



تاثیر تخم گشنیز بر کاهش عوارض قلبی و عروقی دیابت نوع ۲

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد مصرف تخم گشنیز و انجام تمرینات هوازی می‌تواند تا حدودی سبب بهبود شاخص‌های لیپیدی بیماران دیابتی نوع دو شود و از این طریق ممکن است باعث کاهش عوارض قلبی-عروقی شود.

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد مصرف تخم گشنیز و انجام تمرینات هوازی می‌تواند تا حدودی سبب بهبود شاخص‌های لیپیدی بیماران دیابتی نوع دو شود و از این طریق ممکن است باعث کاهش عوارض قلبی-عروقی شود.

به گزارش ایسنا، دیابت یکی از شایع‌ترین اختلالات غدد درون ریز است که سالانه میلیون‌ها نفر را مبتلا می‌کند. دیابت، به ویژه دیابت نوع دو اغلب با اختلالات متابولیسم لیپید همراه است. به عبارت دیگر، افزایش سطوح اسیدهای چرب نقش اساسی در افزایش مقاومت به انسولین ایجاد می‌کند. بخش در خور توجهی از بیماران دیابتی از اختلال چربی رنج می‌برند که این فرآیند خود می‌تواند به بیماری‌های قلبی و عروقی دامن بزند. محققان در مطالعه‌ای اثر تعاملی مصرف مکمل تخم گشنیز و انجام تمرینات هوازی را بر شاخص‌های خطرناکی قلبی-عروقی در زنان مبتلا به دیابت نوع دو بررسی کرده‌اند.

این پژوهش، توسط محسن اکبریور بنی، نرگس کریمیان و زهرا ثمری ابراهیم زاده از دانشگاه قم و به صورت نیمه تجربی تصادفی، چهارگروهی و با اندازه گیری دو مرحله‌ای پیش و پس از آزمون انجام شد. جامعه آماری در این مطالعه را ۱۰۸ نفر از زنان مبتلا به دیابت نوع دو شهر اصفهان که طی فراخوان اعلام شده داوطلب شرکت در پژوهش بودند، تشکیل دادند.

پس از بررسی شرایط افراد، نهایتاً با استفاده از جدول دمورگان ۴۰ نفر از داوطلبان دارای شرایط پس از توزیع فرم همکاری شرکت در طرح تحقیقاتی در جلسه هماهنگی شرکت کردند و با تکمیل فرم رضایت آگاهانه و پرسشنامه یادآمد تغذیه‌ای ۲۴ ساعته، به عنوان نمونه تحقیق براساس شاخص توده بدن به صورت تصادفی انتخاب و در چهار گروه ۱۰ نفری (هوازی-گشنیز، هوازی-دارونما، گشنیز و دارونما) تقسیم شدند. در این زمینه، هیچ یک از افراد تحت انسولین درمانی نبودند و بیماران هر چهار گروه در طول دوره تحقیق از داروهای متفورمین و گلی بن کلامید به صورت خوراکی استفاده می‌کردند.

بر اساس آنچه در این مقاله بیان شده است، در این پژوهش، گروه‌های تمرینی به اجرای برنامه تمرین هوازی به مدت هشت هفته و هر هفته سه جلسه پرداختند. برنامه تمرین هوازی براساس راهنمای کالج آمریکایی طب ورزش، طراحی و زیر نظر مربی و پژوهشگر انجام شد. به نحوی که در دوره تمرینی هشت هفته‌ای، مدت کل تمرین در هر جلسه از ۲۵ دقیقه شروع و به ۴۶ دقیقه رسید که این مدت شامل ۱۰ دقیقه گرم کردن، ۱۰ دقیقه سرد کردن به صورت راه رفتن سریع، دویدن آهسته و حرکات کششی و نرمشی و ۱۵ تا ۲۶ دقیقه برنامه اصلی تمرین هوازی بود.

در این مقاله آمده است: «گروه‌های مصرف کننده مکمل نیز به مدت هشت هفته روزانه ۵۰۰ میلی گرم پودر تخم گشنیز را ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از صرف وعده ناهار و شام مصرف می‌کردند.

پژوهشگران این مطالعه می‌گویند: در مجموع با توجه به تغییرات درصدی حاصل شده در گروه‌های تمرین-مکمل، تمرین-دارونما و مکمل، به ویژه تغییر معنی دار کلسترول و LDL می‌توان بیان کرد که مصرف تخم گشنیز و انجام تمرینات هوازی در دوره زمانی هشت هفته تا حدودی سبب بهبود شاخص‌های لیپیدی بیماران دیابتی نوع دو شده و از این طریق ممکن است باعث کاهش عوارض قلبی-عروقی شود، هرچند که برای تاثیرگذاری بیشتر نیاز است تا دوره مصرف مکمل گشنیز و انجام تمرین هوازی طولانی‌تر باشد.

در این مقاله بیان شده است: در این تحقیق، تفاوتی بین اثر تعاملی مصرف مکمل گشنیز و تمرین هوازی در مقایسه با مصرف فقط گشنیز یا اجرای فقط تمرین هوازی مشاهده نشد. بنابراین در کل برای اثبات آثار مصرف مکمل گشنیز و تمرین هوازی نیاز به بررسی‌های بیشتر و انجام تحقیقات با طول دوره زمانی طولانی‌تر است.

این پژوهش در اولین شماره‌ی سی و ششمین جلد نشریه علمی تحقیقات گیاهان دارویی و معطر ایران منتشر شده است.