

Am J Clin Nutr. 1986 Nov;44(5):635-42.

Akdeniz diyetinde yağ alımının kontrollü değeriendirmesi: yüksek riskli hastalarda zeytin yağı ve mısır yağının plazma lipidleri ve trombositlerdeki karşılaştırmalı aktiviteleri.

Sirtori CR, Tremoli E, Gatti E, Montanari G, Sirtori M, Colli S, Gianfranceschi G, Maderna P, Dentone CZ, Testolin G ve ark.

Zeytin yağı veya mısır yağı içeren düşük oranda yağlı diyetlerin lipidler ve trombositlerdeki aktiviteleri 8 hafta süreyle ateroskleroz riski yüksek, 23 orta yaşta hastada araştırıldı. Zeytin yağı diyetinde çoklu doymamış-doymuş yağ oranı 0.33 iken mısır yağı diyetinde 1.28'di. Plazma total kolesterol düzeyleri mısır yağıyla azaldı ancak yüksek dansiteli lipoprotein kolesterol düzeyleri mısır yağıyla daha düşüktü ve zeytin yağıyla değişmedi veya yükseldi. Plazma apolipoprotein B düzeyleri her iki diyetle eşit oranda azaldı; apolipoprotein AI ve apo AI:B oranı sadece zeytin yağıyla yükseldi. Plazma-glukoz düzeyleri zeytin yağıyla anlamlı olarak azaldı. Trombosit fonksiyonunda değişiklikler araşidonik aside (özellikle mısır yağıyla) ve kolajene (özellikle zeytin yağıyla) duyarlılığın azalmasıyla karakterizedydi. Orta düzeyde yağ alımı sağlayan (toplam kaloringin yaklaşık %30'u) bir zeytin yağı diyeti plazma lipoproteinlerinde ve trombositlerde olumlu değişiklikler sağlar.