

تأثیر مصرف مکمل ویتامین B₁ بر تغییرات گلوکز خون حین و پس از فعالیت بیشینه هوازی در مردان غیر ورزشکار

مهدی کسب پرست^۱، دکتر مهدی کهندل^۲، علی اکبر روحانی^۳، دکتر محسن شفیعی^۴

ص ص: ۱۴۵-۱۵۸

تاریخ دریافت: ۱۳۸۹/۴/۲۵

تاریخ تصویب: ۱۳۸۹/۱۰/۱۹

چکیده

هدف از اجرای این پژوهش بررسی تأثیر مصرف مکمل تیامین بر تغییرات قند خون در حین و پس از فعالیت هوازی بیشینه است. در این پژوهش روش نیمه تجربی مورد استفاده قرار گرفت. نمونه‌های پژوهش را تعداد ۳۶ نفر از دانشجویان پسر غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج تشکیل دادند که به سه گروه ۱۲ نفری شامل؛ گروه‌های تجربی الف، تجربی ب، و کنترل تقسیم شدند.

ابتدا آزمودنی‌ها پرسشنامه‌ای را تکمیل کردند که در آن میزان کالری مصرفی و هزینه انرژی روزانه آنها تخمین زده می‌شد و به دنبال آن مقدار گلوکز خونشان مورد اندازه‌گیری قرار گرفت. سپس برای انجام دادن پیش‌آزمون، تمامی آزمودنی‌ها بر روی نوار گردان و بر اساس آزمون بالک فعالیت کردند که پیش از شروع فعالیت ۵ دقیقه را به گرم کردن اختصاص دادند و پس از آن آزمودنی‌ها روی نوار گردان تا سرحد واماندگی دویدند. در ادامه، در دقیقه ۵ و بلافاصله پس از پایان فعالیت، نمونه خونی از آزمودنی‌ها گرفته شد و تغییرات گلوکز خون با استفاده از دستگاه گلوکومتر مورد ارزیابی قرار گرفت. پس از طی این مراحل از دو گروه

۱-۲- اعضای هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

۳-۴- اعضای هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

تجربی خواسته شد تا طی یک دوره ۱۰ روزه، گروه تجربی الف روزانه ۳۰ میلی گرم مکمل ویتامین B1 و گروه تجربی ب روزانه ۳۰۰ میلیگرم ویتامین B1 و گروه کنترل تنها پلاسیبو مصرف کنند. در پایان دوره مصرف مکمل ویتامین B1 دوباره مقدار گلوکز خون آزمودنی ها در هر سه گروه تجربی الف و ب و همچنین گروه کنترل همانند پیش آزمون حین و بعد از فعالیت، مورد اندازه گیری قرار گرفت. از تحلیل واریانس برای مقایسه گروه های پژوهش استفاده شد. آزمون تحلیل واریانس اختلاف معنی داری را در میزان قند خون گروه های پژوهش بعد از دوره تمرینی آشکار کرد که نتایج آزمون تعقیبی این اختلاف را بین گروه تجربی ب (که مصرف روزانه ۱۰۰ میلیگرم تیامین داشتند) با گروه های تجربی الف (با مصرف روزانه ۱۰ میلیگرم تیامین) و گروه کنترل (با مصرف پلاسیبو) نشان داد.

واژه های کلیدی: گلوکز، فعالیت بیشینه هوازی مکمل ها، ویتامین ب ۱