

# شاخص تغذیه سالم و ارتباط آن با کفایت رژیم غذایی در نوجوانان تهرانی: مطالعه قند و

## لیپید تهران

### چکیده

شاخص تغذیه سالم جهت ارزیابی کیفیت رژیم غذایی در جوامع مختلف طراحی شده است. هدف از این بررسی تعیین امتیاز شاخص تغذیه سالم در نوجوانان ساکن منطقه ۱۳ تهران و ارتباط آن با دریافت مواد مغذی، گروه‌های غذایی و مقدار واحد مصرفی آن‌ها بوده است. در این بررسی ۴۶۵ نوجوان ۱۸-۱۰ ساله تحت عنوان مطالعه قند و لیپید تهران انتخاب شدند و بررسی وضعیت تغذیه‌ای به روش تکمیل ۲ روز یادآمد غذایی صورت گرفت. شاخص تغذیه سالم براساس ۹ جزء (گروه‌های هرم راهنمای غذایی: اجزای ۵-۱، مقدار درصد چربی از کل کالری، درصد چربی‌های اشباع دریافتی و کلسترول: اجزای ۸-۶ و تنوع غذایی: جزء ۹) محاسبه گردید. دامنه امتیاز هر جزء از این شاخص صفر تا ۱۰ و مجموع حداکثر امتیاز این شاخص ۹۰ بود. روش محاسبه شاخص ذکر شده با توجه به اطلاعات موجود در زمینه داده‌های تغذیه‌ای، نسبت به شاخص تغذیه سالم طراحی شده در مطالعات قبلی، تعدیل گردید. امتیاز تنوع نیز با توجه به تعداد غذاهای مصرفی در جامعه نوجوان مورد بررسی، تعیین شد. امتیاز شاخص تغذیه به ۳ گروه کمتر از ۴۵ (ضعیف)، ۴۵-۷۲ (نیاز به تغییر و اصلاح) و بیش‌تر از ۷۲ (خوب) تقسیم‌بندی شد. به منظور تعیین ارتباط شاخص تغذیه سالم با مواد مغذی دریافتی و تعداد سروینگ‌های مصرفی گروه‌های هرم راهنمای غذایی از آزمون هم‌بستگی نسبی استفاده گردید. امتیاز هر جزء از شاخص تغذیه سالم نیز محاسبه و در ۳ گروه بالاتر از ۸، ۵-۸ و کمتر از ۵ تقسیم‌بندی شد که میانگین امتیاز شاخص تغذیه سالم در پسران  $6.4/9 \pm 9/6$  و در دختران  $6.4/8 \pm 9/4$  به دست آمد. تعداد سروینگ‌های مصرفی از گروه‌های مختلف هرم راهنمای غذایی در افرادی که امتیاز این شاخص در آن‌ها خوب بود، به میزان معنی‌داری بیش‌تر از گروهی که نیاز به تغییر و اصلاح داشتند و گروه ضعیف، بیش‌تر مشاهده شد ( $P < 0.001$ ). میزان چربی اشباع دریافتی و کلسترول مصرفی در گروه خوب نسبت به ۲ گروه دیگر کم‌تر بود ( $P < 0.001$ ). مواد مغذی مصرفی و تعداد اقلام غذایی دریافتی در گروه با امتیاز شاخص تغذیه خوب به میزان معنی‌داری بالاتر از ۲ گروه دیگر به دست آمد ( $P < 0.001$ ). هم‌بستگی مثبت و معنی‌داری بین تعداد سروینگ‌های دریافتی از گروه‌های نان و غلات ( $r = 0.2, P < 0.001$ )، سبزی‌ها ( $r = 0.3, P < 0.001$ )، میوه‌ها ( $r = 0.2, P < 0.001$ )، لبنیات ( $r = 0.2, P < 0.001$ )، گوشت‌ها ( $r = 0.1, P < 0.001$ ) و هم‌بستگی منفی و معنی‌داری بین چربی دریافتی ( $r = -0.2, P < 0.001$ )، درصد چربی اشباع ( $r = -0.1, P < 0.05$ ) و کلسترول دریافتی ( $r = -0.1, P < 0.05$ ) با شاخص تغذیه سالم مشاهده شد. تعداد اقلام غذایی مصرف شده هم‌بستگی مثبت و معنی‌داری با شاخص تغذیه سالم داشت ( $r = 0.05, P < 0.001$ ). هم‌چنین هم‌بستگی مثبت و معنی‌داری بین این شاخص و مواد مغذی دریافتی مشاهده گردید. رژیم غذایی ۷۴٪ از نوجوانان مورد بررسی نیاز به تغییر و اصلاح داشت، برنامه غذایی ۲۳٪ از آن‌ها، خوب بود و ۳٪ از نوجوانان از الگوی غذایی ضعیف پیروی می‌کردند. شاخص تغذیه سالم ابزاری مناسب جهت ارزیابی کفایت تغذیه نوجوانان محسوب شده و با توجه به آن که برنامه غذایی اغلب نوجوانان جامعه نیازمند اصلاح و تغییر است، دادن آموزش‌های صحیح تغذیه‌ای در این گروه سنی ضروری به نظر می‌رسد.

پروین میرمیران I

لیلا آزادبخت II

\*دکتر فریدون عزیززی III

کلیدواژه‌ها: ۱- شاخص تغذیه سالم ۲- کفایت تغذیه ۳- رژیم غذایی ۴- نوجوانان

این مطالعه تحت حمایت مالی مرکز تحقیقات غدد درون‌ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی انجام شده است.  
(I) کارشناس ارشد علوم تغذیه، مربی دانشکده تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شهید بهشتی، تهران، ایران.  
(II) کارشناس ارشد علوم تغذیه، محقق مرکز تحقیقات غدد درون‌ریز و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شهید بهشتی، تهران، ایران.  
(III) استاد و فوق تخصص بیماری‌های غدد درون‌ریز و متابولیسم، بیمارستان آیت‌الله طالقانی، اوین، خیابان تابناک، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شهید بهشتی، تهران، ایران. (\*مؤلف مسئول)