چکيده

***زمینه و هدف:*** *هدف از مطالعه حاضر بررسي اثر 15 روز مكمل دهي عصاره زعفران به همراه يك جلسه فعاليت ورزشي بر شاخص های قندی مي باشد.*

***مواد و روش ها:*** *بدین منظور 24 نفر از دانشجویان داوطلب پسر با میانگین سن 58/1± 19 سال، وزن 3/11 ±31/64 کیلو گرم و قد 27/7±91/174 سانتی متر در این تحقیق شرکت کردند. افراد بر اساس توان هوازي (max vo2) به دو گروه همسان زعفران ودارونما تقسيم شدند.زعفران به مقدار روزانه 400 ميلي گرم و فعالیت به صورت 30 دقيقه دویدن با شدت 75 درصد ضربان قلب ذخيره اي روي نوار گردان بود.جهت آزمون فرضیه ها از آزمون های t مستقل و وابسته و تحليل واريانس با اندازه­گیری تکراری استفاده شد (05/α≤ )*

***یافته ها:*** *نتایج نشان داد که يك دوره 15 روزه مكمل دهی عصاره زعفران منجر به کاهش معنی دار انسولین استراحتی (026/0=p) درحالی که منجر به افزایش گلوکز خون استراحتی گردید.( 017/0=p) 15 روز مکمل دهی منجر به کاهش معنی دار انسولین متعاقب 30 دقیقه فعالیت ورزشی نگردیده است. (000/0=p)و باعث افزایش معنی دار غلظت قندخون پس از 30 دقیقه فعالیت ورزشی با شدت 75 درصد ضربان قلب ذخیره گردید.(000/0=p)*

***نتیجه گیری:*** *براساس نتايج مطالعه حاضر 15 روز مكمل دهی عصاره زعفران باعث کاهش غلظت انسولین وافزایش گلوکز خون در حالت استراحت گردید.وهمچنین 15 روز مكمل دهی عصاره زعفران بر غلظت انسولین و گلوکز خون پس از 30 دقیقه فعالیت ورزشی با شدت 75 درصد ضربان قلب ذخیره اثر دارد.*

***واژه های کلیدی:*** *زعفران، گلوکز خون، انسولین ، ضربان قلب ذخیره*