

البحث الرابع (فردى)
(غير مستخرج من رسالة)

عنوان البحث:

تأثير تقليل استهلاك الأطعمة الكربوهيدراتية على مستوى ضغط الدم المرتفع لدى الأشخاص المصابين بالسمنة وضغط الدم.

مكان وسنة النشر:

(تم نشر هذا البحث مجلة البحوث فى مجالات التربية النوعية، جامعة المنيا، المجلد العاشر، العدد (50)، يناير 2024.

الملخص

ضغط الدم هو القاتل الصامت و الشائع لدى مرضى السمنة. يعد نمط استهلاك الطعام كالأطعمة الكربوهيدراتية، النشاط البدني، السمنة، مؤشر كتلة الجسم عوامل فعالة لإنتشار أمراض القلب والأوعية الدموية، تستعرض هذه الدراسة تأثير تقليل استهلاك الأطعمة الكربوهيدراتية على مستوى ضغط الدم لدى الأشخاص المصابين بالسمنة و ارتفاع ضغط الدم. تم مشاركة ثلاثون رجلا بالغاً، أعمارهم 43-48 سنة، أوزانهم 107-109 كجم، مؤشر كتلة الجسم 35 كجم/ م²، مستوى ضغط الدم 110/160 مم/ زئبق، لا يعانون من أمراض القلب، الكلى، الكبد والسكري. اختبارات FT4 و TSH و مخطط القلب كانت طبيعية وسجلت 0.5 ± 14.48 و 0.1 ± 3.36 . أوضحت نتائج جلوكوز الدم، الكوليسترول، الليبوبروتين مرتفع و منخفض الكثافة، الدهون الثلاثية، الهيموجلوبين، حمض اليوريك، الكرياتينين، الكريستال، ALT، AST، الكالسيوم، الفوسفور، البوتاسيوم، الصوديوم زيادة معنوية قبل العلاج 134.5 ± 202.3 ، 108 ± 3 ، 0.5 ± 37.6 ، 1.0 ± 56.78 ، 1.2 ± 219.9 (مجم / ديسيلتر)، 13.3 ± 1.0 جم / ديسيلتر، 8.3 ± 0.1 مجم / ديسيلتر، 0.11 ± 0.8 مجم، 0.1 ± 0.79 مجم / ديسيلتر، 1.1 ± 23.6 ، 0.8 ± 16.5 (u / لتر)، 2.0 ± 1.29 ملي مول/ لتر، 1.7 ± 3.05 مجم / ديسيلتر،

1.9 ± 3.64، 0.1 ± 152.1 (ملي مول/ لتر) مقارنة بالقيم الطبيعية لنفس المقاييس. تم اتباع نظام غذائي بدون كربوهيدرات و تناول الخضراوات مع البروتين ثلاثة أشهر، سجلت النتائج 2.5 ± 107، 2.0 ± 140، 5.0 ± 55، 0.6 ± 39.51، 1.0 ± 137، 0.5 ± 16.0، 0.5 ± 3.2، 0.1 ± 0.67، لا توجد أملاح كريستالية، 0.2 ± 8.5، 0.1 ± 11.5، 0.1 ± 1.12، 0.8 ± 4.3، 1.0 ± 4.96 و 0.7 ± 135.1 على التوالي.

الخلاصة:

التقليل من استهلاك الكربوهيدرات أو تجنبها و تناول الخضراوات و البروتينات النباتية و الحيوانية يعد حماية صحية لمرضى ضغط الدم و يقلل من الوزن الزائد.

الكلمات المفتاحية:

ضغط الدم ، الكربوهيدرات ، السكر ، الوزن الزائد ، مؤشر كتلة الجسم.