

عنوان مقاله:

تعیین شاخص گلیسمی و شاخص سیری نان جو

محل انتشار:

همایش ملی تربیت بدنی، تغذیه و طب ورزشی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

فریده شیشه بر - گروه تغذیه، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی_درمانی جندی شاپور اهواز

محدثه زنده دل - کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

امل ساکی - گروه آمار حیاتی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی_درمانی جندی شاپور اهواز

مسعود ویسی - گروه تغذیه، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی_درمانی جندی شاپور اهواز

خلاصه مقاله:

مقدمه: شاخص گلیسمی (GI)، بار گلیسمی (GL) و شاخص سیری (SI)، سه فاکتور مهم و کاربردی در رژیم غذایی بیماری های متابولیک، بویژه دیابت و نیز رژیم های کاهش وزن می باشد. در مطالعات بسیاری، اثر جو و یا اجزای آن بر کاهش قند خون و اشتها گزارش شده است. در این مطالعه GL، GI و SI نان جو نیز مورد بررسی قرار گرفت. روش پژوهش: در این مطالعه توصیفی متقاطع، به منظور تعیین GI؛ 10 فرد سالم (8 زن، 2 مرد)، در 4 روز جداگانه با فاصله یک هفته در مطالعه شرکت کردند. در هر روز قند خون افراد، پس از 12 ساعت ناشتایی شبانه و در زمان های 15، 30، 45، 60، 90 و 120 دقیقه پس از مصرف محلول گلوکز، نان سفید و نان حاوی 25 و 50% آرد جو، اندازه گیری شد. برای تعیین 20، SI فرد سالم (3 مرد، 17 زن) در 4 روز جداگانه با فاصله یک هفته در مطالعه شرکت کردند. در هر روز میزان سیری افراد، با استفاده از ابزار VAS، در زمان های ناشتایی شبانه (پس از 12 ساعت) و هر 15 دقیقه طی 2 ساعت پس از خوردن نان سفید و نان حاوی 25 و 50% آرد جو، اندازه گیری گردید. یافته ها: GI هرکدام از نان های سفید، جو 25 و 50% به ترتیب برابر 91.9، 81/8 و 59.1، SI هرکدام از آنها نیز به ترتیب برابر 91.9، 167.9 و 464.4 بدست آمد. نتیجه گیری: افزودن آرد جو باعث کاهش GI و افزایش قابل توجه SI نان سفید شود.

کلمات کلیدی:

جو، نان، شاخص گلیسمی، بار گلیسمی، شاخص سیری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/959321>

