

تحقیقی

مقایسه اثر رژیم غذایی نمایه گلیسمی پایین و رژیم غذایی کم چرب روی توده چربی بدن و نسبت دور کمر به دور باسن در زنان چاق

دکتر زهره مظلوم^{۱*}، فاطمه کاظمی^۲، مهندس سیدحمیدرضا طباطبایی^۳، هستی انصاری^۲

۱- دانشیار گروه علوم تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی شیراز. ۲- کارشناس ارشد تغذیه. ۳- استادیار گروه اپیدمیولوژی، دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز.

چکیده

زمینه و هدف: در سال‌های اخیر کارآمدی رژیم کم‌چرب در درمان و پیشگیری از چاقی مورد سؤال قرار گرفته است. زیرا در رژیم غذایی کم‌چرب به دلیل کاهش درصد چربی، درصد کربوهیدرات‌ها افزایش می‌یابد که پیامد این جریان افزایش غلظت گلوکز و انسولین خون بعد از غذا می‌باشد و سبب افزایش ذخیره چربی در بدن می‌شود. همچنین مطالعاتی نیز به تاثیر رژیم با نمایه گلیسمی پایین در پیشگیری و درمان چاقی اشاره دارد. لذا این مطالعه به منظور بررسی تأثیر دو رژیم غذایی ایزوکالریک کم‌چرب و نمایه گلیسمی پایین در کاهش وزن، شاخص توده بدن، درصد توده چربی بدن و نسبت دور کمر به باسن در زنان چاق انجام گرفت.

روش بررسی: در این کارآزمایی بالینی ۴۶ زن چاق با BMI بیشتر و یا مساوی ۲۷، میانگین سنی $37/9 \pm 7/6$ به‌طور تصادفی به دو گروه رژیمی کم‌چرب و نمایه گلیسمی پایین تقسیم شدند و به مدت ۶ هفته رژیم خاص گروه خود را دریافت کردند. هر دو هفته یک‌بار در طول مطالعه و در پایان شش هفته وزن، توده چربی بدن و نسبت دور کمر به دور باسن تعیین شد. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری تی استودنت و تی زوجی تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: وزن بدن، شاخص توده بدنی، دور کمر، دور باسن، نسبت دور کمر به باسن و ضخامت چین پوستی در نواحی چربی شکمی، چربی دو سر بازو، چربی زیر کتف، چربی سه سر بازو در هر گروه در ابتدا و انتهای مطالعه کاهش معنی‌داری داشت ($P < 0/05$)، اما بین دو گروه رژیمی کم‌چرب و نمایه گلیسمی پایین اختلاف معنی‌داری یافت نشد. درصد توده چربی بدن در ابتدا و انتهای مطالعه در هر گروه و در بین دو گروه اختلاف معنی‌داری نداشت.

نتیجه‌گیری: این مطالعه نشان داد که دو رژیم غذایی کم‌کالری کم‌چرب و نمایه گلیسمی پایین به یک نسبت در کاهش وزن بدن، شاخص توده بدن، نسبت دور کمر به باسن مؤثر می‌باشند.

کلیدواژه‌ها: چاقی، درصد توده چربی بدن، شاخص گلیسمی (GI)، رژیم غذایی کم‌کالری، رژیم غذایی کم‌چرب

* نویسنده مسؤول: دکتر زهره مظلوم، پست الکترونیکی: zohremazlom@yahoo.co.in

نشانی: شیراز، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، دانشکده بهداشت، تلفن: ۷۲۵۱۰۰۱ (۰۷۱۱)، نمابر: ۷۲۶۰۲۲۵

وصول مقاله: ۸۶/۱۰/۳۰، اصلاح نهایی: ۸۷/۱۱/۹، پذیرش مقاله: ۸۷/۱۱/۱۲