چکیده
مقدمه: اطلاعات محدودی در زمینه ارتباط مصرف میوه ها و سبزی ها با سطح CRP، پلاسمای، بورمارکره انتها، شیوع سندروم پلئیوالک، و سندروم CRP موجود ندارد. مطالعه حاضر با هدف ارزیابی ارتباط مصرف میوه ها و سبزی ها با سطح CRP، پلاسمای، بورمارکره انتها و شیوع سندروم پلئیوالک در زنان تهرانی صورت گرفت.
روش‌ها: در این مطالعه، مقطعی 42 زن 20-60 ساله از معلمان زن تهرانی که مبتلا به بیماری‌های مزمن، نوبه و انرژی دریافتی خود را در حد معقول گزارش کرده بودند به روش نمونه گیری خوشه ای، تصادفی و محدود در جنوب تهران انتخاب شدند. دریافت‌های غذایی افراد با استفاده از یک پرسشنامه کمی سامسونگ برای کپسال ارزیابی گردید. وزن و قد طبق دستورالعمل‌های استاندارد انتزاعی و نمایی، توسط محققین توسط پست‌های سایه‌گیری پس از 12-14 ساعت ناشتا بودن، جهت انتزاع‌گیری سطح گلوکز خون، انسلین و لیپیدهای سرم جمع‌آوری گردیدند و فشار خون طبق روش استاندارد (Adult Treatment Panel-III) ATP III تعریف شد. سندروم متابولیک طبق معیارهای تشخیصاتی تشخیص داده شد.
پایه‌ها: میان‌گین مصرف میوه ها و سبزی ها در افراد مورد مطالعه برتی‌بین 21 و 22 و 18 غرم در روز بود. هم مصرف میوه‌ها و هم مصرف سبزی‌ها، هر دو ارتباط معکوس با سطح پلاسمای CRP داشتند. بعد از کنترل اثر سن، نمایه جنسیت، وزن و CRP، میان‌گین پلاسمای CRP در بین نپیک‌های مصرف میوه‌ها برتپی 94/1, 1/79, 1/51, 1/04 و 1/56 می‌گرم در لیتر (مقدار P برای روغن کمتر از 0/01) و بین نپیک‌های مصرف سبزی‌ها برتپی 7/62, 1/58, 1/52 و 1/57 می‌گرم در لیتر (مقدار P برای روغن کمتر از 0/01) این ارتباط‌های معکوس پس از کنترل اثر سایر عوامل محدود کننده و عوامل تغذیه ای همچنان معنی دار بود. پس از کنترل اثر عوامل محدود کننده، افرادی که بالاترین نپیک مصرف میوه‌ها بودند در 0/16 (تاریخ اطمنی: 0/24 τا 0/31)، و افرادی که بالاترین نپیک مصرف سبزی‌ها نبودند در 0/30 (تاریخ اطمنی: 0/19 τا 0/39) شانس کمتر جهت ابتلا به سندروم متابولیک در مقایسه با افراد دیگر بودند.
نتیجه‌گیری: پایه‌ای منطعه‌ای ارتباط معکوس با مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها، از طریق سندروم متابولیک نشان داد. این ارتباط از طریق سطح پلاسمای CRP میان‌گیری شود. این ارتباط از روش‌های توصیفی، کنترل کننده غیر انتها، بر افتراق مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی حمیلت می‌کند.

واژگان کلیدی: میوه‌ها، سبزی‌ها، سندروم متابولیک، انتها، زنان

1.0-گره تغذیه، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
2.0-مرکز تحقیقات امنیت غذایی و تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

نشانی: اصفهان، خیابان جمهوری، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، دانشکده بهداشت، گره تغذیه تلفن: 021-32118680. پست الکترونیک: esmailzadeh@hlth.mui.ac.ir

تاریخ دریافت: 85/12/16
تاریخ پذیرش: 86/1/31

مجله دیابت و بیماری ایران، بهار 1386، دوره 3 (شماره 1): 281-289
مقدمه

روش‌ها
افراد مورد مطالعه: این بررسی یک مطالعه مقطعی است که بر روی ۴۸۶ افراد ۱۶-۴۰ ساله که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای از صورت انتخابی از بین تمام افراد انتخاب شدند می‌باشد. در این پژوهش، به عنوان تغییر احتمالی در وزن غذایی، افرادی که سابقه ابتلا به بیماری قلبی یا سکته‌های قلبی و سرطان را داشتند، از مطالعه نشانه‌گذاری نمودند (n=6). همچنین افرادی که بیش از ۷۰ کلیولیتر کلسیوم در پرسشنامه به‌همراه خوراک جواب داده‌بودند (n=11)، و یا مقدار انرژی درآیلزی‌های غذایی شده توسط آنها خارج از دامنه ۸۰۰ تا ۲۴۰۰ کلیولیتر (n=1) و یا دارویی بر فشار خون تجویز یا چربی‌های خون مصرف می‌کردند (n=5) وارد مطالعه نشدند. لذا تجزیه و تحلیل داده‌های به روش نفر صورت گرفت. پس از اخذ رضایت‌نامه آگاهانه کنی از تمام افراد مورد مطالعه، دریافت‌های غذایی، شاخص‌های مستندی، فشار خون، شاخص‌های بیوشیمیایی و فعالیت‌های فیزیکی از ارزیابی شد.

ارزیابی دریافت‌های غذایی: دریافت‌های غذایی معمول فرد در طی سال گذشته با استفاده از یک پرسشنامه خود (Food Frequency Questionnaire - FFQ) می‌باشد. استاندارد سانس (Standard serving size) بر اساس تعداد منابع خوراکی در این پرسشنامه به‌همراه یک خوراک مشترک برای از ۱۴۸ کلیولیتر به همراه یک خوراک مشترک برای از ۱۴۸ کلیولیتر به همراه یک شانه‌های نمودار که سندرم متابولیک به روز، هفته یا هر ماه سطح معیارهای خانگی به کم‌تیبی شد [15].
<table>
<thead>
<tr>
<th>رقم</th>
<th>عنوان</th>
<th>ترجمه</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Reproducibility</td>
<td>توانایی تکراریتی</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Relative validity</td>
<td>توانایی محدودیتی</td>
</tr>
</tbody>
</table>

1. اقلامچه: چون هلو، زردآلو، گیلاس، سبیب، کشمکش، کیا، انگور، 
2. آخرین، هندوانه، برنقال، گریب، فروت، کیوی، توت، 
3. فرنگی، گلابی، نارنجی، شلی، توت، خرمالو، انار، لیمو، 
4. آناناس، انجبور نازه و خرس در گروه میوه ها گزار سیستم، 
5. گروه سیبی عبارت بودند از کل، کلم، کلم دکمه، 
6. اتی، هره، کاهو، گوجه فرنگی، استخوان، خیار، زیرتیبات، 
7. خوردنی و آش بهداشتی، کرم، نیوک سیب، لوبیا سیب، 
8. فلفل، شلغم، بادام، هنی و دره، کدو، فرش و پیاز.

فاکتور های موثر استفاده در این مطالعه قبل از انتخاب 
9. یک گروه 127 نفری و بر مبنای دو بار پاسخگویی به این 
10. فرضیه با فواصل یکسانی رصد شده بود [11]، 
11. درایافتی نیز این فرضیه پایبندی یافته داشت. به عنوان 
12. مثال دریافتی همبستگی برای پایپا میوه و سیبی برمی 
13. تراکم 1/26. بوده. به علاوه، در مورد مواد غذایی 
14. دریافتی نیز پایبندی یافته 78/1 و 
15. این برای نمودار ترکیب [10]. روابط نسبی [10]، پیشنهاد 
16. با FFQ مقایسه دریافتی غذایی با استند آمده از 
17. دریافتی غذایی بدست آمده از مجموع 12 و آماده 
18. ساعت خوراک (هر ماه یک بامدی در طی سال) سنجیده شد. 
19. انجیبی تحلیل این داده ها نیز نشان داده بود که 24 
20. از کنترل اثر انگیز دریافتی، اگر مواد غذایی در بین دو 
21. از همبستگی نیز برازیلی برخورداری. مثل در 
22. دریافتی غذایی 67/1 بودند. به علاوه، در ارزیابی 
23. FFQ دریافتی نیز از نظر خوبی برخوردار بود. 
24. و فکا آبادی 74 ساعت خوراک برای میوه ها 
25. و فکا آبادی 161/1 و برای سبزه 57/1. بوده. نتایج حاکی از آن 
26. FFQ که مورد استفاده در این مطالعات ارزیابی خویی را از 
27. دریافتی غذایی پیشنهاد به عمل اورده است.
ارزیابی نشان‌دهنده خون جهت انتخاب‌گیری فشار خون، از افراد مورد مطالعه خواسته شد تا بامداد 15 دقیقه استراحت کنند. سپس فشار خون در حال استراحت از بازی افزایش و افراد سه مربوط به فاصله حداقل یک دقیقه با استفاده از یک فشارسنج جویه‌ای که کنده و بازان آن به دور پاژوز افراد متغیر توده اندازه‌گیری شد. میانگین سه اندازه‌گیری محاسبه و به عنوان فشار خون نهایی افراد در نظر گرفته شد. فشار خون سیستولیک با شیبند شدن اولین صدای کروتیکوس و فشار خون دیاستولیک با از بین رفتن صدای (فاز 5 کروتیکوس) بست گردید. قبل از انتخاب‌گیری فشار خون، از افراد مورد مصرف چای یا فهمه، عفانیل کروتیکوس، سیگار و برپناه شن طاخنی شود.

ارزیابی سایر متغیرهای فعالیت: فعالیت‌های بدی روزمره افراد با استفاده از پرسشنامه استفاده فعالیت کروتیکوس (Metabolic equivalent (MET)-h/wk) SPSS و جمع‌آوری شد.

تعریف عملی واریان: چاقی به‌صورت نمایه توده بدی مسایل یک در 30 کیلوگرم برمزمنوع تعریف شد (Adult Treatment Panel III) ATP III (2001) و (2005)، سنتدر و متغیرهای مقایسه‌ای شامل میزان کلسسترول، و مصرف ماهی و گوشت، روش کالری‌ها و تغییری‌ها، شده بر فعالیت کروتیکوس، استعمال سیگار، و وضعیت پاتنگی و سیگاری و سابقه یافتنی تغییری و سکته استفاده شد. در مدل بعدی دریافت و مصرف متغیرهای موجود در مدل اضافه شد. در این مدل، بر پایههای (SPSS Inc., Chicago IL .. Version 9.05)، تغییری وارد در داده توده‌های نهایی افراد به‌عنوان CRP مصرف میدانی که آیا ارتباطی
مشاهده شده توسط چاقی میانگین‌گری می‌شود. در تمام مدل‌ها، پنجکی اول مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها به عنوان گروه مرطع در نظر گرفته شد و نسبت شانس پنجکه‌ها دیگر نسبت به آن محاسبه گردید. از آنجایی که نسبت های شانس بستگی از ترکیب لوپ در مطالعات مقطعی در صورت با بودن شیوع بیماری مورد بررسی برآوردگر خوبی از خطر نسبی آن بیماری نیست این با نتایج استفاده Haenszel Extension Chi square

جدول 1- مشخصات عمومی افراد مورد مطالعه در پنجکه‌های مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها

<table>
<thead>
<tr>
<th>پنجکه‌های مصرف میوه‌ها</th>
<th>پنجکه‌های مصرف میوه‌ها</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>(کیلوترين)</td>
<td>(کیلوترين)</td>
</tr>
<tr>
<td>سن (سال)</td>
<td>82±7</td>
</tr>
<tr>
<td>(kg/m²) (BMI)</td>
<td>28.8±2/1</td>
</tr>
<tr>
<td>WHR</td>
<td>0.8±0/1</td>
</tr>
<tr>
<td>دور کمر (cm)</td>
<td>82±12</td>
</tr>
<tr>
<td>فعالیت فیزیکی (MET-h/d)</td>
<td>97±1/1/8</td>
</tr>
<tr>
<td>سابقه قابلی دیابت</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>سابقه قابلی سکته</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>استعمال میگر</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>ظاهر</td>
<td>32</td>
</tr>
<tr>
<td>مصرف استروئن</td>
<td>25</td>
</tr>
<tr>
<td>سندرم متابولیک</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>MET</td>
<td>19</td>
</tr>
</tbody>
</table>

* نسبت دور کمر به دور پاس: BMI
† نسبت دور کمر به دور پاس: WHR
‡ نسبت دور کمر به دور پاس: WHR
§ نسبت دور کمر به دور پاس: WHR

"MET" معادل متابولیک
"ICALS" انحراف معیار
"P" مقادیر P معنی‌دار بود (P>0.05)
"BMI" معنی‌دار بود (P<0.05)
"HDL" 50 mg/dl
"WHR" 0.88 cm
"FPG" <50 mg/dl
"SBP" 120/80 mmHg
"BMI" 30 kg/m²
"SBP" 150 mg/dl
"SBP" 120/80 mmHg
"SBP" 150 mg/dl
جدول 2- دریافت‌های غذایی افراد مورد مطالعه در پنج‌دهکده مصرف میوه و سیب‌های آ

<table>
<thead>
<tr>
<th>پنج‌دهکده مصرف میوه‌ها</th>
<th>پنج‌دهکده مصرف سیب‌های آ</th>
<th>متوسط</th>
<th>(کمترین) 1</th>
<th>(بیشترین) 5</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>مواد غذایی</td>
<td></td>
<td></td>
<td>1 (کمترین)</td>
<td>5 (بیشترین)</td>
</tr>
<tr>
<td>انرژی در دهکده</td>
<td></td>
<td></td>
<td>2331±19</td>
<td>2440±27</td>
</tr>
<tr>
<td>کربوهیدرات (g/d)</td>
<td></td>
<td></td>
<td>59±1</td>
<td>65±2</td>
</tr>
<tr>
<td>غلات با سبد</td>
<td></td>
<td></td>
<td>110/0±0/4</td>
<td>117/0±0/3</td>
</tr>
<tr>
<td>پروتئین (g/d)</td>
<td></td>
<td></td>
<td>3/0±0/8</td>
<td>3/9±0/9</td>
</tr>
<tr>
<td>چربی (mg/d)</td>
<td></td>
<td></td>
<td>24/1±2</td>
<td>28/5±1</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم (mg/d)</td>
<td></td>
<td></td>
<td>18/4±1</td>
<td>24/4±1</td>
</tr>
<tr>
<td>مواد غذایی</td>
<td></td>
<td></td>
<td>18/4±1</td>
<td>24/4±1</td>
</tr>
<tr>
<td>سبزی</td>
<td></td>
<td></td>
<td>3/9±0/9</td>
<td>5/0±0/6</td>
</tr>
<tr>
<td>غلات تصفیه شده</td>
<td></td>
<td></td>
<td>11/0±0/1</td>
<td>11/0±0/1</td>
</tr>
<tr>
<td>گوشت و ماهی</td>
<td></td>
<td></td>
<td>24/1±2</td>
<td>24/1±2</td>
</tr>
<tr>
<td>غلات کامل</td>
<td></td>
<td></td>
<td>11/0±0/1</td>
<td>11/0±0/1</td>
</tr>
<tr>
<td>غلات ناهنجار</td>
<td></td>
<td></td>
<td>26/3±3</td>
<td>26/3±3</td>
</tr>
<tr>
<td>فراورده‌های لبنی</td>
<td></td>
<td></td>
<td>19/2±3</td>
<td>19/2±3</td>
</tr>
<tr>
<td>مواد غذایی</td>
<td></td>
<td></td>
<td>18/2±2</td>
<td>18/2±2</td>
</tr>
</tbody>
</table>

مقادیر ارزش‌های میانگین: اختلال معاین همستند که برای سن و انرژی در دهکده تعیین شده است.

* میانگین‌های شاید در نتیجه اینکه کاملاً سبب، پریتال و ناحیه میوه، علیه شربت، هلک، اکور، توت فرنگی، هندوانه، طالقی، کیپ فروت، الی، زردآلو، آواز، کیوب، خمرال و

** شامل: بیلبای، ناز، غت شیر، میوه، که، کاه، میوه، افشار، سیب‌های خشک، سیب‌های خشک و کاهن، گسل، گسل ضد، گسل ضد و گسل ضد.

*** شامل: گوشت، غلات، غلات، غلات، غلات، غلات و غلات کامل.

**** شامل: غلات کامل، غلات تصفیه شده، غلات کامل و غلات تصفیه شده.

***** شامل: غلات تصفیه شده، غلات تصفیه شده و غلات تصفیه شده.

****** شامل: غلات تصفیه شده، غلات تصفیه شده و غلات تصفیه شده.

******* شامل: غلات تصفیه شده، غلات تصفیه شده و غلات تصفیه شده.

******** شامل: غلات تصفیه شده، غلات تصفیه شده و غلات تصفیه شده.

********* برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

********** برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

*********** برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

************ برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

************* برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

************** برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

*************** برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

**************** برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

*************** برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

***************** برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

*************** برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

***************** برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

*************** برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

***************** برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

*************** برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

***************** برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

*************** برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

***************** برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

*************** برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

***************** برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

*************** برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

***************** برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

*************** برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

***************** برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

*************** برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

***************** برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

*************** برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

***************** برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.

*************** برای تعیین میانگین شکل‌لاله، برنج، انار، پاتن، آب، آب و آب‌پز.
جدول ۳- سطح CRP پلاسما در بین پنج‌چه‌های مصرف میوه ها و سبزی‌ها

<table>
<thead>
<tr>
<th>CRP</th>
<th>سطح</th>
<th>مقدار خام</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>۱-۷۰۰ سنتی‌گرم/لیتر</td>
<td>مدل I</td>
<td>۲/۱۷۸۲/۲۲</td>
</tr>
<tr>
<td>۷۰۱-۱۳۰۰ سنتی‌گرم/لیتر</td>
<td>مدل II</td>
<td>۱/۶۵۴/۱۰۰</td>
</tr>
<tr>
<td>۱۳۰۱-۲۳۰۰ سنتی‌گرم/لیتر</td>
<td>مدل III</td>
<td>۱/۴۹۴/۱۹۵</td>
</tr>
</tbody>
</table>

* مقایسه شده اثر CRP با حالت معیار هستند. مقادیر P از آنالیز کوواریانس بسته آزمون.

** در این مدل اثر سن، نامی نوده دنبال و دور کم ردیابی شده اند.

† در این مدل علاوه بر مصرف کهی دارد، در مدل ۳، مصرف میوه‌های آتش اعماک سیگار، فعالیت جسمانی، انرژی دیابتی، مصرف قرص‌های استروژن، و ضعیفی؟ سیستم، سابقه تغییر دیابتی و سکته نیز وارد مدل شده اند.

‡ در این مدل اثری حاصل از چربی، میزان خستگی دیابتی، گوشت، ماهی، لیبرش، غلات کامل و نصف‌شده و اثر مقابل میوه‌ها و سبزی‌ها نیز به مدل اضافه شده است.

جدول ۴- نسبت سانتی‌متر بالاتر در بین پنج‌چه‌های مصرف میوه ها و سبزی‌ها

<table>
<thead>
<tr>
<th>پنج‌چه‌های مصرف سبزی‌ها</th>
<th>سبزی‌های دیابتی</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>۱-۷۰۰ سنتی‌گرم/لیتر</td>
<td>مدل I</td>
</tr>
<tr>
<td>۷۰۱-۱۳۰۰ سنتی‌گرم/لیتر</td>
<td>مدل II</td>
</tr>
<tr>
<td>۱۳۰۱-۲۳۰۰ سنتی‌گرم/لیتر</td>
<td>مدل III</td>
</tr>
</tbody>
</table>

* سنتور مادونیک به صورت داشتن سه مورد از ۵ مورد صاحب شکمی (دور کم ۲۸۸ cm بالا)، (۵۰ mg/dl بالا)، (۵۰ mg/dl بالا) و (۵۰ mg/dl بالا) تعیین شده.

** در این مدل اثر سن، انرژی دیابتی، اثری حاصل از چربی، کلسترول دریافتی، استعمار سیگار، فعالیت جسمانی، انرژی دیابتی، مصرف قرص‌های استروژن، و ضعیفی؟ سیستم، سابقه تغییر دیابتی و سکته تعیین شده اند.

† در این مدل علاوه بر مصرف کهی دارد، در مدل ۳، میزان دیابتی، گوشت، ماهی، لیبرش، غلات کامل و نصف‌شده و اثر مقابل میوه‌ها و سبزی‌ها نیز به مدل اضافه شده است.

‡ در این مدل اثر سن، نامی نوده دنبال و دور کم ردیابی شده اند.

†† در این مدل اثر معیار هستند. مقادیر P از آنالیز کوواریانس بسته آزمون.

††† اعداد نشانگر نسبت سانتی‌متر بالاتر مشاهده شده و اعداد بالای سانتی‌متر بالاتر ۵۰ حسینیان آن محسوب شده‌اند.
با شیوع HDL پایین می‌باشد که در مطالعه حاضر می‌گویم. CRP در تنها عضلوی همچنین مشاهده گردید که با خطر بالای سرطان مرتبط می‌باشد. این مطالعه معنادار بوده و اعضا مطالعات دیگر در مورد CRP و HDL را به همراه کنند. منشأ پایین بودن CRP در بالن‌هایی دارای تأثیر و دیگر عوامل متفاوت می‌باشد.

پس از کنترل اثر عوامل مختل کننده از جمله عوامل تولید CRP، روند معکوس مغناطیسی بین مصرف میوه و سبزی می‌باشد. اثر این عوامل مختل کننده در مصرف میوه و سبزی با سطح بالا قرار داشت. این در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهد این عوامل است. در نتیجه محاسباتی که انجام گرفت، شاهд
همچنان برقرار بود. نکته دیگری که باید به آن توجه داشت این است که شاید برخی عوامل اکثریت مثل داشتن دیس لیبل‌پذیری و یا شکار خون‌آلان در برخی افراد نمره به تغییرات در رژیم غذایی آنها گردد و این امر باعث محدود شدن شانه، ارتباط مصرف میوه ها و سبزیها با سندروم مناسب می‌گردد. اما این اثر محدودیت بایاپینامده با رانند نسبت یا شانس به طرف یک باعث افزایش شدن ارتباط بین میوه و سبزی و سندروم متابولیک خواهد شد. چرا که افراد دارای عوامل خطر ساز، معمولاً از رژیم غذایی که حاوی غذاهای سالم (مثل میوه ها و سبزیها) پیشنهاد بسته‌های خوراکی کرد. لذا حتی با وجود این اثر محدودیت بایاپینامده، ما ارتباط معکوسی را بین مصرف میوه و سبزیها و سندروم متابولیک مشاهده کردیم. برخی از این ارتباط را یا به شکست افراد تحلیل کرده در این مطالعه نسبت داده. هر چند که معمولاً در جامعه ما وضعیت ارتباط اجتماعی به‌ترتیب نسبت به عوامل جامعه مثبت آنها افراد شکست کنند در این مطالعات از چهره‌های سه شاهکی که دارای وضعیت اجتماعی اجتماعی متون است انتخاب شده است. چنین انتخاب دانه وسیعی از عادات غذایی را در بر می‌گیرد و در مقایسه با مطالعات پیشین گزارش شده است (اریان، 11، 22 و 14) دریافت‌های غذایی افراد در این مطالعه دانه و سبزی را دارا بود. لذا با توجه به این خصوصیات، بعد است که ارتباط‌های گزارش شده در این مطالعه کامل و مناسبی این نوع خطای توجیه‌شود. همچنین منکشی است که به عنوان زیان بودن تعادل اقلام غذایی در پرسشنامه تکرر مصرف غذایی افراد مورد مطالعه در این مطالعه که غذایی خود را پیشتر از مقدار واقع غذایی کرده باشم. چنین خطای نیز نبوده‌است که به توانایی ارتباط‌های گزارش شده تاثیر نداشته چرا که در این صورت تمام افراد مورد مطالعه چنین خطا را دارند.

هر چند که خطر بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت با حدود زیادی توسط حساسیت بافت‌ها به انسولین و همچنین می‌بایست با توجه به این‌که در این مطالعه ارتباط مستقیم بین دریافت میوه و سبزی‌ها با سندروم متابولیک پیدا نکرد. باید به آن توجه کرد که ارتباط مصرف میوه و سبزی‌ها با فشار خون بالا و سبزی‌ها دارای نقش محوری در برابر مرگ و میر برای مردان 64.4% داشت [17]. بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت [16] و دیابت [15] می‌باشد. یک مطالعه مقطعي در دیگر افراد میانسال نشان داد است که افراد مبتلا به سندروم متابولیک دارای مصرف پایین میوه ها و سبزیها در مقایسه با افراد غیر مبتلا بوده‌اند [17] به این نشانه می‌رسد که افراد مبتلا به سندروم متابولیک دارای مصرف پایین میوه ها، سبزیها، با سبزیها و سبزیها دارای سبزیها با سبزیها، با سبزیها بر اثر مصرف سبزیها، با سبزیها و سبزیها در مقایسه با افراد غیر مبتلا بوده‌اند [17] به این نشانه می‌رسد که افراد مبتلا به سندروم متابولیک دارای مصرف پایین میوه ها، سبزیها، با سبزیها و سبزیها در مقایسه با افراد غیر مبتلا بوده‌اند [17] به این نشانه می‌رسد که افراد مبتلا به سندروم متابولیک دارای مصرف پایین میوه ها، سبزیها، با سبزیها و سبزیها در مقایسه با افراد غیر مبتلا بوده‌اند [17] به این نشانه می‌رسد که افراد مبتلا به سندروم متابولیک دارای مصرف پایین میوه ها، سبزیها، با سبزیها و سبزیها در مقایسه با افراد غیر مبتلا بوده‌اند [17] به این نشانه می‌رسد که افراد مبتلا به سندروم متابولیک دارای مصرف پایین میوه ها، سبزیها، با سبزیها و سبزیها در مقایسه با افراد غیر مبتلا بوده‌اند [17] به این نشانه می‌رسد که افراد مبتلا به سندروم متابولیک دارای مصرف پایین میوه ها، سبزیها، با سبزیها و سبزیها در مقایسه با افراد غیر مبتلا بوده‌اند [17] به این نشانه می‌رسد که افراد مبتلا به سندروم متابولیک دارای مصرف پایین میوه ها، سبزیها، با سبزیها و سبزیها در مقایسه با افراد غیر مبتلا بوده‌اند [17] به این نشانه می‌رسد که افراد مبتلا به سندروم متابولیک دارای مصرف پایین میوه ها، سبزیها، با سبزیها و سبزیها در مقایسه با افراد غیر مبتلا بوده‌اند [17] به این نشانه می‌رسد که افراد مبتلا به سندروم متابولیک دارای مصرف پایین میوه ها، سبزیها، با سبزیها و سبزیها در مقایسه با افراد غیر مبتلا بوده‌اند [17] به این نشانه می‌رسد که افراد مبتلا به سندروم متابولیک دارای مصرف پایین میوه ها، سبزیها، با سبزیها و سبزیها در مقایسه با افراد غیر مبتلا بوده‌اند [17] به این نشانه می‌رسد که افراد مبتلا به سندروم متابولیک دارای MCR و سبزیها در مقایسه با MCR و سبزیها در مقایسه با MCR و سبزیها در مقایسه با MCR و سبزیها در مقایسه با MCR و سبزیها در مقایسه با MCR و سبزیها در مقایسه با MCR و سبزیها در مقایسه با MCR و سبزیها در مقایسه با MCR و سبزیها در مقایسه با MCR و سبزیها در مقایسه با MCR و سبزیها در مقایسه با MCR و سبزیها در مقایسه با MCR و سبزیها در مقایسه با MCR و سبزیها در مقایسه با MCR و سبزیها در مقایسه با MCR و سبزیها در مقایسه با MCR و سبزیها در مقایسه با MCR و سبزیها در مقایسه با MCR و سبزیها در مقایسه با MCR و سبزیها در مقایسه با MCR و سبزیها در مقایسه با MCR و Strueč.
مصرف حداقل 5 سهی مبوس و سهی در هر روز برای کاهش خطر بیماری‌های مزمن توصیه می‌شود [۲۸].
داهده‌های حسی از مصرف مواد غذایی که حاوی این های پایین مبوس و سهی در کشور
مکانیسم با توصیه به ملی است [۲۲] در خانم، سیگار در روز مبوس و

حرکت افزایش که در بالاترین رده مصرف مبوس و
سیگار قرار داشتن ۲۶۲ گرم در روز مبوس و
گرم در روز سیگار مصرف می‌کردند. مقایسه میانگین
مصرف شده در این مطالعه برای مبوس 2۸۸ گرم در روز
و برای سیگار 1۶۸ گرم در روز بود. این مقایسه در
مقایسه با مقایسه گزارش شده برای مردان آمریکایی در
مطالعه بررسی وضعیت تغذیه در ماساچوست [۵۰]
پایین‌تر بود. در مطالعه پیکری مثبت می‌باشت و در
مطالعه سلامت پرتستان [۵۱] و همچنین در مطالعه
فرامینگهام [۵۲ میزان مصرف مبوس و سیگار 5 سهی در
بر اثر 6 سهی در روز بود. این است که
در نظر داشته که بر خود از این مطالعات،
میزان مصرف مبوس و سیگار بر اساس
این است که
مصرف نهایی است [۲۸] با توجه به ارتباط معکوس
بین مصرف مبوس و سیگار است. این مصرف می‌تواند
اکثریت مثبت با افزایش خطر
دبای می‌باشد [۵۱ و تا پیشانی که از
در گروه سیگار قرار تداوم چون مطالعات اخیر

تشیع مثبت ارتباط بین مصرف مبوس و سیگار خطر
دبای می‌باشد [۵۱ و تا پیشانی که از
در گروه سیگار می‌باشد نشان داد. نتایج این


1 Glycemic load


35. Freese R, Vaarala O, Turpeinen AM, Mutanen M. No difference in platelet activation or inflammation markers after diets rich or poor in vegetable, berries and apple in healthy subjects. Europ J Nutr 2004; 43:175-82.


