

بررسی رژیم غذایی دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی کردستان از نظر میزان

دریافت انرژی؛ ماکرونوترینتها و ریز مغذیها

محمد صالح هژیو^۱، ناصر رشادمنش^۲، سیروس شهسواری^۳، دکتر نجم‌الدین صنوبر طاهانی^۴، دکتر کیومرث رشیدی^۵

۱- کارشناس ارشد تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان (مؤلف مسئول) Saleh.hazhir@muk.ac.ir

۲- کارشناس ارشد بهداشت محیط و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان

۳- کارشناس ارشد اپیدمیولوژی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان

۴- دکترای داروسازی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان

۵- PhD میکروبیولوژی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان

چکیده

زمینه و هدف: بررسی رژیم غذایی دانشجویان و عادات غذایی آنان برای سلامتی زمان تحصیل و پس از آن اهمیت فراوانی دارد. مطالعه حاضر بمنظور ارزیابی میزان دریافت انرژی، ماکرونوترینتها و تعدادی از ریزمغذیها در دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی کردستان در روزهای عادی و ماه رمضان و مقایسه آن با توصیه‌های تغذیه‌ای انجام گرفت.

روش بررسی: مطالعه از نوع توصیفی- تحلیلی بود که در شش ماهه آخر سال ۱۳۸۴ انجام شد و حجم نمونه در هر گروه ۶۰ نفر دانشجوی دختر بود که بطور تصادفی انتخاب گردیدند؛ و به هر یک از آنها پس از آموزشهای لازم؛ سه برگ پرسشنامه یادآمد ۲۴ ساعته خوراکی (24 hr Diet Recall) داده شد تا در سه موقعیت منزل؛ خوابگاه و ماه رمضان نسبت به تکمیل آن اقدام نمایند و در نهایت ۱۷۴ پرسشنامه مورد ارزیابی قرار گرفت. سپس میزان مواد مغذی دریافتی با استفاده از جدول ترکیبات مواد غذایی استخراج گردید. داده‌ها با استفاده از فرمولهای آمار توصیفی و همچنین آمار استنباطی (آنالیز واریانس) توسط نرم افزار SPSS تحلیل گردید.

یافته‌ها: میانگین انرژی دریافتی دانشجویان دختر بطور متوسط 2258 ± 823 کیلوکالری در روز و میانگین چربی تام و اسیدهای چرب غیر اشباع با چند باند دوگانه و کلسترول دریافتی روزانه، بترتیب $71/38$ گرم و $7/26$ گرم و $263/93$ میلیگرم بوده است. مقدار پروتئین دریافتی دانشجویان دختر این دانشگاه بطور متوسط $84/89$ گرم در روز بود. نتایج مطالعه نشان داد که دریافت برخی مواد مغذی و ویتامینها مانند کلسیم؛ روی و اسید فولیک کمتر از حداقل مورد نیاز بدن بوده است؛ ولی در مورد سایر مواد مغذی چنین کمبودی مشاهده نگردید. در خصوص مقایسه مواد مغذی دریافتی دانشجویان دختر در سه موقعیت خوابگاه؛ منزل و ماه رمضان؛ نتایج نشان داد که در اکثر موارد دانشجویان در منزل مواد مغذی بیشتری دریافت نموده‌اند که در برخی موارد مانند چربی و کلسترول تفاوت با $p < 0/05$ معنی دار است.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج این مطالعه پیشنهاد می‌گردد مسئولین برنامه‌ریزی غذای دانشجویان برای رفع کمبودها؛ لبنیات و سبزیجات و میوه را در برنامه غذایی آنان بگنجانند.

کلید واژه‌ها: دریافت انرژی، ماکرونوترینتها، ریز مغذیها، دانشجویان دختر.

وصول مقاله: ۸۵/۴/۲۵ اصلاح نهایی: ۸۵/۸/۱ پذیرش مقاله: ۸۵/۸/۱۳