

بررسی تأثیر جوانه گندم بر فراسنج‌های لیپیدی بیماران مبتلا به هیپرلیپیدمی

محمد رجبی (M.Sc.)* شیوا مهران (Ph.D.)** حمیدرضا ذاکری (M.D.)***
 علیرضا خلیلیان (Ph.D.)**** فروغ اعظم طالبان (Ph.D.)****

چکیده

سابقه و هدف: با توجه به اثرات متفاوت جوانه گندم بر چربی‌های خون و نبود اطلاعات کافی در زمینه اثر جوانه گندم خام بر چربی‌های خون بیماران مبتلا به هیپرلیپیدمی بر اساس الگوی غذایی منطقه، این تحقیق در شهرستان ساری و سال ۱۳۸۱ انجام شده است.

مواد و روش‌ها: در یک مطالعه کارآزمایی بالینی، ۱۵ بیمار مبتلا به هیپرلیپیدمی، روزانه ۳۰ گرم جوانه گندم خام مخلوط با ماست را، همراه با رژیم غذایی معمولی خود، در دو وعده غذایی ناهار و شام به مدت چهار هفته مصرف کردند. سپس به مدت چهار هفته با قطع مصرف جوانه گندم، مرحله پیگیری را با ادامه رژیم غذایی معمولی، طی کردند. برای ارزیابی رژیم غذایی بیماران، سه روز متوالی قبل از شروع مداخله، دو روز متوالی در مرحله مداخله و پیگیری، «یاد آمد ۲۴ ساعت غذا» بررسی شد و میانگین دریافت روزانه مواد مغذی محاسبه گردید. نتایج با استفاده از آزمون‌های آماری واریانس و ANOVA و آزمون +زوج تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: مصرف جوانه گندم خام به مدت چهار هفته، سطح کلسترول تام سرم را ۶/۵ درصد ($P < 0/002$) و سطح تری‌گلیسرید سرم را ۱۵ درصد ($P < 0/001$) کاهش داد. سطح VL DL-C با مصرف جوانه گندم خام به مدت چهار هفته به طور معنی‌دار کاهش یافت ($P < 0/001$). سطح HDL-C و L DL-C و نسبت‌های $\frac{HDL-C}{LDL-C}$ و $\frac{HDL-C}{TC}$ در این مطالعه تغییر معنی‌داری پیدا نکرد. سطح کلسترول تام، تری‌گلیسرید سرم و VLDL-C چهار هفته پس از قطع مصرف جوانه گندم، افزایش معنی‌دار یافت. ولی به سطح اولیه (قبل از شروع مداخله) نرسید.

استنتاج: جوانه گندم خام با کاهش سطح کلسترول تام و تری‌گلیسرید و V LDL-C سرم می‌تواند در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی عروقی و مرگ و میرهای ناشی از آن موثر باشد.

واژه‌های کلیدی: جوانه گندم، کلسترول تام، تری‌گلیسرید، لیوپروتئین

✉ ساری: سه راه جویبار- دانشگاه علوم پزشکی مازندران
 *** دکترای آمار حیاتی عضو هیئت علمی (دانشیار) علوم پزشکی مازندران
 ***** دکترای تغذیه عضو هیئت علمی علوم پزشکی شهید بهشتی تهران

* کارشناس ارشد علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مازندران
 ** دکترای تغذیه عضو هیئت علمی علوم پزشکی شهید بهشتی تهران
 **** فوق تخصص غدد عضو هیئت علمی علوم پزشکی مازندران
 ☎ تاریخ دریافت: ۸۲/۴/۷ تاریخ تصویب: ۸۲/۴/۳

مقدمه

بیماری‌های قلبی - عروقی (CVD)^۱ و بیماری‌های عروق کرونر قلب (CHD)^۲ از مهم‌ترین علل مرگ و میر و مشکلات بهداشتی بسیاری از کشورهای جهان به‌خصوص کشورهای توسعه یافته می‌باشد (۱). نتایج مطالعات در ایران نشان می‌دهد ۳۸ درصد علل مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی است (۲). تصلب شرایین از مهم‌ترین دلایل CVD و CHD می‌باشد که در اثر افزایش سطح کلسترول تام، تری‌گلیسرید، LDL-C و افزایش فشار خون ایجاد می‌شود (۳ و ۴). برای کاهش و بهبود سطح چربی‌های خون، تغییر در الگوی غذایی در جهت کاهش مصرف اسیدهای چرب اشباع و کلسترول (۵)، افزایش مصرف فیبرهای غذایی به‌خصوص فیبرهای محلول در آب (۶)، افزایش فعالیت بدنی، کاهش وزن (۷)، جایگزین کردن پروتئین‌های گیاهی به جای پروتئین‌های حیوانی در برنامه غذایی (۸) توصیه می‌شود. دارو درمانی گزینه دیگری است که برای درمان هیپرلیپیدمی توصیه می‌شود (۹). اما عوارضی را به‌دنبال خواهد داشت. مطالعات نشان می‌دهد جوانه گندم بر هضم، جذب و متابولیسم چربی‌های رژیم غذایی اثر دارد. جوانه گندم اثر مهاری قوی بر روی فعالیت لیپاز پانکراس در محیط *in vitro* دارد (۱۰). در بعضی از مطالعات انجام گرفته، جوانه گندم، سطح تری‌گلیسرید، کلسترول تام، LDL-C و VLDL-C سرم را به‌طور معنی‌دار کاهش و سطح HDL-C را به‌طور معنی‌دار افزایش داده است (۱۱، ۱۲). اما در برخی از مطالعات، اثر جوانه گندم بر سطح تری‌گلیسرید VLDL-C، LDL-C و HDL-C سرم تاثیری نداشته است (۱۴ و ۱۵). لذا با توجه به عدم پیشینه تحقیقاتی اثر جوانه گندم خام بر روی فراسنج‌های لیپیدی در بیماران

مبتلا به هیپرلیپیدمی در ایران این تحقیق در شهرستان ساری انجام شد.

مواد و روش‌ها

در یک مطالعه کارآزمایی بالینی، اثر جوانه گندم خام بر فراسنج‌های لیپیدی در ۱۵ بیمار مبتلا به هیپرلیپیدمی مورد بررسی قرار گرفت. معیار ورود به مطالعه، عدم ابتلا به بیماری‌های کبدی، کلیوی، دیابت، هیپرتیروئیدسم و هیپوتیروئیدسم، عدم مصرف الکل، سیگار، قرص‌های استروژن، جوانه گندم، مولتی ویتامین‌های حاوی ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان و عدم مصرف داروهای کاهنده خون حداقل برای سه ماه قبل از مطالعه بود. بیماران با توجه به مطالعات پیشین که مصرف جوانه گندم روزانه ۲۰ الی ۴۰ گرم بوده است (۱۱، ۱۳)، روزانه ۳۰ گرم جوانه گندم خام را، به‌صورت ۱۵ گرم برای وعده ناهار و ۱۵ گرم برای وعده شام، به‌مدت چهار هفته همراه با رژیم غذایی معمولی مصرف کردند. و چهار هفته مرحله پیگیری را بدون مصرف جوانه گندم ادامه دادند. جوانه گندم تازه از گونه راست روشن از شرکت سرچین تهران تهیه گردید. هر گونه عدم تحمل احتمالی به جوانه گندم با مراجعه بیماران برای دریافت مکمل پیگیری شد.

قبل از شروع مداخله، چهار هفته پس از مداخله و چهار هفته پس از پیگیری، در هر مرحله، از هر بیمار مقدار ۱۰ سی‌سی خون در حالت ناشتا گرفته، سپس سرم آن توسط دستگاه سانتریفوژ BEHDAJ جدا گردید. غلظت کلسترول تام سرم، تری‌گلیسرید سرم، HDL-C و سرم گلوکز خون به روش آنزیمی اندازه‌گیری شد. سطح LDL-C از طریق فرمول Friedewald (۱۶) محاسبه

1- Cardiovascular disease
2- Coronary heart disease

یافته ها

این مطالعه بر روی ۱۵ بیمار مبتلا به هیپرلیپیدمی (۱۰ نفر مرد، ۵ نفر زن) با میانگین سنی $45/7 \pm 7$ سال انجام شد. مصرف روزانه ۳۰ گرم جوانه گندم خام به وسیله بیماران، بخوبی تحمل شد. جدول شماره ۱ ویژگی‌های تن سنجی بیماران را در سه مرحله مطالعه نشان می‌دهد. اختلاف بین میانگین متغیرهای وزن، BMI و WHR و سطح گلوکز خون در سه مرحله مطالعه از لحاظ آماری معنی دار نبود. ارزیابی رژیم غذایی، در سه مرحله مطالعه نشان داد، بین میانگین دریافت روزانه مواد مغذی، در سه مرحله از مطالعه اختلاف معنی داری وجود ندارد (جدول شماره ۲).

جدول شماره ۱: میانگین و انحراف معیار شاخص‌های تن سنجی بیماران مبتلا به هیپرلیپیدمی

متغیر	میانگین	تعداد نمونه	قبل از شروع مداخله	پس از مداخله	پس از پیگیری
وزن (kg)	۷۵	۱۵	$75/5 \pm 12$	$75/5 \pm 12/5$	$75/7 \pm 12/4$
BMI (kg/m ²)	۲۷	۱۵	$27/8 \pm 3/2$	$27/8 \pm 3/2$	$27/9 \pm 3/4$
WHR	۰/۹۳	۱۵	$0/93 \pm 0/02$	$0/93 \pm 0/04$	$0/94 \pm 0/01$

جدول شماره ۲: میانگین و انحراف معیار انرژی و ترکیبات رژیم غذایی بیماران مبتلا به هیپرلیپیدمی

متغیر	میانگین	قبل از شروع مداخله	مرحله مداخله	مرحله پیگیری
انرژی (Kcal)	۲۲۹۱	$2291/5 \pm 376/6$	$2322/1 \pm 284/9$	$2279/6 \pm 539$
کربوهیدرات (g)	۳۲۱	$321/2 \pm 62/4$	$326/6 \pm 50/6$	$328/2 \pm 63$
پروتئین (g)	۸۳	$83/8 \pm 15/6$	$82/5 \pm 14/2$	$78/2 \pm 30/9$
چربی (g)	۷۳	$73/9 \pm 24/2$	$76/4 \pm 11/4$	$72/6 \pm 23/8$
چربی‌های اشباع شده (g)	۲۸	$28/4 \pm 7$	$26 \pm 7/3$	$28/8 \pm 8/8$
چربی‌های اشباع نشده با یک پیوند دوگانه (g)	۲۳	$23/9 \pm 12/9$	$22/2 \pm 6/6$	$24/1 \pm 10/6$
چربی‌های اشباع نشده با چند پیوند دوگانه (g)	۱۶	$16/2 \pm 7/9$	$20/4 \pm 8/5$	$16 \pm 6/3$
کلسترول (mg)	۲۸۱	$281/1 \pm 39/7$	$274 \pm 10/4$	$261/7 \pm 188$
ویتامین C (mg)	۸۸	$88/6 \pm 32$	$95/6 \pm 37/7$	$90/8 \pm 50/4$
کلی فیبر غذایی (g)	۱۷	$17/3 \pm 5/1$	$19/6 \pm 6/2$	$18/5 \pm 6/9$

گردید وزن و قد بیماران با حداقل پوشش و بدون کفش با ترازوی SEGA با دقت به ترتیب ۱۰۰ گرم و ۰/۵ سانتی متر، و اندازه دور کمر و دور باسن، با حداقل پوشش، بوسیله نوارمتری با دقت ۰/۵ سانتی متر، در سه مرحله مطالعه اندازه گیری شد. سپس نمایه توده بدن BMI^۱ و نسبت WHR^۲ محاسبه گردید. برای ارزیابی رژیم غذایی بیماران؛ سه روز متوالی قبل از شروع مطالعه، دو روز متوالی هنگام مطالعه و پیگیری «یادآمد ۲۴ ساعت غذا» بررسی و سپس میانگین دریافت روزانه انرژی، کربوهیدرات، پروتئین، فیبر غذایی، چربی، اسیدهای چرب اشباع، اسیدهای چرب غیر اشباع با یک پیوند دوگانه، اسیدهای چرب غیر اشباع با چند پیوند دوگانه، کلسترول غذایی، ویتامین C و مصرف سیر و رب انار (بر اساس الگوی غذایی منطقه)، برای هر مرحله با استفاده از نرم افزار تغذیه ای Nutritionist IV بر اساس بانک اطلاعاتی USDA Release 1995th (۱۱) تحلیل و محاسبه گردید.

به کلیه بیماران توصیه شد از فعالیت بدنی ثابتی پیروی کرده و الگوی غذایی خود را تغییر ندهند. همچنین در طول مطالعه از مصرف داروهای کاهنده چربی خون، قرص‌های حاوی استروژن، الکل، سیگار و مولتی ویتامین‌های حاوی آنتی اکسیدان‌ها پرهیز کنند.

نتایج حاصل بر اساس مقایسه قبل و بعد با استفاده از تجزیه و تحلیل واریانس مکرر^۳ و برنامه SPSS 9 بررسی شد. و اختلاف با $P < 0.05$ معنی دار تلقی شد. پس از مشاهده معنی دار بودن اختلاف بین گروه‌ها از آزمون t زوج برای اختلاف میانگین‌ها استفاده شد.

- 1- Body mass index
- 2- Waist to hip Ratio
- 3- Repeated measurements

شروع مداخله و مرحله پایانی پیگیری، معنی‌دار نبوده است (جدول شماره ۶).

تری‌گلیسرید سرم پس از چهار هفته مداخله به مقدار ۱۵ درصد کاهش یافت که این کاهش از نظر آماری معنی‌دار بوده است ($P < 0/001$) (جدول شماره ۴). چهار هفته پس از قطع جوانه گندم، سطح تری‌گلیسرید سرم نسبت به سطح پایانی مداخله افزایش معنی‌دار یافته است ($P < 0/0001$). ولی به سطح اولیه (قبل از شروع مداخله) نرسید. به طوری که اختلاف میانگین تری‌گلیسرید سرم در دو مرحله قبلاز شروع مطالعه و پایان پیگیری معنی‌دار بود. ($P < 0/02$) (جدول ۵ و ۶).

بر اساس نتایج حاصل، اختلاف بین میانگین‌های کلسترول تام، تری‌گلیسرید و VLDL-C سرم در سه مرحله مطالعه معنی‌دار بود (جدول شماره ۳)، با مصرف روزانه ۳۰ گرم جوانه گندم خام، برای مدت چهار هفته، سطح کلسترول تام سرم از سطح اولیه $237/7 \pm 30/4$ mg/dl به سطح $222/4 \pm 30/4$ کاهش یافت (جدول شماره ۴). این کاهش از نظر آماری معنی‌دار بوده است ($P < 0/002$). چهار هفته پس از قطع مصرف جوانه گندم، سطح کلسترول تام نسبت به سطح پایانی مداخله افزایش معنی‌داری نشان داد ($P < 0/001$). (جدول شماره ۵). اما اختلاف میانگین‌های کلسترول تام قبل از

جدول شماره ۳: میانگین و انحراف معیار فراسنج‌های لیپیدی بیماران مبتلا به هیپرلیپیدمی در سه مرحله قبل از مداخله، پس از مداخله و پس از پیگیری

P-Value	پس از پیگیری	پس از مداخله	قبل از مداخله	میانگین
				متغیر
0/05	$231 \pm 30/3$	$222/4 \pm 30/4$	$237/7 \pm 30/4$	کلسترول تام سرم (mg/dl)
0/02	256 ± 72	$232 \pm 66/9$	$272 \pm 87/7$	تری‌گلیسرید سرم (mg/dl)
N.S	$140/8 \pm 28/3$	$136/5 \pm 25/3$	$144/7 \pm 26/8$	LDL-C (mg/dl)
0/02	$51/2 \pm 14/4$	$46/2 \pm 13/2$	$54/4 \pm 15/7$	VLDL-C (mg/dl)
N.S	$39/8 \pm 6/4$	$41/5 \pm 6/7$	$38/5 \pm 6/5$	HDL-C (mg/dl)
N.S	$0/168 \pm 0/002$	$0/185 \pm 0/002$	$0/166 \pm 0/002$	$\frac{HDL}{TC} - C$
N.S	$0/002 \pm 0/286$	$0/002 \pm 0/308$	$0/002 \pm 0/279$	$\frac{HDL}{LDL} - C$

P-Value	پس از پیگیری	پس از مداخله	میانگین
			متغیر
N.S	$0/308 \pm 0/002$	$0/279 \pm 0/002$	$\frac{HDL}{LDL} - C$

جدول شماره ۵: میانگین و انحراف معیار فراسنج‌های لیپیدی بیماران مبتلا به هیپرلیپیدمی چهار هفته پس از مداخله و چهار هفته پس از پیگیری

P-Value	پس از پیگیری	پس از مداخله	میانگین
			متغیر
0/01	$231 \pm 30/3$	$222/4 \pm 30/4$	کلسترول تام سرم (میلی‌گرم)
0/0001	256 ± 72	$232/4 \pm 66/9$	تری‌گلیسرید سرم (میلی‌گرم)
N.S	$140/8 \pm 28/3$	$136/5 \pm 25/3$	LDL-C (میلی‌گرم)
0/0001	$51/2 \pm 14/4$	$46/2 \pm 13/2$	VLDL-C (میلی‌گرم)
N.S	$39/8 \pm 6/4$	$41/5 \pm 6/7$	HDL-C (میلی‌گرم)

جدول شماره ۴: میانگین و انحراف معیار فراسنج‌های لیپیدی بیماران مبتلا به هیپرلیپیدمی قبل از شروع مداخله و چهار هفته پس از مداخله

P-Value	پس از مداخله	قبل از مداخله	میانگین
			متغیر
0/002	$222/4 \pm 30/4$	$237/7 \pm 30/4$	کلسترول تام سرم (mg/dl)
0/001	$232 \pm 66/9$	$272 \pm 87/7$	تری‌گلیسرید سرم (mg/dl)
N.S	$136/5 \pm 25/3$	$144/7 \pm 26/8$	LDL-C ((mg/dl))
0/001	$46/2 \pm 13/2$	$54/4 \pm 15/7$	VLDL-C (mg/dl)
N.S	$41/5 \pm 6/7$	$38/5 \pm 6/5$	HDL-C (mg/dl)
N.S	$0/185 \pm 0/002$	$0/166 \pm 0/002$	$\frac{HDL}{TC}$

مرحله مطالعه، ناچیز بوده و از نظر آماری معنی دار نبود است (جدول شماره ۲) لذا متغیرهای فوق بر تغییرات حاصل از فراسنج‌های لیپیدی در این مطالعه، اثر نداشتند. قند خون بیماران، در سه مرحله این مطالعه، تغییر معنی داری پیدا نکرد. لذا تغییرات احتمالی فراسنج‌های لیپیدی در این مطالعه مربوط به تغییر در متابولیسم قند خون که در بعضی از مطالعات پیشنهاد شده (۱۷)، نمی‌باشد.

با مصرف روزانه ۳۰ گرم جوانه گندم خام کلسترول تام و تری گلیسرید سرم به ترتیب ۶/۵ و ۱۵ درصد کاهش یافته است. مطالعات پیشین که به صورت کارآزمایی بالینی بر روی افراد مبتلا به افزایش کلسترول خون انجام شد نشان داد، مصرف روزانه ۲۰ و ۳۰ گرم جوانه گندم خام سطح کلسترول تام را به ترتیب ۸/۷ و ۸/۳ درصد و سطح تری گلیسرید سرم حدود ۴۰ درصد کاهش (۱۱،۱۴) همچنین جوانه گندم سطح کلسترول تام و تری گلیسرید سرم را هم در حالت ناشتا و هم پس از صرف غذا^۱ به طور معنی دار کاهش داده است (۱۲، ۱۳، ۱۸) در این مطالعه همسو با دیگر تحقیقات (۱۲، ۱۹) میانگین غلظت VLDL-C با مصرف جوانه گندم خام کاهش معنی دار یافت ولی سطح HDL-C، LDL-C و نسبت‌های $\frac{HDL-C}{LDL-C}$ و $\frac{HDL-C}{TC}$ تغییر معنی دار پیدا نکرد. در این مطالعه اثر جوانه گندم بر چربی‌های خون در ضعیف‌تر از مطالعات پیشین بوده است (۱۲) که احتمالاً به الگوی غذایی بیماران تحت مطالعه مربوط می‌شود. در مطالعه حاضر ۲۹ درصد انرژی دریافتی از منبع چربی‌های تامین شده است و بیماران روزانه ۲۸۰-۲۶۰ میلی‌گرم کلسترول در رژیم غذایی دریافت کردند که نسبت به درصد انرژی دریافتی از چربی‌ها (۴۰٪) و میزان دریافت روزانه کلسترول از رژیم غذایی ۳۵۰-۵۰۰ mg (۱۱) اختلاف قابل

		0.168 ± 0.002	0.185 ± 0.002	$\frac{HDL - C}{TC}$
N.S		0.286 ± 0.002	0.308 ± 0.002	$\frac{HDL - C}{LDL - C}$

جدول شماره ۶: میانگین و انحراف معیار فراسنج‌های لیپیدی بیماران مبتلا به هیپرلیپیدمی قبل از شروع مداخله و چهار هفته پس از پیگیری

متغیر	میانگین	قبل از مداخله ±SD	پس از پیگیری ±SD	P-Value
کنترول تام سرم «میلی گرم»	۲۳۷	۲۳۷ ± ۳۰/۴	۲۳۱ ± ۳۰/۳	N.S
تری گلیسرید سرم «میلی گرم»	۲۷۲	۲۷۲ ± ۸۷/۷	۲۵۶ ± ۷۲	۰/۰۲
LDL-C «میلی گرم»	۱۴۴	۱۴۴ ± ۲۶/۸	۱۴۰ ± ۸/۸	N.S
VLDL-C «میلی گرم»	۵۴	۵۴ ± ۱۵/۷	۵۱ ± ۲/۴	۰/۰۲
HDL-C «میلی گرم»	۳۸	۳۸ ± ۶/۵	۳۹ ± ۶/۴	N.S
$\frac{HDL - C}{TC}$	۰/۱۶۶	۰/۱۶۶ ± ۰/۰۰۲	۰/۱۶۸ ± ۰/۰۰۲	N.S
$\frac{HDL - C}{LDL - C}$	۰/۲۷۹	۰/۲۷۹ ± ۰/۰۰۲	۰/۲۸۶ ± ۰/۰۰۲	N.S

سطح VLDL-C با مصرف جوانه گندم خام کاهش معنی دار یافت ($P < 0.001$) (جدول شماره ۴). سطح VLDL-C چهار هفته پس از قطع مصرف جوانه گندم نسبت به سطح پایان مداخله افزایش معنی دار یافته ($P < 0.0001$) ولی به سطح اولیه نرسید، به طوری که اختلاف بین میانگین‌ها در دو مرحله قبل از شروع مداخله و پایان پیگیری معنی دار بود ($P < 0.02$) (جدول شماره ۵ و ۶).

در این مطالعه اختلاف میانگین‌های غلظت گلوکز خون، LDL-C، HDL-C، و نسبت‌های $\frac{HDL-C}{TC}$ و $\frac{HDL-C}{LDL-C}$ در سه مرحله مطالعه معنی دار نبوده است.

بحث

در این مطالعه اثر مصرف روزانه ۳۰ گرم جوانه گندم خام، به مدت چهار هفته بر سطح چربی‌های خون بیماران مبتلا به هیپرلیپیدمی مورد بررسی قرار گرفت. بر اساس ارزیابی رژیم غذایی بیماران، از کل انرژی دریافتی روزانه، ۵۶/۵ درصد از کربوهیدرات‌ها، ۲۹ درصد از چربی‌ها و ۱۴/۵ درصد از پروتئین‌ها تأمین شد. اختلاف میانگین دریافت روزانه مواد مغذی در سه

1- Post prandial

کبد دخالت دارد، مهار می‌کند و باعث کاهش سطح کلسترول خون می‌شود (۱۵).

کاهش قابلیت دسترسی کبد به کلسترول و تری‌گلیسرید رژیم غذایی ممکن است ناشی از کاهش تولید لیوپروتئین‌های غنی از APO B 48 (شیلو میکرون‌ها و VLDL با منشأ روده‌ای) تحت تأثیر جوانه گندم باشد. فیبر غذایی موجود در جوانه گندم که عمدتاً از فیبرهای غیر محلول می‌باشد، به مقدار قابل ملاحظه‌ای بالا است. با توجه به عدم اختلاف معنی‌دار در میزان دریافت فیبر غذایی در سه مرحله مطالعه، فیبر غذایی موجود در جوانه گندم احتمالاً نمی‌تواند بر کاهش چربی‌های خون تأثیر داشته باشد.

در جوانه گندم خام، ترکیبات بسیاری از جمله اسیدهای چرب اشباع نشده با چند پیوند دوگانه «PUFA»، توکوفرول و فیتو استرول‌ها وجود دارند که می‌توانند بر متابولیسم چربی‌ها در بدن اثر بگذارند. ولی به لحاظ این که مقادیر کمی با مصرف روزانه ۳۰ گرم جوانه گندم خام به بدن می‌رسد، به نظر نمی‌رسد اثر قابل ملاحظه‌ای روی چربی‌های خون داشته باشد.

جوانه گندم خام علاوه بر داشتن ارزش غذایی بالا، (۲۶) سطح کلسترول تام گلیسرید سرم را به ترتیب ۶/۵ و ۱۵ درصد کاهش داده است. نظر به این که کلسترول و تری‌گلیسرید از مهم‌ترین عوامل خطر برای بروز بیماری‌های قلبی-عروقی و بیماری‌های عروق کرونر قلب می‌باشند و با توجه به مطالعات پیشین که نشان داده شد، هر ۱۰-۷ درصد کاهش در سطح کلسترول تام سرم، بروز بیماری‌های قلبی-عروقی و مرگ و میر ناشی از آن را به میزان ۱۵ درصد کاهش می‌دهد (۲۷، ۲۸)، کاهش احتمالی سطح VLDL-C و به میزان کمتر LDL-C می‌تواند از خطر بروز بیماری‌های قلبی-عروقی را بکاهد، جوانه گندم خام را می‌توان برای کاهش بروز بیماری‌های قلبی-عروقی به بیماران هیپرلیپیدمی توصیه نمود.

ملاحظه‌ای وجود دارد (۱۲). این موضوع احتمالاً یکی از دلایل پایین بودن اثر جوانه گندم بر سطح چربی‌های خون در این مطالعه می‌باشد.

ارزیابی رژیم غذایی بیماران نشان داد حدود ۴۰ درصد آنان در برنامه غذایی معمول خود، سیر مصرف می‌کردند و مصرف آن را در طول مطالعه نیز ادامه دادند. با توجه به این که تأثیر مصرف سیر بر روی متابولیسم چربی‌های خون در مطالعات پیشین به اثبات رسیده است ممکن است مصرف آن، اثر جوانه گندم خام را تحت تأثیر قرار داده باشد (۱۹).

مکانیسم پیشنهادی اثر جوانه گندم خام بر چربی‌های خون:

میزان پروتئین گیاهی در جوانه گندم به مقدار قابل ملاحظه‌ای بالا است (۲۰) از طرفی جوانه گندم دارای پروتئین‌های با وزن مولکولی ۲۷۵۰۰-۲۲۴۰۰ می‌باشد که این پروتئین‌ها دارای قدرت مهارکنندگی بر فعالیت لیپاز لوزالمعده است (۲۱، ۲۲) مطالعات نشان می‌دهد پروتئین‌های گیاهی سطح تری‌گلیسرید را در کبد کاهش و کاتابولیسم VLDL-C و فعالیت گیرنده LDL-C را افزایش می‌دهند (۲۳، ۲۴) لذا جوانه گندم با اثر منفی بر هضم چربی‌ها در دستگاه گوارش، مانع تجزیه کامل چربی‌ها می‌شود و در نتیجه در جذب کلسترول رژیم غذایی که به حضور ترکیبات فسفولیپید، مونوکسیرید و اتیدهای چرب آزاد نیاز دارد، به واسطه کاهش این ترکیبات لیپیدی، اختلال ایجاد می‌کند (۲۴). بنابراین با کاهش تامین کلسترول و تری‌گلیسرید در کبد، فعالیت گیرنده LDL-C افزایش و ساخته شدن و ترشح VLDL-C از کبد کاهش می‌یابد (۲۵).

در مطالعات پیشین نشان داده شد، جوانه گندم یا بخش‌های دیگر غلات، فعالیت آنزیم HMG - COA - Reductase را که در ساخته شدن کلسترول توسط

- فهرست منابع
1. American Heart Association. (1998) *Heart and stroke statistical update Dallas*. TX American Heart Association 1997.
 2. Kimiagar S.M, Gaffar pur M, Houshiaerrad A, Hormos yari.H, and zellipur.L. Food consumption pattent in the islamic republic of iran and its relation to coronary heart disease. *Easter mediterranean health journal*. 1998; 4: 539-547.
 3. Hokanson J.E, Austin M. A plasma triglyceride is a risk factor for CVD independent of HDL. A meta analysis of population – based prospective studies. *J. Cardio. Vasc. Risk*. 1996; 3: 213.
 4. Holveot P, Vanhaecke J, Janssens S, Van De-Werf F, Collen D. Oxidized LDL and malondialdehyde modified LDL in patients with acute coronary syndromes an tables coronary artery disease. *Circulation*. 1998; 98: 1487.
 5. Kennedy E, Meyers L, Lay den W. the 1995 dietary guide line for American: an over view. *J. Am. Diet. Assoc*, 1996; 96: 234-237.
 6. Brown L, Rosner B, Willet W.W, Sacks F.M. Cholesterol-lowering effect of dietary fiber. A meta-analysis. *Am. J. Clin. Nutr*. 1999; 69: 30-34.
 7. Cohen J.C, Noakes T.D, Benade A.S. Postprandial lipidemia and chylomicron clearance in athlets and in sedentary man. *Am.J. Clin. Nutr*. 1989, 49: 443-447.
 8. Anderson J.W, Johnstone B.M, Cook-Newell M.E. Meta analysis of the effects of say protein intake on serum liplds. *N. Engl. J. Med*. 1995; 333: 276-282.
 9. Shepherd J, Cobbe S.M, ford. I, Isles C.G, Lorimer A.A, Mecforlane P.W, et al. Prevention of coronary heart disease with pravastatin in men hypercholesterolemia. *N. Engl. J. Med*. 1995; 333: 1301.
 10. Borel P, Lairon D, Senft M, Chautan M, Lafont H. Wheat bran and Wheat germ: effect on the digestion and the intestinal absorption of dietary Lipids in the rat. *Am. J. Clin. Nutr*. 1989; 49: 1192-1202.
 11. Cara L, Armand M, Borel P, Senft M, Portugal H, Pauli A.M, et al. Long-term wheat germ intake beneficially effects plasma lipids and lipoproteins in hypercholesterolemis human Subjects. *J. Nutr*. 1992; 122: 317-326.
 12. Lairon D, Lacombe C, Borel D, Corraze G, Nibbelink M, Chautan M, et al. Beneficial effect of wheat germ on circulating lipoprotein and tissue lipids in rat fed a high fat, cholesterol-containing diet. *J. Nutr*. 1987, 117: 838-845.
 13. Cara L, Dubois C, Borel P, Armand M, Senft M, Portugal H, et al. Effects of oat bran, rice bran, wheat fiber, and wheat germ on postprandial lipidemia in healthy adults. *Am.J.Clin. Nutr*. 1992; 55: 81-88.
 14. Borel P, Armand M, Senft M, Lafont H, Portugal H, Pauli A.M, et al. Plasma

- lipid lowering effects of Wheat germ in hypercholesterolemia. *Plant. Food. Hum. Nutr.* 1991; 41(2): 135-150.
15. Qureshi A.A, Burger W.C, Peterson D.M, Elson C. suppression of cholesterologenesis by plant constituents: review of Wisconsin contribution to NC-167. *Lipids.* 1985, 20: 817-824
 16. Mahan L.K, Escott-stump S. Krause's food nutrition and diet therapy. WB. Saunders, Philadelphia/PA/USA. 2000; PP: 568.
 17. Anderson J.W, Tietzen-Clark J. Dietary fiber: hyperlipidemia hypertension and coronary heart disease. *Am. J. Gastroenterol.* 1986, 81: 907-919.
 18. Cara L, Borel P, Armand M, Senft M, Riottot M, ferezou J, Lairon .D. Effects of increasing levels of raw or defatted wheat germ on liver, feces and plasma lipid an lipoproteins in the rat. *Nutrition Research.* 1991, 11: 907 – 916.
 19. Ide N, lau B.H. Garlic compians protects vascular injury. *J. Pharm. Pharmacol.* 1997, 49: 908-911.
 20. Shurpalekar S.R, Haridas Rao. Advance in food research. *Chichester, C. O mark, E. M, and Stewart G. F* (Ed) 1977, 23: 187-289. Academic press. New york.
 21. Borel P, Lairon D, Termine E, Cara L, Lafont H. First characterization of pancreatic lipase inhibitory Proteins from Wheat germ and Wheat bran. *Sciences. Des. Aliments.* 1990; 10(2): 369-375.
 22. Borel P, Lairon D, Termine E, Martigne M, Lafont H, Isolation and properties of lipolysis inhibitory Protein from wheat germ and wheat bran. *Plant. Food. Hum. Nutr.* 1989; 39: 339-348.
 23. Lovati M.R, Manzoni C, Canavesi A, sirtori M, Vaccarino V, Marchi M, et al. Soy bean protein diet increases low density lipoprotein receptor activity in mononuclear cells from hypercholesterolemic patients. *J. Clin. Invest,* 1987; 80: 1498-1502.
 24. Nalbone G, Lairon D, Lafont H, Domingo N, Hauton J.C. Behavior of biliary phospholipids in intestinal lumen during fat digestion in rat. *Lipids.* 1974, 9: 765-770.
 25. Mahley R.W. Atherogenic hyperlipoproteinemia the cellular and molecular biology of plasma lipoproteins altered by dietary fat and cholesterol. *Med. Clin. North. Am,* 1982, 66: 375-401.
 26. Ge Y, Sun A, Cai T. the nutrition value and application deliberation of wheat germ. *Sci. Technol. Food. Ind. Sinica.* 1999, 1:52-53.
 27. Gould A.L, Rossouw J.E, Santanello N.C, Heyse J.F, Furberg C.D. Cholesterol reduction yields clinics benefits: impact of statin trials. *Circulation.* 1998, 97: 946.
 28. Lipid Research Clinics Program the lipid research clinics coronary primary prevention trial results. I. Reduction in the incidence of coronary heart disease. *JAMA.* 1984, 251: 351-364.