

Metabolism. 1993 Jan;42(1):121-9.

Yağ asidi satürasyonunun plazma lipidleri, lipoproteinler ve apolipoproteinler açısından rolü: I. Kakao yağı, zeytin yağı, soya fasülyesi yağı, süt ürünlerindeki tereyağ ve sütlü çikolatadan zengin tam gıda diyetlerinin genç erkeklerde plazma lipidleri üzerindeki etkisi.
Kris-Etherton PM, Derr J, Mitchell DC, Mustad VA, Russell ME, McDonnell ET, Salabsky D, Pearson TA.

Beslenme Departmanı, Pennsylvania Eyalet Üniversitesi, Üniversite Parkı 16802.

Bu çalışmalar yüksek oranda stearik asit içeren tam gıda diyetlerinin kolesterolemik etkilerini değerlendirmek amacıyla yürütülmüştür. 1 no.'lu çalışmada normokolesterolemik genç erkeklere kakao yağından (CB) sağlanan stearik asit; zeytin yağından (OO) sağlanan oleik asit; soya fasülyesi yağından (SO) sağlanan linoleik asit ve süt ürünlerindeki tereyağdan (B) sağlanan miristik asitten (ve laurik asit) zengin diyetler uygulandı. 2 no.'lu çalışmada başlangıç özellikleri benzer farklı deneklere sütlü çikolata (C), CB, CB+B (4:1, MIX)'den sağlanan stearik asit ve B'den sağlanan miristik asitten (ve laurik asit) zengin diyetler uygulandı. Her iki çalışma randomize, çift-kör, çapraz tasarımlı deney koşullarını kullandı ve deneye katılan kişiler (1. çalışmada n = 18 ve ikinci çalışmada n = 15) her bir çalışmada diyetleri deney dönemleri arasında 1 aylık arınma süresi bırakarak 26 gün boyunca tükettiler. Diyetler kaloringin %37'sini yağdan sağladı ve bunun %81'i test edilen yağdan sağlandı. C diyetinde 280 g C sağlandı. 1. çalışmada B diyeti diğer diyetlere kıyasla hiperkolesterolemik, SO diyeti ise hipokolesterolemikti. OO ve SO diyetleri CB diyetine göre hipokolesterolemikti. Düşük dansiteli lipoprotein (LDL) kolesterol düzeyleri genel olarak plazma total kolesterol düzeylerindeki değişikliklerle paralellik gösterdi. SO diğer diyetlere kıyasla apolipoprotein (apo) B düzeylerini anlamlı olarak düşürdü. Plazma çok-düşük dansiteli lipoprotein (VLDL) kolesterol, yüksek dansiteli lipoprotein (HDL) kolesterol ve apo A-I düzeyleri deneysel diyetlerden etkilenmedi.