

## اثر روزه داری و فعالیت بدنی منظم بر سطوح استراحتی متابولیسم چربی و کربوهیدرات

مجری: مینو باسامی

عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی - ۱۳۹۲

### چکیده

**هدف:** از مطالعه حاضر بررسی تأثیر تمرین استقامتی همراه با روزه‌داری بر اکسیداسیون چربی و کربوهیدرات بود. **مواد و روش‌ها:** تعداد ۲۲ آزمودنی مرد (میانگین  $\pm$  انحراف معیار؛ سن،  $25/4 \pm 2/3$  سال و وزن،  $70/4 \pm 8/7$  کیلوگرم) به طور داوطلبانه در دو گروه روزه داری (F) و تمرین استقامتی + روزه داری (F+ET) در این تحقیق شرکت کردند. گروه F فقط روزه داشتند در حالیکه گروه F+ET در طول ماه رمضان علاوه بر روزه داری، ۳ جلسه در هفته پس از افطار پس از صرف نوشیدنی و خوراکی مختصر به تمرین استقامتی روی تردمیل می پرداختند. طول و شدت فعالیت بر اساس انرژی مصرفی تعیین شده بود و مقدار کالری مصرفی هر جلسه تمرین استقامتی در هفته اول ماه رمضان ۵۰۰ کیلو کالری بود که تا هفته آخر ماه رمضان به ۸۰۰ کیلو کالری در جلسه افزایش یافت. شاخص‌های آنترپومتریکی و نمونه‌های خونی در سه مرحله روز اول ماه رمضان، هفته اول ماه رمضان و در پایان ماه رمضان اندازه‌گیری شدند. رژیم غذایی دو گروه در سه مرحله روز اول، هفته اول و هفته آخر رمضان بوسیله پرسشنامه یادآمد غذایی سه روزه جمع‌آوری شد. برای تحلیل آماری داده‌ها از تحلیل واریانس مکرر با عامل بین‌گروهی استفاده شد. **نتایج:** آنالیز آماری داده‌ها نشان داد که وزن و شاخص توده بدنی آزمودنی‌ها در طی ماه رمضان در دو گروه به طور معنی‌داری تغییر نداشتند ( $p > 0/05$ ) و همچنین بین دو گروه تفاوت معنی‌داری مشاهده نگردید ( $p > 0/05$ ). با این حال، درصد چربی در دو گروه به مقدار اندک اما معنی‌داری کاهش نشان داد ( $p < 0/05$ ). مقایسه درون‌گروهی داده‌ها نشان داد که در هر دو گروه در پایان ماه رمضان اکسیداسیون چربی، اکسیداسیون کربوهیدرات، انسولین، گلوکز، گلیسرول و اسید چرب آزاد استریفه نشده (NEFA) تغییر معنی‌داری پیدا نکرده است ( $p > 0/05$ ) و همچنین بین دو گروه تفاوت معنی‌داری مشاهده نگردید ( $p > 0/05$ ). غلظت گلوکز و NEFA در کل بدون در نظر گرفتن نوع گروه طی ماه رمضان کاهش معنی‌داری نشان داد ( $p < 0/05$ ). **نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌های تحقیق حاضر می‌توان نتیجه‌گیری نمود که ترکیب روزه داری و تمرین بر روند تغییرات اکسیداسیون چربی و کربوهیدرات در طی ماه رمضان تأثیر گذار می‌باشد، بطوری که تغییرات اکسیداسیون چربی در اوایل ماه رمضان در گروه F+ET بیشتر از گروه F بود. با این حال، بطور کلی اثر دو پروتکل مشابه بود و اضافه نمودن تمرین استقامتی به روزه داری اثری بیشتر از روزه داری تنها ایجاد ننمود.