

عنوان مقاله:

اثر مصرف چای سبز بر درصد چربی بدن، شاخص های تن سنجی و فشار خون در زنان مبتلا به اضافه وزن و چاقی

محل انتشار:

فصلنامه تحقیقات نظام سلامت، دوره 8، شماره 6 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

Zamzam زمزم پاک نهاد - Associate Professor, Food Security Research Center, Department of Nutrition, School of Nutrition and Food Sciences, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

Reihaneh ریحانه بشیری - BSc Student, Student Research Committee, Department of Nutrition, School of Nutrition and Food Sciences, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

Hajar هاجر توکلی - BSc Student, Student Research Committee, Department of Nutrition, School of Nutrition and Food Sciences, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

Maryam مریم حاج شفیعی - BSc Student, Student Research Committee, Department of Nutrition, School of Nutrition and Food Sciences, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

Mohammad Reza محمدرضا مرآتی - Associate Professor, Department of Epidemiology, School of Health, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه: طی دهه اخیر خواص ضد چاقی، کاهش خطر حمله قلبی و کاهش استرس اکسیداتیو چای سبز به طور وسیعی در مطالعات نشان داده شده است. هدف از این مطالعه، بررسی اثر مصرف چای سبز بر درصد چربی بدن، شاخص های تن سنجی و فشار خون در زنان مبتلا به اضافه وزن و چاقی بود. روش ها: مداخله بالینی به روش Before-After در ۴۱ زن مبتلا به اضافه وزن و چاقی به مدت ۴۵ روز صورت گرفت. افراد در طول مطالعه روزانه ۳ تا ۵ فنجان (۱۲۵ سی سی) چای سبز مصرف کردند. اطلاعات مربوط به ویژگی های دموگرافیک، شاخص های تن سنجی شامل قد، وزن، شاخص توده بدنی (Body mass index یا BMI)، درصد چربی بدن و همچنین فشار خون سیستولی و دیاستولی (در ابتدا و انتهای مطالعه) ثبت شد. یافته ها: میانگین سن، BMI و درصد چربی بدن به ترتیب $26 \pm 11/86$ ، $28/86 \pm 54/3$ و $25/86 \pm 51/3$ بود. میانگین فشار خون سیستولی و دیاستولی افراد شرکت کننده به ترتیب $130/14 \pm 9/12$ و $84/8 \pm 8/14$ میلی متر جیوه بود. در پایان مطالعه در میانگین شاخص های تن سنجی از جمله وزن، BMI و درصد چربی بدن کاهش معنی داری مشاهده نشد، اما فشار خون سیستولیک به طور معنی داری کاهش یافت ($P = 0.009$)، اگر چه فشار دیاستولیک تغییر معنی داری نشان نداد. نتیجه گیری: مصرف روزانه چای سبز، فشار خون سیستولیک را در زنان مبتلا به اضافه وزن و چاقی کاهش داد، اگر چه تغییر معنی داری در شاخص های تن سنجی حاصل نشد. واژه های کلیدی: چای سبز، شاخص های تن سنجی، فشار خون، اضافه وزن، درصد چربی بدن

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1730271>



