**چکیده**

**تاثیر مصرف مکمل جینسینگ بر HbA1c، گلوکز و سطوح انسولین پلاسما در مردان مبتلا به دیابت نوع2 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 نوع2 پس از یک جلسه فعالیت ورزشی بود.

جامعه آماری تحقیق حاضر شامل مردان مبتلا به دیابت نوع 2 با محدوده سنی 45-60 سال بود که به درمانگاه پوستچی شیراز مراجعه می­کردند. با استفاده از روش نمونه­گیری تصادفی از بین بیماران مبتلا به دیابت نوع 2، 20 نفر واجد شرایط بر اساس شرایط سنی و به صورت داوطلبانه انتخاب و سپس به صورت تصادفی به 2 گروه (گروه مکمل 10نفر، گروه دارونما 10 نفر) تقسیم شدند. به دلیل مشکلات جسمی، در گروه دارونما 3 نفر ریزش وجود داشت. در این تحقیق ابتدا از بیماران هر دو گروه خون­گیری­ (پیش آزمون) شد، سپس به صورت دو­سویه کور گروه مکمل کپسول حاوی 3 گرم جینسینگ و گروه دارونما کپسول حاوی 3 گرم آرد ذرت دریافت کردند، و بلافاصله هر دو گروه فعالیت ورزشی (تست بالک) را اجرا کردند،20دقیقه بعد از مصرف مکمل یا دارونما، خون­گیری دوم (پس آزمون) 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 2 شود، اما تاثیری بر سطوح گلوکز خون و انسولین ندارد.

**واژه­های کلیدی:**دیابت، HbA1c، گلوکز خون، انسولین