

Napsal uživatel Přemysl Černý
Sobota, 26 Březen 2011 22:08 -

Dr. Tighe P. a kolektiv z Division of Applied Medicine, University of Aberdeen ve Velké Británii provedli randomizovanou kontrolovanou studii u 233 dobrovolníků; 24 ze studie odešlo, 3 byli vyloučeni. Po 4týdenní vstupní periodě s vytříbenou dietou byli účastníci randomizováni na kontrolní skupinu (vytříbená dieta), pšenici nebo pšenici + oves po dobu 12 týdnů. Primárním výstupem bylo snížení rizikových faktorů kardiovaskulární nemoci pomocí dietní intervence celými zrny, což zahrnovalo koncentrace lipidových a zánětlivých markerů, insulinovou sensitivitu a krevní tlak. Systolický TK a pulsový tlak byly signifikantně sníženy o 6 a 3 mmHg, respektive, v celozrnné skupině ve srovnání s kontrolní skupinou. Systémové markery rizika kardiovaskulární nemoci zůstala nezměněna, vyjma koncentrací cholesterolu, které klesly slabě, ale signifikantně u vytříbené skupiny. Denní konzumace 3 porcí celozrnné stravy může signifikantně snížit riziko kardiovaskulární nemoci u lidí středního věku zejména mechanismem snížení krevního tlaku. Pozorované snížení systolického TK by mohlo snížit incidenci koronárně arteriální nemoci a mrtvice o $\geq 15\%$ a 25% , respektive.

Zdroj: Am J Clin Nutr 2010 Oct; 92 (4): 733-40.