

## تأثیر سبوس گندم بر شاخص های خونی زنان دیابتی نوع دوم

مریم سفلائی<sup>۱</sup>، محدثه اسلامی کنفی<sup>۲</sup>، ابوالفضل یزدان خواه<sup>۳</sup>، سمیرا یزدان خواه<sup>۴</sup>

۱- دانش آموخته کارشناسی ارشد مهندسی علوم و صنایع غذایی گرایش صنایع غذایی، دانشکده علوم کشاورزی، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران

۲- دانش آموخته کارشناسی ارشد مهندسی علوم و صنایع غذایی گرایش فناوری مواد غذایی، دانشکده علوم کشاورزی، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران

۳- دانشجوی پزشکی، دانشگاه سچینوا، مسکو، روسیه

۴- مدرس موسسه آموزش عالی بصیر آیک، دانش آموخته دکتری مهندسی علوم و صنایع غذایی، دانشکده علوم کشاورزی، دانشگاه آزاد اسلامی، مسجد سلیمان، ایران

### چکیده

امروزه اصلاح الگوی غذایی از جمله استفاده از سبوس فرآورده های غلاتی در وعده های غذایی افراد در کاهش خطر بیماری قلبی نقش موثری دارد. سبوس گندم که یک کربوهیدرات با ارزش مرکب است که انجمن دیابت آمریکا مصرف آن را جایگزین مناسبی برای قندهای ساده معرفی کرد. در جامعه کنونی دیابت به عنوان یک بیماری شایع غدد درون ریز (متابولیکی) عامل مهم مرگ و میر در جوامع مختلف به شمار می رود که این بیماران با افزایش میزان دریافت فیبر غذایی می توانند به مقابله با این بیماری بپردازند. در این پژوهش به منظور بررسی عادات غذایی بیماران دیابتی نوع دوم که بر روی ۱۰ بیمار دیابتی غیروابسته به انسولین پس از مصرف سبوس گندم قبل از غذا طی مدت زمان ۶۰ روز با مصرف ۱۵ گرم سبوس گندم میزان قندخون (FBS)، تری گلیسرید (TG) و کلسترول (CHOL) زنان مبتلا به دیابت نوع دوم مورد سنجش قرار گرفت. نتایج نشان داد زنان مبتلا به دیابت پس از مصرف سبوس گندم به دلیل وجود کربوهیدرات های مرکب، غنی بودن فیبر و مواد معدنی بیشتر میزان شاخص های خونی این بیماران کاهش یافت که این تغییر در زنان دارای بازه سنی ۳۵-۴۵ سال به دلیل متابولیسم بالای بیشتر مشهود بود. بنابراین می توان گفت مصرف فیبرهای غیر محلول در آب بر میزان گلوکز و چربی خون بیماران دیابتی موثر بوده و این اثربخشی در فیبرهای محلول در آب بیشتر است. **واژگان کلیدی:** تری گلیسرید، دیابت، سبوس گندم، قند خون، کلسترول