نقطه‌های اصلی در ایجاد بیماری‌های قلبی-عروقی، فشار خون، دیابت نوع 2، بیماری‌های ضلیعی و بیماری سرطان‌ها (مانند سرطان سینه) دارند. از این رو، نیاز به پایین‌رساندن میزان تیروئید برای روی آوردن مصرف بیش از لیست احتمال مزیده می‌شود.

فعالية ورزشی و مصرف تغذیه‌ای کلیدی می‌باشد. مصرف می‌تواند به تغییر مصرف غذایی و فعالیت ورزشی تاثیرگذار باشد. در میان آنها، رژیم غذایی و فعالیت ورزشی متغیرهای کلیدی می‌باشند.

چکیده

مقدمه

امروزه، اضافه وزن و چاقی به‌صورت حاد یا نرم از بی‌تحکیک، یکی از مهم‌ترین مشکلات مرتبط با سلامتی در جهان است. بنابراین، باید کنترل‌های انرژی و مصرف حرارتی انجام شود تا پیشگیری از چاقی و اضافه وزن انجام شود. درهمین سالانه، ۲۰۰۰ در سراسر جهان، کشته می‌شود. اما سرعت افزایش چاقی به‌جایی است. اضافه وزن و چاقی مرتبط با آن به‌صورت نگرانکننده است.

واکنش کلیدی: فعالیت تناسبی، هایپرکلس، نورومگ‌کس، اضافه وزن

دریافت مقاله: ۸۹/۱۲/۲۷ دریافت اصلاحه‌ها: ۸۹/۱۲/۳۸ پذیرش مقاله: ۸۹/۱۲/۳۸

واکنش کلیدی: فعالیت تناسبی، هایپرکلس، نورومگ‌کس، اضافه وزن

ماظاهار

اهر فعالیت ورزشی تناوبی در شرایط هایپرکلس بر پاسخ PYY-3.36 و PYY-3.36

استه تها در افراد دارای اضافه وزن

فاطمه فرخی‌نیا، دکتر فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه شهید بهشتی، تهران، دانشگاه شهید بهشتی.

e-mail: f.forooghi@yahoo.com

چکیده

مقدمه

 Baharzadeh Tavakoli ورزشی بر پاسخ هایپرکلس بر پاسخ هورمون PYY-3.36 و PYY-3.36 و میزان اشتهای ورزشی در افراد دارای اضافه وزن انجام شد. میزان انرژی و روش‌های فیزیولوژی ورزشی در افراد دارای اضافه وزن باید منجر به داشتن گسترش داده شود. این مطالعه غذایی و مصرف نورومگ‌کس در فعالیت ورزشی تناوبی در افراد دارای اضافه وزن را بررسی کرد. روش‌های تمرین به دلیل افزایش فعالیت و ورزشی از نظر کاهشی باشد.

درصد قلب بیشماره با دقت ۱ دقیقه و مراحل اصطراف با دقت ۴۰ دقیقه قلب بیشتره با مدت ۲ دقیقه اجرا شد. در جریان اجرای تحقیق، شرایط میزان درجه کیان سازی شد و فقط آزمودن‌ها در جلسه فعالیت و فعالیت خود را در شرایط کاهش شایعه آسیبیون به میزان ۱۵ درصد انجام دادن. نمونه‌ها در ۱۵ دقیقه قبل از فعالیت و میان‌طور پس از فعالیت در میزان‌ها ۳۴۰/۸۰۰۰ دقیقه قریغه گرفته شد. بدست آمده (امکان‌رسالت) مقدار PYY-3.36 از درون ۲۰/۱۱۰۱ این اندازه‌گیری شد. با این‌حال، نوع محیط تفاوتی بر میزان پاسخ PYY-3.36 از پاسخ PYY-3.36 اکثریت افراد انرژی آزاد.

درمان ایجاد

مصدر: PYY-3.36 و کاهش میزان اشتهای می‌شود، ولی بین مصرف هایپرکلس و نورومگ‌کسی تفاوتی وجود ندارد.

واکنش کلیدی: فعالیت تناوبی، هایپرکلس، نورومگ‌کس، اضافه وزن

دریافت مقاله: ۸۹/۱۲/۲۷ دریافت اصلاحه‌ها: ۸۹/۱۲/۳۸ پذیرش مقاله: ۸۹/۱۲/۳۸

واکنش کلیدی: فعالیت تناوبی، هایپرکلس، نورومگ‌کس، اضافه وزن

ماظاهار

امروزه، اضافه وزن و چاقی به‌اشکال حاصل از بی‌تحکیک، یکی از مهم‌ترین مشکلات مرتبط با سلامتی در جهان است. بنابراین، باید کنترل‌های انرژی و مصرف حرارتی انجام شود تا پیشگیری از چاقی و اضافه وزن انجام شود. درهمین سالانه، ۲۰۰۰ در سراسر جهان، کشته می‌شود. اما سرعت افزایش چاقی به‌جایی است. اضافه وزن و چاقی مرتبط با آن به‌صورت نگرانکننده است.
پروتئین‌های یا مصرفی که می‌تواند به کاسه و روندهای کاسه‌ای پرداخته شود، به نظر می‌رسد که در موردی باید کاسه را باز کنند. این نتایج نشان می‌دهد که افزایش این افراد کاهش در درمان این روندهای گزینه‌ای می‌تواند منجر به کاهش در درمان این افراد شود. 

انرژی را در یک تیم کاسه و روندهای گزینه‌ای می‌تواند تغییرات هورمون‌های ورودی برای افزایش این افراد در درمان این روندهای کاسه‌ای می‌تواند منجر به کاهش در درمان این افراد شود. 

نمونه و طولانی‌مدت با افزایش این افراد می‌تواند منجر به کاهش در درمان این افراد شود.
مواد و روش‌ها

روش تحقیق از نوع نمی‌تجربی با اندازه‌گیری مکرو پود که در آن یک گروه آزمونی با فرآیند زمانی یک هفته پروتکل فعالیت تناوبی را در دو شرایط هایپوکسی و نوروموکسی اجرا کرد. در هر دوی 200 تعدادی تردیت بدنی 25 کیلوگرمی در هر متراژیوم و بدون سابقه ایجاد و بسته با پزشکانی با دسترسی به امکانات مورد نیاز در این پژوهش قرار گرفت.

جدول ۱- مشخصات فردی آزمون‌ها در هر گروه

<table>
<thead>
<tr>
<th>نام و 성</th>
<th>سن (سال)</th>
<th>وزن (کیلوگرم)</th>
<th>قد (سانتی‌متر)</th>
<th>تعداد آزمون‌ها (نفر)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>۲۸/۲۰۱۸/۰۱/۰۲</td>
<td>۲۲/۱۴/۰۲/۱۱</td>
<td>۸۷/۲۳/۰۵/۰۵</td>
<td>۱۷۵/۲۸/۰۷/۰۹</td>
<td>۶</td>
</tr>
</tbody>
</table>

۰پروتکل تمرين

پروتکل تمرین در آزمون‌ها در سه جلسه سه‌ماهه به آزمایشگاه دوخت شدند. جلسه‌ی اول این اجسادگری ویژه‌ی آنتی‌پاسیفیک، قدرت ایجاد و ناحیه‌ی اجساد پروتکل فعالیت و روزگار بذریای شد. در جلسه‌ی دوم، آزمون‌ها ساعت ۸ صبح به طور ناشتا به آزمایشگاه مراجعه و پس از حضور در آزمایشگاه ابتدا در چهار به مدت ۱۵ دقیقه در حال تنفس استراحتی کردند، سپس و روزگاری شد. پس از این پایین‌اندازه‌ی اجساد پروتکل فعالیت و آزمون‌ها ۲۰ درجه سانتی‌گراد تا نهایی شد، پس از این پایین‌اندازه‌ی اجساد پروتکل در دو دقیقه ۱۰، ۲۰ و ۳۰ دوره یکپارچگی به صورت مداوم در مدت ۱۰ دقیقه رکاب زدن صبح دوچرخه کار سنج‌ی قدرت تمرینی و فعالیت در مدت ۵ دقیقه شد، در همه این مراحل و همگی استرایاتی در مدت ۲۰ دقیقه حاکمیت ضربان قلب به صورت تناوبی به مدت
نوروموسکی، سطح پلاسمایی PYY3-36 در پاسخ به فعالیت PYY3-36 می‌گذشد. این را با علائم زدن روز می‌کنید. گل‌نمهای پلاستیکی PYY3-36 می‌باشد. این بیشتر تغذیه آنزیمی از آنزیمی که فیبرین بست و می‌باشد. تغذیه آنزیمی بر اساس این افزایش PYY3-36 ساخت کشور آمریکا با درجه حساسیت EDK-059-02 به میانگیری بر پیشرفت یکی از این آنها. نمونه‌ها در مدت 10 دقیقه با 3۵۰۰ دور در دقیقه سانتی فروزند و سپس پلاسمایی به دست آمده به لوله‌های جدایگانه منتقل شدند و در دماي -۷۰ درجه سانتی‌گراد در فریزر نگهداری شد.

یافته‌ها

هدیه‌ها و همکارانش است که تمایل به افزایش PYY سروک یاد ندارند. در این واحد پیامدهای بدنی و مصرف غذایی از همان سالجویان می‌باشد که با کمک افزایش شدت تحریم آنزیم سروک شده است.

109

بین‌العمل و منابعی برای افزایش PYY

اهتزاز و همکارانش برای افزایش درمانی PYY (از PYY3-36)، همکارانش است که تمایل به افزایش PYY سروک یاد ندارند. برای این واحد پیامدهای بدنی و مصرف غذایی از همان سالجویان می‌باشد که با کمک افزایش شدت تحریم آنزیم سروک شده است.

109

بین‌العمل و منابعی برای افزایش PYY

اهتزاز و همکارانش است که تمایل به افزایش PYY سروک یاد ندارند. برای این واحد پیامدهای بدنی و مصرف غذایی از همان سالجویان می‌باشد که با کمک افزایش شدت تحریم آنزیم سروک شده است.

109

بین‌العمل و منابعی برای افزایش PYY

اهتزاز و همکارانش است که تمایل به افزایش PYY سروک یاد ندارند. برای این واحد پیامدهای بدنی و مصرف غذایی از همان سالجویان می‌باشد که با کمک افزایش شدت تحریم آنزیم سروک شده است.

109

بین‌العمل و منابعی برای افزایش PYY

اهتزاز و همکارانش است که تمایل به افزایش PYY سروک یاد ندارند. برای این واحد پیامدهای بدنی و مصرف غذایی از همان سالجویان می‌باشد که با کمک افزایش شدت تحریم آنزیم سروک شده است.

109

بین‌العمل و منابعی برای افزایش PYY

اهتزاز و همکارانش است که تمایل به افزایش PYY سروک یاد ندارند. برای این واحد پیامدهای بدنی و مصرف غذایی از همان سالجویان می‌باشد که با کمک افزایش شدت تحریم آنزیم سروک شده است.

109

بین‌العمل و منابعی برای افزایش PYY

اهتزاز و همکارانش است که تمایل به افزایش PYY سروک یاد ندارند. برای این واحد پیامدهای بدنی و مصرف غذایی از همان سالجویان می‌باشد که با کمک افزایش شدت تحریم آنزیم سروک شده است.

109

بین‌العمل و منابعی برای افزایش PYY

اهتزاز و همکارانش است که تمایل به افزایش PYY سروک یاد ندارند. برای این واحد پیامدهای بدنی و مصرف غذایی از همان سالجویان می‌باشد که با کمک افزایش شدت تحریم آنزیم سروک شده است.

109

بین‌العمل و منابعی برای افزایش PYY

اهتزاز و همکارانش است که تمایل به افزایش PYY سروک یاد ندارند. برای این واحد پیامدهای بدنی و مصرف غذایی از همان سالجویان می‌باشد که با کمک افزایش شدت تحریم آنزیم سروک شده است.

109

بین‌العمل و منابعی برای افزایش PYY

اهتزاز و همکارانش است که تمایل به افزایش PYY سروک یاد ندارند. برای این واحد پیامدهای بدنی و مصرف غذایی از همان سالجویان M

b. - Bailey

ii. - Ueda
References


The Effect of Interval Exercise in Hypoxia on Responses of PYY<sub>3-36</sub> and Appetite in Overweight Individuals

Forooghinasab F, Hovanloo F, Ahmadizad S

Faculty of Physical Education Department of Exercise Physiology, Shahid Beheshti University, Tehran, I.R. Iran

E-mail: f.forooghi@yahoo.com

Received: 13/12/2015 Accepted: 17/05/2016

Abstract

Introduction: Since obesity and overweight have dramatically increased in recent years, the purpose of this study was to compare the effects of hypoxia on responses of PYY<sub>3-36</sub> and the appetite to interval exercise among overweight individuals. Materials and Methods: Eight healthy male subjects (age, 22.14±2.11 yrs; height, 175.28±7.69 cm; weight, 87.03±5.95 kg; BMI, 28.4±1.5 kg/m²) voluntarily participated in the study and performed an exercise protocols (cycling) in normoxic and hypoxic conditions on two separate sessions (Counterbalance) with a one week interval. Interval exercise included 5 repetitions of 4-min activity at 85% of HRmax, followed by 2-min active rest at 50% of HRmax. The environmental and training conditions were kept constant in two sessions, with the exception that the interval exercise was performed with 15% reduction in oxygen partial pressure in a hypoxic trial. Blood samples were taken before and after exercise (10, 20, 40, 60 and 80 minutes) and were analyzed for measuring the PYY3-36 using the ELISA technique. Results: Environmental conditions did not induce significant effect on PYY3-36 responses to interval exercise (P=0.1), though, exercise increased the PYY3-36, especially in normoxic conditions. In addition, although there was a reduction in the appetite following the two trials, environmental conditions had no significant effect on appetite (p=0.872). Conclusion: Interval exercises increase circulating levels of PYY3-36 and reduce appetite, irrespective of the environmental conditions (normoxia or hypoxia) in which the exercise is performed.

Keywords: Interval exercise, Hypoxia, Normoxia, Hormone PYY3-36, Appetite, Overweight