

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر ماست رژیمی تولیدی بر بهبود کیفیت خواب

محل انتشار:

هفتمین همایش سراسری کشاورزی و منابع طبیعی پایدار (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

مهسا علی آقایی - گروه علوم و صنایع غذایی، واحد محلات، دانشگاه آزاد اسلامی، محلات، ایران

حمید توکلی پور - گروه علوم و صنایع غذایی، واحد سبزوار، دانشگاه آزاد اسلامی، سبزوار، ایران

خلاصه مقاله:

اختلالات خواب شامل بی خوابی و آپنه انسدادی از مهم ترین مشکلات بهداشت عمومی میباشد. هدف از این پژوهش، تولید ماست کم چرب حاوی اینولین و غنی شده با ویتامین D3، برای بهبود کیفیت خواب میباشد. تاثیر سطوح مختلف اینولین و ویتامین D3 بر کیفیت ماست بدون چربی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان دادند که کیفیت خواب در گروه های مصرف کننده ویتامین D3 نسبت به گروه کنترل به طور معنی داری بهبود یافت. ویتامین D3 باعث بهبود معنی داری در کیفیت خواب ذهنی، تاخیر در به خواب رفتن، کفایت خواب در گروه دریافت کننده ویتامین D3 گردید.

کلمات کلیدی:

ماست کم چرب، اینولین، غنی سازی، ویتامین D، اختلالات خواب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/807969>

