چکیده

**پیشینه و هدف:** چاقی و اضافه وزن از مهمترین عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون بالا، دیابت و بیماری‌های تنفسی است(1). و به طور هشدار دهنده‌ای در حال افزایش است (2). زنجبیل با توجه با خاصیت ترموژنیک اثر کاهنده بر وزن دارد(3). همچنین فشار خون را از طریق بلوکه کانال های کلسیمی وابسته به ولتاژ و خاصیت دیورتیکی کاهش می‌دهد (4). لذا پژوهش حاضر به منظور تعيين تاثير فعالیت وامانده ساز و مکمل دهی دو هفته‌ای زنجبیل بر فشار خون، ضربان قلب، وزن بدن و **VO2MAX** در دختران دارای اضافه وزن انجام شد. **روش بررسی:** در این مطالعه نیمه تجربی،­26 دانشجوی دختر دارای اضافه وزن (با میانگین، سن60/0±82/25 سال و توده بدنی(BMI)؛ 56/0±71/26 کیلوگرم/متر‌مربع) دانشگاه شهید چمران اهواز به طور تصادفی به دو گروه مکمل(14=‌نفر) و دارونما (12= نفر) تقسیم شدند. گروه مکمل روزانه 2 گرم پودر زنجبیل را، به مدت دو هفته مصرف می‌کردند. فعالیت بدنی شامل دو جلسه فعالیت برونگرا وامانده ساز، (شیب منفی بر روی تردمیل، یک جلسه قبل و یک جلسه بعد از دو هفته مکمل‌دهی)، با سرعت اولیه 4 کیلومتر در ساعت و شیب اولیه منفی2 درصد اجرا شد. نمونه‌هاي اول و دوم در حالت پايه و بلافاصله بعد آزمون برونگرا، نمونه‌هاي سوم و چهارم بعد از دو هفته مکمل‌دهی و در حالت پايه و به دنبال آزمون برونگرا اندازه‌گیری شد. از روش آماری تی وابسته و تحلیل کواریانس با عامل بین گروهی استفاده شد.

**یافته ها:** نتایج نشان داد دو هفته مصرف مکمل زنجبیل باعث کاهش میزان ضربان قلب(HR)، فشار خون و وزن بدن و افزایش **VO2MAX** در گروه مکمل شد، اما این تغییرات نسبت به گروه دارونما معنادار نبود. (05/0P≥ ). **نتیجه گیری:** مصرف روزانه مکمل زنجبیل می‌تواند در کاهش ضربان قلب، فشار خون، وزن بدن و بهبود وضعیت اکسیژن مصرفی موثر باشد.

**واژگان­کلیدی:**­تمرین­­­برونگرا، ­زنجبیل،وامانده‌ساز، ضربان قلب، فشار خون، **VO2MAX**

1. La Vecchia C, Giordano SH, Hortobagyi GN, Chabner B. Overweight, obesity, diabetes, and risk of breast cancer: interlocking pieces of the puzzle. *Oncologist* 2011;16(6):726

.2. Wang Z, Nakayama T. Inflammation, a link between obesity and cardiovascular disease. Mediators of inflammation. 2010 Aug 5;2010.

3. Karimi N, Roshan VD, Bayatiyani ZF. Individually and Combined Water-Based Exercise With Ginger Supplement, on Systemic Inflammation and Metabolic Syndrome Indices, Among the Obese Women With Breast Neoplasms. Iranian journal of cancer prevention. 2015 Dec;8(6).

4.Ghayur MN, Gilani AH. Ginger lowers blood pressure through blockade of voltage-dependent calcium channels. Journal of cardiovascular pharmacology. 2005;45(1):74-80.

کدام روش زیر را برای ارائه مقاله خود ترجیح می دهید:

سخنرانی ■ پوستر■