



تعیین شاخص گلیسمی و شاخص سیری نان جو

فریده شیشه بر^۱، محدثه زنده دل^۲، امل ساکی^۳، مسعود ویسی^۴، بیژن حلی^۵

۱- گروه تغذیه، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی_درمانی جندی شاپور اهواز

۲- کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

۳- گروه آمار حیاتی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی_درمانی جندی شاپور اهواز

۴- گروه تغذیه، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی_درمانی جندی شاپور اهواز

۵- گروه تغذیه، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی_درمانی جندی شاپور اهواز

چکیده

مقدمه: شاخص گلیسمی (GI)، بار گلیسمی (GL) و شاخص سیری (SI)، سه فاکتور مهم و کاربردی در رژیم غذایی بیماری های متابولیک، بویژه دیابت و نیز رژیم های کاهش وزن می باشد. در مطالعات بسیاری، اثر جو و یا اجزای آن بر کاهش قند خون و اشتها گزارش شده است. در این مطالعه GI، GL و SI نان جو نیز مورد بررسی قرار گرفت. **روش پژوهش:** در این مطالعه توصیفی متقاطع، به منظور تعیین GI، ۱۰ فرد سالم (۸ زن، ۲ مرد)، در ۴ روز جداگانه با فاصله یک هفته در مطالعه شرکت کردند. در هر روز قند خون افراد، پس از ۱۲ ساعت ناشتایی شبانه و در زمان های ۱۵، ۳۰، ۴۵، ۶۰، ۹۰ و ۱۲۰ دقیقه پس از مصرف محلول گلوکز، نان سفید و نان حاوی ۲۵ و ۵۰٪ آرد جو، اندازه گیری شد. برای تعیین SI، 20 فرد سالم (۳ مرد، ۱۷ زن) در ۴ روز جداگانه با فاصله یک هفته در مطالعه شرکت کردند. در هر روز میزان سیری افراد، با استفاده از ابزار VAS، در زمان های ناشتایی شبانه (پس از ۱۲ ساعت) و هر ۱۵ دقیقه طی ۲ ساعت پس از خوردن نان سفید و نان حاوی ۲۵ و ۵۰٪ آرد جو، اندازه گیری گردید. **یافته ها:** GI هر کدام از نان های سفید، جو ۲۵ و ۵۰٪ به ترتیب برابر ۹۱٫۹، ۸۱٫۸ و ۵۹٫۱، و SI هر کدام از آنها نیز به ترتیب برابر ۹۱٫۹، ۲۶۷٫۹ و ۴۶۴٫۴ بدست آمد. **نتیجه گیری:** افزودن آرد جو باعث کاهش GI، GL و افزایش قابل توجه SI نان سفید شود.

واژگان کلیدی: جو، نان، شاخص گلیسمی، بار گلیسمی، شاخص سیری