

## بررسی تأثیر مصرف ماست در کاهش وزن و BMI بیماران مبتلا

### به چاقی و اضافه وزن

محمد صالح هژیر<sup>۱</sup>، دکتر سید نجم‌الدین صنوبر طاهائی<sup>۲</sup>، ناصر رشاد منش<sup>۳</sup>، دکتر کیومرث رشیدی<sup>۴</sup>

۱- کارشناس ارشد تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان (مؤلف مسئول) Saleh.hazhir@muk.ac.ir

۲- دکترای داروسازی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان

۳- کارشناس ارشد بهداشت محیط و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان

۴- PhD میکروب شناسی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان

### چکیده

**زمینه و هدف:** رژیم غذایی و تغذیه درمانی در درمان و کنترل وزن، یکی از مناسبترین روشهای درمانی محسوب می‌گردد. این مطالعه با هدف تعیین تأثیر مصرف ماست در کاهش وزن و BMI بیماران مبتلا به چاقی و اضافه وزن انجام گرفت.

**روش بررسی:** تعداد ۳۲ نفر افراد چاق و دارای اضافه وزن در یک مطالعه مداخله‌ای به روش بلوک راندمایز به دو گروه آزمایش ۱۷ نفر (مصرف‌کننده دو سروینگ ماست) و گروه شاهد ۱۵ نفر (عدم مصرف ماست) تقسیم شدند و در یک دوره زمانی ۱۲ هفته‌ای در سه ماهه آخر سال ۱۳۸۳ در شهر سنندج مورد مطالعه قرار گرفتند. روش گردآوری داده‌ها مشاهده و ابزار مورد استفاده ترازو، دستگاه قد سنج بود. در ابتدای مطالعه دو گروه از نظر قد و وزن سنجش شدند و بعد از مداخله مجدداً از نظر وزن بررسی گردیدند و تغییرات وزن و BMI دو گروه از طریق نرم افزار آماری SPSS و با استفاده از آزمونهای T تست و من ویتنی U مقایسه گردید و  $p < 0/05$  معنی‌دار تلقی گردید.

**یافته‌ها:** در ابتدای مطالعه دو گروه از نظر قد و وزن و BMI تفاوت معنی‌دار نداشتند. بعد از مداخله تغییرات وزن (کاهش) گروه آزمایش نسبت به گروه شاهد بیشتر و از نظر آماری با  $p < 0/05$  معنی‌دار بود. از نظر مقایسه تغییرات (کاهش) BMI در دو گروه هر چند از نظر آماری معنی‌دار نبود، ولی کاهش گروه آزمایش بیشتر از گروه شاهد بود.

**نتیجه‌گیری:** بیمارانی که از رژیمهای لاغری استفاده می‌کنند، مصرف حداقل دو سروینگ ماست در روز می‌تواند در کاهش وزن آنها مؤثر باشد.

**کلید واژه‌ها:** ماست، کاهش وزن، چاقی، BMI

وصول مقاله: ۸۵/۳/۱۱ اصلاحیه نهایی: ۸۵/۴/۷ پذیرش مقاله: ۸۵/۵/۲۴

### مقدمه

دریافتی، مصرف ماست و برخی از مواد غذایی و گیاهان در درمان چاقی و کنترل وزن توصیه می‌گردد. بعضی از مشاهدات علمی نشان می‌دهد که پر مصرف‌ترین فرآورده لبنی یعنی ماست و همچنین فیتو استروژنهای موجود در گیاهان و ادویه جات در درمان چاقی و کنترل وزن مؤثر است و از طرفی نیاز به داروهای شیمیایی دارای اثرات جانبی فراوان را، کاهش می‌دهد

چاقی امروزه یکی از مهمترین عوامل مرگ و میر و ابتلاء به سایر بیماریهای مزمن و کشنده محسوب می‌گردد. بالطبع درمان و پیشگیری از آن نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. رژیم غذایی و تغذیه درمانی در درمان و کنترل وزن از اساسی‌ترین روشهای درمانی محسوب می‌گردد (۱). امروزه بجز کاهش کالری