

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 عروقی و سندروم متابولیک را افزایش نمی دهد . به صورت رندم 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 HFCS و ساکارز (شکر) تامین گردید، همچنین 9 درصد از کل کالری روزانه گروه سوم و چهارم به ترتیب از فروکتوز و گلوکز تامین شد. نتایج حاکی از این موضوع است که نوع قند مصرفی تاثیری در ابتلا به سندروم متابولیک، بیماریهای قلبی و عروقی، افزایش میزان کلسترول ، تری گلیسرید 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 <sup>†</sup>	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.