



مصرف زیره سبز برای بهبود سندرم متابولیک

نتایج یک مطالعه نشان داد که مصرف مکمل زیره سبز میتواند در بهبود شاخص‌های سندرم متابولیک مانند اندازه دور کمر، فشار خون، میزان غلظت تری‌گلیسیرید و کلسترول hdl موثر باشد.

نتایج یک مطالعه نشان داد که مصرف مکمل زیره سبز میتواند در بهبود شاخص‌های سندرم متابولیک مانند اندازه دور کمر، فشار خون، میزان غلظت تری‌گلیسیرید و کلسترول hdl موثر باشد.

به گزارش ایسنا، در سراسر جهان «سندرم متابولیک» به یک نگرانی در حال افزایش بهداشت عمومی تبدیل شده است. چاقی مرکزی، بالا بودن تری‌گلیسیرید در خون، کلسترول خوب یا HDL پایین، فشار خون و قند خون ناشتای بالا از نشانه‌های سندرم متابولیک هستند و برای تشخیص این سندرم وجود حداقل سه معیار از این پنج معیار لازم است.

سندرم متابولیک می‌تواند نتیجه عوامل مختلف ژنتیکی و محیطی مانند سبک زندگی کم‌تحرک، سیگار کشیدن، رژیم غذایی ناسالم و استرس باشد. این سندرم به طور معنی‌داری در زنان بیشتر از مردان است و احتمال ابتلای زنان سه برابر بیشتر است. میزان شیوع این سندرم در زنان ۴۰ تا ۵۰ ساله ایرانی حدود ۵۰ درصد تخمین زده می‌شود و این زنگ خطر بزرگی برای زنان ایرانی است. افراد مبتلا به این سندرم در معرض خطر بیشتر بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت هستند. سندرم متابولیک خطر ابتلا به سندرم تخمدان پلی‌کیستیک، کبد چرب، سنگ کیسه صفرا و آشفته‌گی‌های خواب را افزایش داده و همچنین خطر ابتلا به سرطان‌های دستگاه تولیدمثل مانند سرطان آندومتر و گردن رحم را در زنان افزایش می‌دهد. برای مدیریت سندرم متابولیک، کاهش عوامل خطرزا مانند چاقی، عدم تحرک جسمی و رژیم غذایی سالم و به بیان دیگر تغییر سبک زندگی اهمیت دارد.

یکی از راه‌های مدیریت این سندرم؛ بهره‌گیری از درمان‌های گیاهی است. در برخی بررسی‌ها تاثیر گیاه زیره سبز در کاهش قند خون مشاهده شده است. با توجه به مطالعات محدود و متناقض در مورد تاثیر زیره سبز بر شاخص‌های سندرم متابولیک، پژوهشگران با انجام یک تحقیق تاثیر این گیاه را بر شاخص‌های سندرم متابولیک در زنان سنین باروری بررسی کردند. این مطالعه کارآزمایی بالینی سه‌سو کور، بر روی ۶۶ نفر از زنان در سنین باروری که حداقل سه شاخص سندرم متابولیک را داشتند انجام شد. افراد به دو گروه دریافت‌کننده ۵۰۰ میلی‌گرم زیره سبز و دارونما تقسیم شدند. مطالعه به مدت هشت هفته به طول انجامید و قبل و بعد از این مدت اندازه دور کمر، میزان قند خون ناشتا، کلسترول HDL و تری‌گلیسیرید افراد اندازه‌گیری شد.

بررسی‌های مطالعه نشان داد که مصرف زیره سبز به مقدار ۵۰۰ میلی‌گرم، دو بار در روز به مدت هشت هفته، در کاهش اندازه دور کمر، کاهش فشار خون، کاهش میزان غلظت تری‌گلیسیرید و افزایش کلسترول HDL موثر بود. میزان قند خون ناشتا در گروه مصرف‌کننده زیره سبز تغییر معناداری نداشت؛ ولی در گروه دارونما این میزان افزایش یافته بود. پژوهشگران این مطالعه می‌گویند؛ ممکن است با افزایش مدت مصرف و همچنین تغییراتی در دوز و تعداد دفعات مصرف روزانه تاثیرات بیشتر و بهتری مشاهده شود.

به گفته این محققان، عدم بررسی داروهای مصرفی مرتبط در دو گروه یکی از نقاط ضعف در این تحقیق بوده است. همچنین بهتر است مطالعات مشابهی بر روی مردان نیز برای تعمیم بهتر نتایج انجام شود.

پژوهشگران بر اساس نتایج به دست آمده پیشنهاد می‌کنند: زنان در سنین باروری برای بهبود شاخص‌های سندرم متابولیک که زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع دو است، در کنار سایر اقدامات از مکمل زیره سبز نیز استفاده کنند. در انجام این تحقیق شیرین محمودی، مرضیه لری پور و شایسته اسماعیل زاده؛ پژوهشگران دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان به همراه زرین سرحدی نژاد و هاله تاج‌الدینی از دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی کرمان با یکدیگر مشارکت داشتند.

یافته‌های این مطالعه به صورت مقاله علمی با عنوان «تاثیر زیره سبز در شاخص‌های سندرم متابولیک زنان سنین باروری» در مجله زنان، مامایی و نازایی دانشگاه علوم پزشکی مشهد منتشر شده است.