

A.6

J Lipid Res. 1993 Jan;34(1):1-11.

Tereyağ, tekli ve çoklu doymamış yağ asidinden zengin tereyağ, trans yağ asidi içeren margarin ve hiç trans yağ asidi içermeyen margarinin sağlıklı erkeklerde serum lipidleri ve lipoproteinler üzerindeki etkisi.

Wood R, Kubena K, O'Brien B, Tseng S, Martin G.

Biyokimya ve Biyofizik Departmanı, Teksas A&M Üniversitesi, College Station 77843-2128.

Yağ cinsinden kalorisinin %50'sinin tereyağ, tekli ve çoklu doymamış yağ asitlerinden zengin tereyağ ve trans yağ asitleri içeren ve içermeyen margarinlerden sağlandığı diyetlerin toplumda yaşayan 38 sağlıklı erkeğin serum lipidleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Diyetteki her bir yağın yüksek düzeyine karşı serum lipid yanıtları beklenmedik ölçüde küçüktü. Tereyağ diyeti total serum kolesterol ve düşük dansiteli lipoprotein (LDL)-kolesterolde diğer tüm diyetlere kıyasla küçük fakat anlamlı bir artışa yol açtı (%5). Tereyağın zeytin yağı (50/50) veya ayçiçeği yağı (50/50) ile zenginleştirilmesi serum lipid düzeylerini olağan diyet değerlerinin altına düşürmekte başarısız kaldı. %29 oranında trans yağ asitleri içeren katı margarin used a decrease in apolipoprotein A-I ve B düzeylerinde azalmaya yol açtı ancak total serum kolesterol veya LDL-kolesterol düzeylerinde olağan diyet değerlerine kıyasla değişiklik yaratmadı. Hiç trans yağ asitleri içermeyen, linoleattan zengin bir yumuşak margarin total kolesterol, LDL-kolesterol ve apolipoprotein B düzeylerini tüm diyetlere göre anlamlı olarak düşürdü. Yumuşak margarin ile yüksek dansiteli lipoprotein (HDL)-kolesterol düzeyleri değişmedi ancak apolipoprotein A-I değerleri olağan ve tereyağlı diyetlere göre azaldı. Katı ve yumuşak margarinlerle tüketilen doymuş yağ asitleri miktarı ve tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ asitlerinin toplamı eşitti; dolayısıyla, bu iki diyet arasında serum kolesterol ve LDL-kolesterolün farklı yanıtı katı margarinde bulunan trans yağ asitleriyle ilişkilidir. Veriler trans yağ asitlerinin doğal cis izomerleriyle metabolik yönden eşdeğer olmadığını ve serum lipid profilini olumsuz şekilde etkilediğini göstermektedir.