



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی قزوین

معاونت پژوهشی دانشکده بهداشت

کمیته تحقیقات دانشجویی

## عنوان

بررسی تاثیر مکمل یاری خوراکی پروبیوتک و آلفالپوئیک اسید به صورت جداگانه و ترکیبی در  
حفظ وزن افراد اضافه وزن تحت رژیم کاهش وزن ایزوکالریک

## استاد راهنما

دکتر حسین خادم حقیقیان

## مجری

غلامرضا نصیری

## چکیده

**زمینه و هدف:** حفظ وزن کاهش یافته در اثر مداخلات تغذیه‌ای، برای برخورداری از مزایای سلامتی آن مهم است. این مطالعه با هدف بررسی تأثیر مکمل‌های پروبیوتیک و آلفا لیپوئیک اسید (ALA) به طور جداگانه یا به صورت ترکیبی بر میزان اشتها در افراد دارای اضافه وزن انجام شد.

**روش بررسی:** این مطالعه شامل دو فاز کاهش وزن (۸ هفته) و حفظ وزن (۱۶ هفته) بود. هشتاد و هشت فرد دارای اضافه وزن به طور تصادفی به ۴ گروه تقسیم شدند: رژیم غذایی ایزوکالری با مکمل پروبیوتیک (۵۰۰ میلی گرم)، رژیم غذایی ایزوکالری با پروبیوتیک و ALA (۶۰۰ میلی گرم)، رژیم غذایی ایزوکالری با ALA و رژیم غذایی ایزوکالری با دارونما. در فاز دوم، شرکت کنندگان رژیم غذایی نرمال با مکمل‌های ذکر شده دریافت کردند. در ابتدا و انتهای فاز اول و در انتهای فاز دوم، وزن، شاخص توده بدنی (BMI)، دور کمر (WC)، دور باسن (HC)، درصد چربی بدن، پروتئین واکنش گر C (CRP) و اشتها اندازه گیری شد. تجزیه و تحلیل آماری با نرم افزار SPSS انجام و آزمون Independent sample t test و ANOVA جهت مقایسه میانگین تغییرات بین دو گروه و گروه‌ها استفاده گردید.

**یافته‌ها:** در انتهای فاز اول، میانگین داده‌های تن سنجی، فاکتور التهابی و اشتها در گروه‌های مداخله به طور معنی‌داری کاهش یافته بود ولی میزان این تغییرات در گروه دریافت کننده پروبیوتیک و ALA نسبت به سایر گروه‌ها بیشتر بود ( $P < 0.05$ ). همچنین در انتهای فاز دوم، این تغییرات فقط در گروه دریافت کننده پروبیوتیک و ALA معنی‌دار بود ( $P < 0.05$ ).

**نتیجه گیری:** مکمل‌های پروبیوتیک و ALA به کاهش و حفظ وزن و اشتها به همراه رژیم نرمال کمک می‌کنند. علت این امر ممکن است به دلیل کاهش التهاب باشد.

**کلیدواژه‌ها:** پروبیوتیک، آلفا لیپوئیک اسید، اشتها، اضافه وزن