

مقایسه اثر دو رژیم غذایی (نمایه گلیسمی پایین و کم چرب) بر روی کاهش وزن، شاخص توده بدن، سطح گلوکز و انسولین سرم در زنان چاق

فاطمه کاظمی^۱ - دکتر زهره مظلوم^۲

چکیده

زمینه و هدف: کاهش نمایه گلیسمی رژیم غذایی به عنوان روشی جدید برای کاهش وزن و جلوگیری از بیماریهای متابولیکی (دیابت و قلب و عروق) مطرح شده است؛ مطالعه حاضر با هدف ارزیابی تأثیر دو رژیم غذایی با کالری مشابه (ایزوکالریک) کم چرب و نمایه گلیسمی پایین در کاهش وزن و شاخص توده بدن، سطح گلوکز و انسولین سرم ناشتا و بعد از غذا انجام شد. **روش تحقیق:** در این مطالعه که به صورت کار آزمایشی بالینی انجام شد، ۴۶ زن چاق مراجعه کننده به درمانگاه شهید مطهری شیراز با شاخص توده بدنی $BMI \geq 27$ ، به طور تصادفی به دو گروه رژیمی (کم چرب و نمایه گلیسمی پایین) تقسیم شدند و به مدت شش هفته رژیم خاص گروه خود را دریافت کردند. شاخصهای وزن، توده بدن، غلظت گلوکز و انسولین سرم ناشتا و دو ساعت بعد از غذا در آغاز و پایان شش هفته اندازه گیری شد. داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS و آزمون های تی زوجی و مستقل در سطح معنی داری $P < 0.05$ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته ها: میانگین سنی افراد مورد مطالعه 37.9 ± 7.6 سال بود. بررسی متغیرهای مورد مطالعه پس از شش هفته رژیم درمانی، نشانگر کاهش قابل ملاحظه در هر دو گروه بود ($P < 0.05$). میانگین سطح انسولین دو ساعت بعد از غذا در گروه رژیم غذایی کم چرب از نظر آماری کاهش معنی داری نسبت به گروه نمایه گلیسمی پایین داشت ($P = 0.02$)؛ اگرچه در مورد سایر متغیرها تفاوتی بین اثرات درمانی دو گروه ملاحظه نشد.

نتیجه گیری: دو رژیم غذایی کم چرب و نمایه گلیسمی پایین به یک نسبت در کاهش وزن بدن، شاخص توده بدن، غلظت گلوکز مؤثر می باشند. ارتباط بین رژیم های غذایی کم چرب و نمایه گلیسمی پایین و سطح انسولین سرم، نیازمند مطالعات بیشتری می باشد.

واژه های کلیدی: چاقی؛ شاخص گلیسمی (GI)؛ رژیم غذایی کم کالریک؛ درصد توده چربی بدن؛ انسولین

مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند (دوره ۱۶؛ شماره ۱؛ بهار ۱۳۸۸)

دریافت: ۱۳۸۷/۰۳/۲۰ اصلاح نهایی: ۱۳۸۷/۱۰/۱۲ پذیرش: ۱۳۸۷/۱۱/۱۵

^۱ نویسنده مسؤول؛ کارشناس ارشد تغذیه

آدرس: تبریز- ولی عصر جنوبی- خیابان آذری- آپارتمان های فرزنانگان- بلوک A- راه پله ۲- طبقه اول کدپستی: ۵۱۶۷۶۱۶۸۵۱

تلفن: ۰۴۱۱-۳۳۳۷۶۸۴ پست الکترونیکی: kazemei_n@yahoo.com

^۲ دانشیار گروه آموزشی علوم تغذیه، دانشکده بهداشت و تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی شیراز