

بررسی تاثیر عصاره چای سبز بر شاخص توده بدنی زنان چاق شهر زاهدان

پروانه سارانی علی آبادی^{۱*}، ایمان دهباشی^۲، هانیه جعفر دخت بنجار^۳

۱-نویسنده ی مسئول، مربی، گروه داخلی و جراحی، دانشکده پرستاری و مامائی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان، ایران
۲و۳-دانشجوی کارشناسی پرستاری و عضو باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، گروه پرستاری، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زاهدان، ایران

چکیده

چاقی در جهان باسرعتی تهدیدکننده در تمام گروه های سنی در حال افزایش است، بطوریکه به یک مشکل جدی در سلامت عمومی تبدیل شده است، لذا پژوهش حاضر باهدف تعیین اثر عصاره چای سبز در دوزهای مختلف بر کاهش وزن و شاخص توده بدنی، در زنان چاق بالغ انجام گردید. این کار آزمایی بالینی تصادفی دوسویه کور، روی ۶۰ زن، که دارای اضافه وزن با $BMI > 27 \text{ kg/m}^2$ و $WC > 87$ (دور کمر) و واجد شرایط و معیارهای ورود به مطالعه بودند، انجام شد. واحدهای مورد پژوهش بطور تصادفی به سه گروه ۲۰ نفری تقسیم شدند، در این خصوص دو گروه مداخله (تجربی) دریافت کننده عصاره چای سبز باغلظتهای (۵۰ و ۱۰۰ درصدی) و گروه کنترل (شاهد)، دارونمای حاوی سلولز دریافت کردند. هر شرکت کننده روزانه ۳ بار (یک ساعت قبل از هر وعده غذایی) از عصاره چای سبز یا شبه دارو به مدت ۱۲ هفته دریافت می کرد. مشخصات آنترپومتر: وزن، قد، دور کمر، دور باسن، شاخص توده بدنی (BMI) و نسبت دور کمر به دور باسن (WHR)، تمام واحدهای مورد پژوهش در شروع مطالعه و هفته های ۲، ۴، ۶، ۸ و ۱۲ اندازه گیری شد. سپس داده ها جمع آوری و در گروه های مختلف با استفاده از نرم افزار SPSS 19 - Sas9.2، آزمونهای آماری Anova یک طرفه و برای مقایسه گروهها در ماه های مورد مطالعه از آزمون Repeated Measurement استفاده و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در شروع مطالعه میانگین و انحراف معیار وزن و BMI در گروه تجربی دریافت کننده عصاره ۱۰۰ درصد به ترتیب 74.19 ± 4.3 و 28.95 ± 0.8 و در گروه تجربی دریافت کننده عصاره ۵۰ درصد 74.34 ± 5.1 و 28.69 ± 1.06 بود که در پایان پژوهش به ترتیب به 67.90 ± 4.1 و 26.49 ± 0.7 و همچنین 70.98 ± 5.6 و 27.38 ± 1.19 کاهش یافت، که بیانگر اختلاف معنادار در هفته های متوالی در میانگین وزن و BMI می باشد ($P < 0.05$ ، $P < 0.01$). میانگین WHR در بین سه گروه، اختلاف معناداری را نشان نداد. بنظر می رسد مصرف طولانی مدت چای سبز بعنوان یک ماده درمانی مکمل کم خطر برای کنترل وزن و ارتقاء سطح سلامت عموم موثر می باشد.

واژگان کلیدی: عصاره چای سبز، کاهش وزن، شاخص توده بدنی، چاقی