

A.8

Arterioscler Thromb. 1993 Feb;13(2):154-61.

**Hidrojenasyon insanlarda mısır yağının hipolipidemik etkisini bozar.
Hidrojenasyon, trans yağ asitleri ve plazma lipidleri.**

Lichtenstein AH, Ausman LM, Carrasco W, Jenner JL, Ordoñas JM, Schaefer EJ.

A.B.D. Tarım Bakanlığı, İnsan Beslenmesi Yaşlanma Araştırma Merkezi, Tufts Üniversitesi, Boston, MA 02111.

Ulusal Kolesterol Eğitim Programının (NCEP) 2. basamak diyetinde yağın üçte ikisinin alımında mısır yağı yerine mısır yağından mamul, çubuk şeklinde margarin kullanımının plazma lipoproteinleri ve apolipoproteinler üzerindeki etkileri orta düzeyde hiperkolesterolemik (tarama tarihinde düşük dansiteli lipoprotein kolesterol [LDL-C] aralığı, 133-219 mg/dl [3.45-5.67 mmol/l]) 14 orta yaşta ve yaşlı kadın ve erkekte (yaş aralığı 44-78) incelendi. Her 32 günlük çalışma döneminde, katılımcılar tüm yiyecek ve içeceklerini metabolizma mutfağından aldılar. Katılımcılar ilk önce, güncel A.B.D. diyetinin (başlangıç) bileşimine benzer bir diyetle beslenirken incelendi; bu diyetle kalorisinin %35'i yağlardan (%13 doymuş yağ asitleri [SFA], %12 tekli doymamış yağ asitleri [MUFA; %0.8 18:1n-9 trans] ve %8 çoklu doymamış yağ asitleri [PUFA]) ve 128 mg kolesterol/1,000 kcal'den sağlanıyordu. Bu başlangıç fazını %30 oranında yağ (%6 SFA, %11 MUFA [0.4 18:1n-9 trans] ve %10 PUFA) ve 83 mg kolesterol/1,000 kcal içeren mısır yağından zengin diyet ve ardından %30 yağ (%8 SFA, %12 MUFA [4.2 18:1n-9 trans] ve %8 PUFA) ve 77 mg kolesterol/1,000 kcal içeren mısır yağından mamul margarinden zengin diyet izledi. Tüm diyetler izokalorikti. Ortalama açlık LDL-C ve apolipoprotein (apo) B düzeyleri başlangıç diyetinde 153 mg/dl (3.96 mmol/l) ve 101 mg/dl iken mısır yağından zengin diyetle sırasıyla %17 ve %20 daha düşük (her iki p < 0.001) ve margarinden zengin diyetle %10 ve %10 daha düşüktü (her iki p < 0.01).