تأثير مكمل زيت جوز الهند البكر على دهون الدم والدهون الحشوية لدى البالغين

سحر بنت حاتم أبو زنادة

إشراف
دكتورة/ هبة عباس سندي
دكتورة/ حنان عبد السلام جمبي

المستخلص

المقدمة ومشكلة البحث: عرفت منظمة الصحة العالمية السمنة كتراكم غير طبيعي ومفرط للدهون في الأنسجة الدهنية التي قد تؤثر سلبا على الصحة. وكشف الباحثون أن البدانة في البطن، والتي تمثل كلا من تراكم الدهون تحت الجلد والأحشاء، قد ارتبطت بزيادة مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة. وتهدف الدراسة الى معرفة تأثير مكمل جوز الهند على تحسين مستوى الدهون في الدم، ومستوى السكر في الدم، وأيضاً تحسين ضغط الدم، وخفض الدهون في منطقة البطن لدى البالغين.

المواد ومنهج البحث: تم اختيار عينة الدراسة بطريقة مجموعة التحكم الغير متكافئة من مدينة جدة، الملكة العربية السعودية. أعمار المتطوعين تتراوح بين (٢٠-٣٥) ومؤشر كتلة الجسم لديهم(18.5كجم/م^{2}). في بداية الدراسة، تقدم (٤٣) متطوع (ذكور واناث) وتم تقسيمهم الى مجموعتين وهي مجموعة التجربة وعددهم (٣٠) شخص التي تناولت مكمل زيت جوز الهند (كبسولتين مرتين / يوميا) ، والمجموعة الضابطة وعددهم (١٣) شخص التي تناولت الدواء الوهمي (حبتين/ يوميا) مع وجبة الفطور والغذاء لمدة (٨) اسابيع. تم تعبئة استمارة تكرار المتناول الغذائي للمشتركين لمعرفة طبيعة المتناول الغذائي لهم قبل البدء في الدراسة وأيضا قد تم جمع عينة الدم من المتطوعين بعد صيام أكثر من ١٢ ساعة وتم أخذ المقاييس الجسمية قبل وبعد الدراسة ثم استخدم التحليل الاحصائي لتحليل اختلاف النتائج بين جميع المتغيرات.

النتائج: استنتجت الدراسة انخفاض ملحوظ في وزن الجسم، ومؤشر كتلة الجسم، والوسط في مجموعة التجربة وكان متوسط الانخفاض 4.48 ± 3.33- ,0.78 ± 0.42- ,2.76 ±0.87-، على التوالي($p<0.05$) ولم يحدث تغيير في متغيرات المجموعة الضابطة. وأيضا استنتجت الدراسة انه لا يوجد تغيير معنوي في مستوي الدهون في الدم في المجموعة التي تناولت كبسولات من زيت جوز الهند بعد الدراسة. واستنتجت الدراسة انخفاض ملحوظ في مستوى مضادات الأكسدة في الدم في المجموعة التي تناولت مكمل زيت جوز الهند في صورة كبسولات عند المقارنة مع المجموعة الضابطة.

الملخص والتوصيات: مكمل زيت جوز الهند قد يكون له تأثير على انخفاض الوزن وخصوصا محيط الخصر، وينصح بتناول زيت جوز الهند على شكل كبسولات أو إضافته كزيت نقي للحصول على نمط حياة صحي.

مفتاح الكلمات: زيت جوز الهند البكر، الدهون الحشوية، دهون ثلاثية، ملف الدهون، محيط الوسط، محيط الخصر، مؤشر كتلة الجسم، مضادات الأكسدة، جلوكوز.

The effect of Virgin Coconut Oil Supplement on Lipid Profile and Visceral Fat in Adults

by

Sahar Hatem Aboznadah

Supervised by

Dr. Heba Abbas Sindi

Dr. Hana Abdul-Salam Jambi

ABSTRACT

Fat accumulation in the abdominal area may harmfully affect health and increase the risk of chronic disease. The purpose of the study is to investigate the effect of coconut oil supplement on improving lipid profiles, blood pressure, blood glucose, and decreasing abdominal fats in adults. Study used nonequivalent control group design Participants were randomly selected from Jeddah, KSA, and their BMI was ≥ 18.5 kg/m^2. Study started with 43 participants divided into Placebo group (PL) and Coconut Oil Supplement group (COS); COS group (n=30) and PL group (n=13). PL group was received Placebo tablet (4tablets/day) and COS group received (1000mg) coconut oil supplement (4 capsules /day) with breakfast and lunch for 8 weeks. Before and after the 8 weeks of intervention, the Blood samples, anthropometric measurements, and blood pressure measurements were obtained. Lipid profile [Total Cholesterol (TC), Low-Density Lipoprotein cholesterol (LDL-C), high-density lipoprotein cholesterol (HDL-C) and Triglyceride (TG)], fasting blood Glucose (GLU) and Total Antioxidant Capacity (TAC) were measured. The result of the study found significant decrease in weight (WT), Body mass index (BMI), and waist circumference (WC) in COS group, with respective means of -0.87± 2.76, -0.42 ± 0.78, -3.33 ± 4.48, (p<0.05) and no significant change for the control group. There were no changes in the lipid profile in COS group when compared to PL groups. Total Antioxidant capacity of plasma was significantly decreased after intervention in COS group. Conclusion, COS is beneficial for weight and WC reduction in adults.

Key words: coconut oil supplement, lipid profile, abdominal fat, placebo, body mass index, waist circumference, hip circumference, total antioxidant capacity, Glucose.