

راهکاری برای غلبه بر چاقی

تأثیر شش هفته تمرین هوازی و مصرف همزمان عصاره آبی دانه زیره سیاه بر چاقی توسط محققان دانشگاه بیرجند بررسی و منتشر شد.



تأثیر شش هفته تمرین هوازی و مصرف همزمان عصاره آبی دانه زیره سیاه بر چاقی توسط محققان دانشگاه بیرجند بررسی و منتشر شد.

به گزارش ایسنا، چاقی در سطح جهانی به عنوان یک عامل پراهمیت در راستای ابتلا به انواع امراض شناخته شده و مطالعات نشان داده است که تمرینات منظم هوازی عامل مهمی در کاهش وزن و خطرات مربوط به آن است.

در پژوهشی محققان به بررسی تأثیر شش هفته تمرین هوازی و مصرف عصاره آبی دانه زیره سیاه (Carum carvi) بر سطوح سرمی آدیپولین، آیریزین، پروفایل لیپیدی و بیان ژن های CTRP و FNDC5 و تغییرات وزن بدن و چربی زیرجلدی موش های صحرایی نر چاق بود. در این مطالعه تجربی، از ۳۲ سر موش صحرایی نر چاق شده، به دنبال ۱۲ هفته رژیم غذایی پرچرب استفاده شد.

موش های مورد مطالعه به طور تصادفی به چهار گروه کنترل، تمرین، عصاره زیره سیاه (۲ درصد غذا)، تمرین + عصاره زیره سیاه (۲ درصد غذا) تقسیم شدند. گروه های تمرین ۵ روز در هفته به مدت ۶ هفته تمرین هوازی (تقریباً معادل ۵۵ تا ۷۰ درصد VO₂ max) انجام دادند. تغییرات وزن بدن و میزان بافت چربی زیرجلدی نیز اندازه گیری شد. تمرینات هوازی در ترکیب با عصاره زیره سیاه باعث کاهش معنی دار وزن نهائی بدن و وزن چربی زیرجلدی، تری گلیسیرید، کلسترول تام، لیپوپروتئین کم چگال نسبت به گروه کنترل و افزایش لیپوپروتئین پرچگال، آدیپولین، آیریزین، بیان ژن FNDC5 و CTRP نسبت به گروه کنترل شد.

باتوجه به یافته های پژوهش، پیشنهاد بر این است جهت کاهش اختلالات مرتبط با چاقی و کاهش وزن از تمرینات هوازی با شدت متوسط و مصرف دانه زیره سیاه استفاده شود.

زیره سیاه یکی از گیاهانی است که به طور سنتی برای کاهش وزن استفاده می شود.

بنا بر اعلام روابط عمومی وزارت علوم، این پژوهش توسط صدیقه طاهرزاده، دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش دانشگاه بیرجند در قالب رساله دکتری با راهنمایی دکتر مهدی مقرنسی و دکتر بهرام رسولیان و مشاوره دکتر آیت کائیدی و دکتر امیر خسروی و داوری دکتر مرضیه ثاقب جو، دکتر محمداسماعیل افضل پور و دکتر محمد ملکانه انجام شده است.