

بررسی تاثیر شیرین کننده های مغذی در بروز بیماری های قلبی و عروقی و سندروم متابولیک

تحقیقات مورد مطالعه نشان داده است که متوسط مصرف فروکتوز و قندهای حاوی فروکتوز خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و عروق و سندروم متابولیک را افزایش نمی دهد. به صورت رندوم و تصادفی چهار گروه مورد مطالعه قرار داده شده اند و 267 نفر با BMI بین 23 تا 35 کیلوگرم بر متر مربع، انتخاب شده و شیر کم چرب شیرین شده به طور روزانه در رژیم غذایی آنها گنجانده شد و به مدت 10 هفته مصرف کردند. 18٪ از کل کالری روزانه گروه اول و دوم به ترتیب از HFCS55 و ساکارز (شکر) تامین گردید، همچنین 9٪ از کل کالری روزانه گروه سوم و چهارم به ترتیب از فروکتوز و گلوکز تامین شد. نتیجه حاکی از این موضوع است که نوع قند مصرفی تاثیری در ابتلا به سندروم متابولیک، بیماری های قلبی و عروقی، افزایش میزان کلسترول، تری گلیسیرید و فشار خون سیستولیک و دیاستولیک ندارد.

		HFCS	Fructose	Glucose	Sucrose	All
Waist circumference (cm)	Baseline	80.51 ± 9.29	82.06 ± 10.43	79.72 ± 8.47	81.45 ± 9.73	80.88 ± 9.45
	Week 10	81.31 ± 8.89	82.61 ± 10.97	79.84 ± 8.47	82.38 ± 9.43	81.45 ± 9.46 **
SBP (mmHg)	Baseline	108.61 ± 9.70	107.71 ± 10.51	109.17 ± 10.09	111.14 ± 10.28	109.16 ± 10.17
	Week 10	107.57 ± 11.29	105.49 ± 9.97	104.60 ± 9.78	107.25 ± 10.55	106.13 ± 10.39 **
DBP (mmHg)	Baseline	69.48 ± 9.71	69.68 ± 8.83	68.96 ± 8.33	71.14 ± 8.02	69.78 ± 8.71
	Week 10	68.90 ± 10.78	67.82 ± 8.91	66.12 ± 9.35	69.81 ± 9.48	68.05 ± 9.68 *
Triglycerides (mg/dL)	Baseline	98.20 ± 52.46	104.29 ± 68.24	100.28 ± 56.19	103.54 ± 47.56	101.56 ± 56.47
	Week 10	129.03 ± 120.49 †	106.86 ± 66.13	99.86 ± 57.21	114.21 ± 60.43	111.70 ± 79.14 *
HDL (mg/dL)	Baseline	53.52 ± 13.07	51.45 ± 12.97	52.92 ± 13.06	52.11 ± 12.11	52.51 ± 12.77
	Week 10	53.08 ± 12.91	51.42 ± 12.75	52.33 ± 12.91	52.67 ± 12.40	52.36 ± 12.93
Glucose (mg/dL)	Baseline	89.43 ± 6.54	90.48 ± 7.07	90.66 ± 6.18	89.27 ± 6.27	90.00 ± 6.50
	Week 10	88.41 ± 8.24	91.65 ± 9.25	91.03 ± 6.69	91.38 ± 7.09	90.66 ± 7.89

SBP: فشار خون سیستولیک، DBP: فشار خون دیاستولیک، HDL: لیپوپروتئین با دانسیته بالا

این مطلب نقل شده از منبع زیر می باشد:

1. Theodore J. Angelopoulos, Joshua Lowndes, Stephanie Sinnett and James M. Rippe, 2016, Fructose Containing Sugars at Normal Levels of Consumption Do Not Effect Adversely Components of the Metabolic Syndrome and Risk Factors for Cardiovascular Disease. *Nutrients*, 8, 179.