



تاثیر عصاره سیاه‌دانه بر کاهش وزن و کنترل دیابت

بررسی نتایج یک مطالعه حاکی از آن است که عصاره روغنی سیاه‌دانه می‌تواند با کاهش غلظت هورمون لپتین و کاهش وزن بیماران مبتلا به دیابت نوع دو، به کنترل این بیماری کمک کند.

بررسی نتایج یک مطالعه حاکی از آن است که عصاره روغنی سیاه‌دانه می‌تواند با کاهش غلظت هورمون لپتین و کاهش وزن بیماران مبتلا به دیابت نوع دو، به کنترل این بیماری کمک کند.

به گزارش ایسنا، یکی از داروهای گیاهی که تاثیر آن در کنترل بیماری‌های مزمن مانند دیابت مورد توجه قرار گرفته، گیاه سیاه‌دانه است. مطالعات حیوانی نشان داده که سیاه‌دانه آثار مطلوبی در کنترل استرس اکسیداتیو و کاهش مقاومت به انسولین دارد و باعث بهبود ترشح انسولین در موش‌های مبتلا به دیابت می‌شود. با این حال مکانیسم تاثیر سیاه‌دانه در کنترل دیابت، مشخص نیست.

«لپتین» یا هورمون سیری؛ یکی از مهم‌ترین هورمون‌هایی است که از بافت چربی ترشح می‌شود. افزایش این هورمون، با کم کردن حساسیت بدن نسبت به انسولین، باعث کاهش ترشح انسولین می‌شود و به بروز دیابت نوع دو منجر می‌شود.

هورمون «آدیپونکتین» نیز از دیگر هورمون‌هایی است که از سلول‌های چربی ترشح می‌شود و برخلاف هورمون لپتین، با مقاومت نسبت به انسولین و بروز دیابت، رابطه معکوس دارد. عوامل محیطی مانند فعالیت بدنی، داروها و سایر درمان‌های ترکیبی سبب تغییر در غلظت این هورمون‌ها می‌شود و می‌تواند در کنترل دیابت موثر باشد.

با توجه به نقشی که هورمون‌های لپتین و آدیپونکتین در بروز دیابت دارند، پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با انجام مطالعه‌ای اثر عصاره روغنی سیاه‌دانه را بر روی غلظت هورمون‌های لپتین و آدیپونکتین افراد مبتلا به دیابت نوع دو بررسی کردند.

سمیه حسین پور نیازی و سعید هادی؛ پژوهشگران مرکز تحقیقات تغذیه در بیماری‌های غدد درون‌ریز و پروین میرمیران؛ پژوهشگر گروه تغذیه و رژیم‌درمانی انستیتو علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در این مطالعه مشارکت داشتند.

در این مطالعه ۵۰ بیمار دیابتی که از مهر تا اسفند ۱۳۹۳ به انجمن دیابت ایران مراجعه کرده بودند، مورد بررسی قرار گرفتند.

این بیماران به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند. یک گروه از افراد کپسول‌های حاوی عصاره روغنی سیاه‌دانه و گروه دیگر دارونما (کپسول‌های حاوی پارافین) دریافت کردند. از بیماران خواسته شد که روزانه دو عدد کپسول را در دو نوبت ۳۰ دقیقه قبل از نهار و قبل از شام، به مدت هشت هفته، مصرف کنند. پس از هشت هفته از افراد خواسته شد برای خون‌گیری به مرکز مراجعه کنند. هفت نفر از افراد به دلیل تغییر دارو و یا مراجعه نکردن، از مطالعه حذف شدند و در نهایت ۴۳ نفر مطالعه را به پایان رساندند.

از آن‌جا که این مطالعه به صورت کارآزمایی بالینی کنترل‌دار دو سو کور تصادفی انجام شد، بیماران و پژوهشگران از نوع درمان افراد (عصاره سیاه‌دانه یا دارونما) اطلاع نداشتند و توزیع مکمل و دارونما توسط فردی غیر از پژوهشگر انجام شد.

بررسی غلظت هورمون لپتین و آدیپونکتین در خون این بیماران، نشان داد که مصرف عصاره روغنی سیاه‌دانه به میزان دو عدد کپسول ۵۰۰ میلی‌گرمی به مدت هشت هفته، سبب کاهش غلظت هورمون لپتین در خون می‌شود ولی هیچ تاثیری در غلظت آدیپونکتین خون بیماران مبتلا به دیابت نوع دو ندارد.

همچنین در این تحقیق وزن بدن افرادی که عصاره روغنی سیاه‌دانه مصرف کرده بودند، در مقایسه با افراد گروه کنترل، به طور معناداری کاهش یافته بود.

به گفته پژوهشگران این مطالعه؛ هر چند یافته‌های این مطالعه نشان داد مصرف عصاره روغنی سیاه‌دانه سبب بهبود غلظت لپتین سرم می‌شود، ولی برای بررسی اثر سیاه‌دانه بر غلظت آدیپونکتین سرم نیاز به حجم نمونه و مدت زمان بیشتری است.

نتایج این مطالعه به صورت مقاله علمی پژوهشی با عنوان «اثر عصاره روغنی سیاه دانه روی لپتین و آدیپونکتین سرم در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲: کارآزمایی بالینی کنترل دار و دو سو کور» در فصل نامه علمی پژوهشی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، منتشر شده است.