

بررسی تأثیر مصرف تخم مرغ معمولی بر روی لیپید پروفایل سرم

محمد قهرمانی^۱ - حسین مختاریان دلویی^۲ - مجتبی کیان مهر^۳ - فرگس سرشار^۴ - مهدی یعقوبی اول ریایی^۵

چکیده

زمینه و هدف: هیپرلیپیدمی، خصوصاً هیپرکلسترولمی از عوامل مؤثر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی است. زرده تخم مرغ یکی از منابع غنی از کلسترول در تغذیه انسان می باشد. با توجه به مقادیر زیاد کلسترول در تخم مرغ های معمولی، مطالعه حاضر به منظور بررسی تأثیر مصرف این تخم مرغ ها بر روی لیپید پروفایل خون صورت پذیرفت.

روش تحقیق: در این مطالعه نیمه تجربی، ۲۶ نفر از دانشجویان داوطلب سالم، به صورت تصادفی ساده انتخاب و به مدت ۴ هفته علاوه بر رژیم غذایی معمولی، روزانه ۲ عدد تخم مرغ همراه با صبحانه مصرف کردند. سنجشهای انترپومتریکی و متابولیک و دریافت انرژی و سایر مواد مغذی قبل و بعد از رژیم جدید با آزمون t زوج ها توسط نرم افزار SPSS با هم مقایسه شدند.

یافته ها: مصرف روزانه ۲ تخم مرغ معمولی به مدت ۴ هفته باعث افزایش معنی دار کلسترول، LDL-C، تری گلیسرید به ترتیب از ۱۲۹/۷۶، ۷۲/۱۹ و ۹۹/۶۳ میلی گرم در دسی لیتر قبل از مصرف تخم مرغ به ۱۶۰/۶۹، ۹۸/۰۳ و ۱۰۵/۳۴ میلی گرم در دسی لیتر (p=۰/۰۰۰۱) و کاهش معنی دار HDL-C از ۵۴/۸۴ میلی گرم در دسی لیتر قبل از مصرف تخم مرغ به ۵۰/۷۳ میلی گرم در دسی لیتر بعد از مصرف تخم مرغ گردید (p=۰/۰۰۸). ضمناً میزان کلسترول دریافتی افزایش معنی داری را نشان داد (p=۰/۰۰۰۱). سایر فاکتورهای اندازه گیری شده تغییرات معنی داری را نشان ندادند.

نتیجه گیری: با توجه به مقادیر زیاد کلسترول در تخم مرغ های معمولی، محدودیت مصرف این تخم مرغ ها به دلیل افزایش غلظت سرمی کلسترول جهت پیشگیری از بیماریهای عروق کرونر قلب توصیه می گردد.

کلیدواژه ها: تخم مرغ معمولی؛ لیپید پروفایل؛ کلسترول

افق دانش؛ فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد (دوره ۱۵؛ شماره ۳؛ پاییز سال ۱۳۸۸)

پذیرش: ۱۳۸۸/۷/۲۸

اصلاح نهایی: ۱۳۸۸/۷/۱۸

دریافت: ۱۳۸۷/۶/۵

۱- دانشیار، مرکز تحقیقات توسعه اجتماعی و ارتقای سلامت دانشگاه علوم پزشکی گناباد

۲- نویسنده مسئول؛ مربی، گروه علوم پایه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گناباد

آدرس: گناباد- بلوار دانشگاه- دانشگاه آزاد اسلامی

پست الکترونیکی: hosseinmokhtarian@gmail.com

نمابر: ۰۵۳۳-۷۲۵۵۰۰۵

تلفن: ۰۵۳۳- ۷۲۵۸۴۶۰

۳- استادیار، گروه علوم پایه، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی گناباد

۴- مربی، گروه علوم پایه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گناباد

۵- مربی، گروه علوم پایه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گناباد