

عنوان مقاله:

بررسی اثر مصرف رژیم با دانسیته پایین بر روی حفظ وزن کاهش یافته و خطر بروز بیماری های قلبی و عروقی

محل انتشار:

فصلنامه تحقیقات نظام سلامت، دوره 9، شماره 13 (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

لیلا آزادبخت - *Food Security Research Center, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran (Corresponding Author)* Email: azadbakht@hlth.mui.ac.ir

گلگیس کریمی - *Food Security Research Center, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran*

فهیمة حقیقت دوست - *Food Security Research Center, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran*

احمد اسماعیل زاده - *Department of Nutrition, School of Nutrition and Food Science, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran*

خلاصه مقاله:

مقدمه: اطلاعات اندکی در مورد اثر رژیم با دانسیته پایین بر روی حفظ وزن کاهش یافته و خطر بروز بیماری های قلبی و عروقی وجود دارد. بدین منظور، مطالعه حاضر به بررسی اثر مصرف رژیم با دانسیته پایین انرژی بر روی حفظ وزن کاهش یافته و خطر بروز بیماری های قلبی و عروقی به صورت همزمان پرداخته است. روش ها: ۷۰ نفر که طی یک سال گذشته رژیم کاهش وزن داشته اند در مطالعه کار آزمایی بالینی حاضر با طراحی موازی شرکت کردند. گروه نمونه رژیم با دانسیته پایین شامل ۳۰٪ چربی، ۱۵٪ پروتئین و ۵۵٪ کربوهیدرات و گروه شاهد رژیم معمولی شامل ۳۵٪ چربی، ۱۵٪ پروتئین و ۵۰٪ کربوهیدرات به مدت ۷ ماه دریافت کردند. ثبت ۳ روزه ی غذا به منظور ارزیابی دریافت های غذایی استفاده شد. مارکهای بیوشیمیایی و تن سنجی بر اساس پروتوکول اندازه گیری شدند. یافته ها: وزن در گروه نمونه با دانسیته پایین انرژی/۳/۱±۴/۰ و ۳/۰±۲/۰٪ (P=۰۰۲/۰) در مقایسه با گروه شاهد به طور معناداری کاهش پیدا کرد. نتیجه مشابهی در رابطه با دور کمر/۳±۱/۰ و ۴/۰±۲/۰٪ (P<۰۵/۰) نیز دیده شد. قند خون ناشتا/۴/۰±۱/۰ و ۵/۹±۸/۰ (P=۰۰۰۱/۰) در گروهی که رژیم با دانسیته پایین دریافت می کردند نیز کاهش پیدا کرد. درصد تغییرات سطح کلسترول/۵/۲±۴/۰ و ۴/۰±۵/۰ (P=۴۰/۰) و LDL- و C در گروه دریافت کننده رژیم با دانسیته پایین ۳/۰±۹/۰ و ۸/۴±۹/۰ (P=۰۰۲/۰) در مقایسه با گروه شاهد به طور معناداری کاهش یافت. نتیجه گیری: اثرات مفید رژیم با دانسیته پایین بر روی حفظ وزن کاهش یافته در افرادی که رژیم کاهش وزن دریافت می کردند در مطالعه حاضر مشخص شد که ممکن است به دلیل افزایش دریافت میوه جات، سبزیجات و غلات کامل باشد. واژه های کلیدی: دانسیته انرژی، بیماری های قلبی و عروقی، اندازه گیری های تن سنجی

کلمات کلیدی:

Energy density, cardiovascular disease, anthropometric measurements

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1730097>



