

بررسی اثرات سبزی شاهی (تره تیزک) بر روی چربی های خون

دکتر عبدالرحیم یکرنگیان*، دکتر نوشابه پڑهان**، مهندس ناصر ولایی***، ملیحه پامروارید****

خلاصه

سابقه و هدف: با توجه به شیوع آترواسکلروز و نقش شناخته شده هیپرلیپیدمی در ایجاد آن، هم چنین وجود گزارش هایی مبنی بر تاثیر بعضی سبزی ها بر کاهش چربی های خون، این تحقیق به منظور تعیین تاثیر سبزی تره تیزک بر چربی های خون، در کارکنان دانشکده پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی انجام گرفت.

مواد و روش ها: تحقیق به روش کارآزمایی بالینی از نوع Cross-over بر روی ۳۵ نفر با تری گلیسرید کمتر از ۴۰۰ میلی گرم در دسی لیتر صورت پذیرفت. نمونه ها به طور تصادفی به گروه های مورد و شاهد تقسیم شدند. گروه مورد روزانه ۵۰ گرم سبزی شاهی دریافت کرده و گروه شاهد سبزی دریافت نکردند. بعد از ۳ هفته میزان لیپیدهای سرم اندازه گیری شد. پس از یک هفته استراحت جای افراد گروه مورد و شاهد تعویض و مراحل قبل تکرار شد. تغییرات لیپیدها در داخل گروه با آزمون t مزدوج و بین دو گروه با آزمون t مورد قضاوت آماری قرار گرفت.

یافته ها: ۳۵ نفر مورد بررسی قرار گرفتند، سطح سرمی لیپیدها در ابتدای تحقیق در گروه های مورد مطالعه مشابه بود. در پایان مطالعه میزان کلسترول در گروه مورد (170 ± 29 میلی گرم در دسی لیتر) به طور معنی داری کمتر از میزان کلسترول در گروه شاهد (201 ± 28 میلی گرم در دسی لیتر) گزارش شد ($P < 0/01$). تفاوت معنی داری در سطح سرمی تری گلیسرید و لیپوپروتئین با دانسیته بالا ($HDL-C$) بین گروه شاهد و مورد مشاهده نشد. در پایان مطالعه میزان لیپوپروتئین با دانسیته پایین ($LDL-C$) در گروه شاهد 139 ± 33 میلی گرم در دسی لیتر و در گروه مورد $109/5 \pm 31$ بود که تفاوت بین دو گروه از نظر آماری معنی دار بود ($P < 0/001$). این تغییرات در داخل گروه ها نیز به لحاظ آماری معنی دار بود ($P < 0/0001$).

نتیجه گیری و توصیه ها: مصرف سبزی شاهی موجب بهبود وضعیت لیپیدهای سرم می گردد. مطالعات آینده نگر گسترده تری را جهت تعیین تاثیر آن در کاهش خطر ابتلا به آترواسکلروز پیشنهاد می نماید.

واژگان کلیدی: تری گلیسرید، کلسترول، $HDL-C$ ، $LDL-C$ ، سبزی شاهی (تره تیزک)

مقدمه

در نهایت، به مرگ منجر می گردد و مرگ و میر ناشی از بیماری عروق کرونر یکی از بالاترین عوامل مرگ و میر است (۱، ۲، ۳).

افزایش چربی های خون و یا عدم تعادل آنها از جمله مشکلات جوامع صنعتی تلقی می شوند. با افزایش چربی های خون، بیماری های عروق کرونر بروز نموده که

* استادیار گروه بیوشیمی دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

** استادیار گروه بیوشیمی دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

*** عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

**** کارشناس بخش بیوشیمی دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی