

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: هدف از مطالعه حاضر بررسی تأثیر تمرین استقامتی همراه با روزه داری بر اکسیداسیون چربی و کربوهیدرات بود. **مواد و روش ها:** تعداد ۲۲ آزمودنی مرد (میانگین \pm انحراف معیار؛ سن، ۲۵/۴ \pm ۲/۳ سال و وزن، ۷۰/۴ \pm ۸/۷ 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. شاخص های آنترپومتریکی و نمونه های خونی در سه مرحله روز اول ماه رمضان، هفته اول ماه رمضان و در پایان ماه رمضان اندازه گیری شدند. رژیم غذایی دو گروه در سه مرحله روز اول، هفته اول و هفته آخر رمضان بوسیله پرسشنامه یادآمد غذایی سه روزه جمع آوری شد. برای تحلیل آماری داده ها از تحلیل واریانس مکرر با عامل بین گروهی استفاده شد. **نتایج:** آنالیز آماری داده ها نشان داد که وزن و شاخص توده بدنی آزمودنی ها در طی ماه رمضان در دو گروه به طور معنی داری تغییر نداشتند ($p > 0.05$) و همچنین بین دو گروه تفاوت معنی داری مشاهده نگردید ($p > 0.05$). با این حال، درصد چربی در دو گروه به مقدار اندک اما معنی داری کاهش نشان داد ($p < 0.05$). مقایسه درون گروهی داده ها 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 معنی داری پیدا نکرده است ($p > 0.05$) و همچنین بین دو گروه تفاوت معنی داری مشاهده نگردید ($p > 0.05$). غلظت گلوکز و NEFA در کل بدون در نظر گرفتن نوع گروه طی ماه رمضان کاهش معنی داری نشان داد ($p < 0.05$). **نتیجه گیری:** بر اساس یافته های تحقیق حاضر می توان نتیجه گیری نمود که ترکیب روزه داری و تمرین بر روند تغییرات اکسیداسیون چربی و کربوهیدرات در طی ماه رمضان تأثیر گذار می باشد، 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.

واژگان کلیدی: رمضان، تمرین استقامتی، اکسیداسیون چربی، اکسیداسیون کربوهیدرات، لیپولیز