

## چکیده

تأثیر مصرف مکمل جینسینگ بر HbA1c، گلوکز و سطوح انسولین پلاسما در مردان مبتلا به دیابت نوع ۲ پس از یک جلسه فعالیت ورزشی

به کوشش  
نیما سلیمی

جینسینگ از یک لغت یونانی به معنی درمان کننده‌ی تمام بیماری‌ها (pana kos) گرفته شده است، این گیاه مانند سایر گیاهان دارویی از عوارض کمتری نسبت به داروهای شیمیایی برخوردار بوده. هدف تحقیق حاضر بررسی اثر مصرف مکمل جینسینگ بر HbA1c، قند خون و سطوح انسولین در مردان مبتلا به دیابت نوع ۲ پس از یک جلسه فعالیت ورزشی بود.

جامعه آماری تحقیق حاضر شامل مردان مبتلا به دیابت نوع ۲ با محدوده سنی ۴۵-۶۰ سال بود که به درمانگاه پوستچی شیراز مراجعه می‌کردند. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی از بین بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲، ۲۰ نفر واجد شرایط بر اساس شرایط سنی و به صورت داوطلبانه انتخاب و سپس به صورت تصادفی به ۲ گروه (گروه مکمل ۱۰ نفر، گروه دارونما ۱۰ نفر) تقسیم شدند. به دلیل مشکلات جسمی، در گروه دارونما ۳ نفر ریزش وجود داشت. در این تحقیق ابتدا از بیماران هر دو گروه خون‌گیری (پیش‌آزمون) شد، سپس به صورت دوسویه کور گروه مکمل کپسول حاوی ۳ گرم جینسینگ و گروه دارونما کپسول حاوی ۳ گرم آرد ذرت دریافت کردند، و بلافاصله هر دو گروه فعالیت ورزشی (تست بالک) را اجرا کردند، ۲۰ دقیقه بعد از مصرف مکمل یا دارونما، خون‌گیری دوم (پس‌آزمون) به عمل آمد.

نتایج نشان داد مصرف مکمل جینسینگ، می‌تواند موجب کاهش معنادار HbA1c پس از یک جلسه فعالیت ورزشی در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ شود، اما تأثیری بر سطوح گلوکز خون و انسولین ندارد.

واژه‌های کلیدی: دیابت، HbA1c، گلوکز خون، انسولین