



اثر زنجبیل بر کاهش سطح کلسترول سرم

مژده علائی شهنی

کارشناس تغذیه، بیمارستان تامین اجتماعی شفا مسجدسلیمان

مقدمه: بیماریهای قلبی عروقی علت اصلی مرگ و میر در بسیاری از جوامع صنعتی محسوب می شود و از عوامل موثر در آترواسکلروز عروق کرونر هیپرلیپیدمی می باشد. مطالعات نشان داده اند ۲۵ درصد کاهش در غلظت کلسترول بروز حوادث کرونری را نزدیک به ۵۰ درصد کاهش می دهد، استفاده از داروهای گیاهی یکی از قدیمی ترین اشکال درمان است لذا در مطالعه حاضر با هدف مرور شواهد مربوط به اثر زنجبیل بر کاهش سطح سرمی کلسترول انجام شده است.

روش کار: این مطالعه به صورت مروری انجام شده است. شامل چکیده ای از جدیدترین یافته ها در مورد بررسی اثر زنجبیل بر کاهش سطح سرمی کلسترول است که از طریق جستجو در مقالات اینترنتی صورت گرفته است.

نتایج: در خصوص اثر استفاده از زنجبیل بر سطوح پروفایلهای لیپیدی مطالعات مختلف حیوانی و انسانی صورت گرفته است طبق یافته های اغلب مطالعات استفاده از زنجبیل می تواند سبب کاهش سطح کلسترول تام و تری گلیسیرید سرم گردد و در خصوص کلسترول HDL, LDL، یافته ها نشان می دهد زنجبیل تاثیر معنی داری بر افزایش سطوح HDL ندارد و در خصوص کلسترول LDL نیز یافته های متناقضی وجود دارد.

بحث: زنجبیل یک گیاه دارویی است و تاثیر آن بر کاهش کلسترول به دلیل چند مکانیسم احتمالی می باشد: ۱- نقش این گیاه در افزایش فعالیت آنزیم کلسترول α - γ هیدروکسیلاز کبدی و در نتیجه افزایش تبدیل کلسترول به اسیدهای صفراوی ۲- اثر آن بر افزایش دفع کلسترول و فسفولیپید از طریق مدفوع ۳- مهار بیوسنتز کلسترول در کبد.

کلمات کلیدی: زنجبیل - کلسترول تام - HDL.