

نتایج یک مطالعه پژوهشی نشان داد/ تاثیر مصرف روغن سیاه دانه بر کبد چرب غیرالکلی



یک محقق تغذیه درباره پژوهش خود پیرامون تاثیر روغن سیاه دانه بر کبد چرب غیرالکلی گفت: نتایج این مطالعه نشان داد که مصرف روغن سیاه دانه باعث بهبود التهاب و اختلالات لیپیدی و قند خون در بیماران مبتلا به کبد چرب غیر الکلی می‌شود.

محمد رشید مایوان با بیان این که این پژوهش به عنوان پایان نامه کارشناسی ارشد وی در دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز انجام شده، گفت: حجم نمونه ۴۴ نفر بود که ۲۲ نفر در گروه مداخله و ۲۲ نفر در گروه کنترل بودند. افراد در هر دو گروه به مدت هشت هفته روزانه یک گرم روغن سیاه دانه بعد از ناهار مصرف می‌کردند. همه شرکت کنندگان دارای کبد چرب غیرالکلی بودند و توسط پزشک متخصص گوارش به این مطالعه ارجاع داده شده بودند.

وی افزود: در این پژوهش دو سو کور، پارامترهایی همچون قند خون ناشتا، برخی فاکتورهای التهابی، آنزیمهای کبدی و پروفایل لیپیدی بیماران مبتلا به کبد چرب غیرالکلی بررسی شد.

این دانشجو دکترای تغذیه در پاسخ به سوالی درباره عوارض مصرف

روغن سیاه‌دانه گفت: مطالعاتی درباره عوارض روغن سیاه‌دانه بر موش انجام شده بود که نتایج آن نشان داد مصرف پنج گرم به ازای هر کیلوگرم وزن موش هیچ مشکلی ایجاد نکرده بود. در مطالعه‌ی ما نیز یک نفر بعد از مصرف روغن سیاه‌دانه دچار ریفلاکس و سوزش سردل شده بود که از مطالعه خارج شدند. اما حساسیت در نتیجه مصرف روغن سیاه‌دانه به طوری که باعث ایجاد علائم مسمومیت شود، هنوز در مطالعات بر روی انسان ذکر نشده است.

رشد مایوان با بیان این که پس از مصرف روغن سیاه دانه آنزیم های کبد و قند خون ناشتای شرکت کنندگان در مطالعه اندازه گیری شد، افزود: قند خون افرادی که روغن سیاه دانه مصرف کرده بودند روند کاهشی داشت. به طور کلی، برای ایجاد کبد چرب غیرالکلی چند مکانیسم وجود دارد که یکی از آنها مقاومت به انسولین است. مقاومت به انسولین در نتیجه چاقی رخ می دهد. اگر مقاومت به انسولین بالا برود فرد انسولین دارد ولی دیابتیک نیست و گیرنده های آن درگیر شده به همین دلیل قند خون افزایش پیدا می کند.

دانشجوی دکترای علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد درباره انواع روغن‌های سیاه‌دانه‌ای که در بازار وجود دارد گفت: روغن سیاه‌دانه‌ای که در بازار وجود دارد به دو شکل خوراکی و غیرخوراکی است. روغن سیاه‌دانه در مواردی که به صورت سنتی از آن روغن‌گیری شده، می‌تواند سمیت ایجاد کند. روغنی که ما در این مطالعه از آن استفاده کردیم با افشره سرد روغن گیری شده و از شرکت‌های معتبر داخلی خریداری شده بود. یعنی در این روش با استفاده از تغییر دما روغن سیاه‌دانه از آن خارج می‌شود.

رشید مایوان در پایان افزود: بهتر است مردم از روغن سیاه‌دانه‌ای که به صورت صنعتی و تحت نظارت بهداشتی تهیه شده استفاده کنند.

نتایج پژوهش وی در Journal of Diabetes & Metabolic Disorders منتشر شده است.

سرویلس خبری : □□□□□ □ □□□□□