



آب آلبالو در کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی در مبتلایان به دیابت نوع 2 موثر است

نتایج یک مطالعه نشان می دهد «آنتوسیانین» موجود در آب آلبالو به کاهش عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی در بیماران مبتلا به دیابت نوع 2 کمک می کند...

نتایج یک مطالعه نشان می دهد «آنتوسیانین» موجود در آب آلبالو به کاهش عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی در بیماران مبتلا به دیابت نوع 2 کمک می کند.

این مطالعه جهت بررسی تأثیر مصرف کنسانتره آب آلبالو به عنوان یک منبع غنی از آنتوسیانین ها، بر سطح چربی ها و فشارخون در بیماران مبتلا به دیابت نوع 2 توسط دکتر سعید حسینی و همکارانش در دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام شده است.

خطر بیماری های قلبی عروقی در دیابت بالاست، از این رو دستیابی به سطوح مناسب چربی های خون در این بیماران، از اهمیت خاصی برخوردار است. تغذیه و از جمله مصرف آنتوسیانین ها، نقش مهمی در کاهش خطر بیماری های قلبی و فشار خون دارد.

در این مطالعه نیمه تجربی، 16 زن دیابتی نوع 2 با قند خون ناشتای 110 مورد بررسی قرار گرفتند. در دوره مطالعه کنسانتره آب آلبالو به مدت شش هفته مصرف کردند. وزن، چربی های خون و سطح فشار خون سیستولیک و دیاستولیک در شروع و پایان مطالعه اندازه گیری شد. همچنین مصرف غذای دو روز نیز توسط بیماران به ثبت رسید؛ سپس داده ها مورد بررسی قرار گرفتند.

در پایان مطالعه مقادیر وزن، کلسترول تام، LDL-C و فشارخون سیستولیک و دیاستولیک به طور معنی داری کاهش نشان داد. تغییرات مشاهده شده در سطح HDL-C و تری گلیسیرید سرم از نظر آماری معنی دار نبود.

نتایج این بررسی نشان می دهد که مصرف آب آلبالو، به بهبود عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی در بیماران مبتلا به دیابت نوع 2 کمک می کند.

خلاصه این مقاله در مجله «دیابت و لیپید ایران» منتشر شده است.