
Review Article

Diet variety: a measure of nutritional adequacy and health

L Azadbakht*

A Esmailzadeh*

* Assistant professor of nutrition, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

***Abstract**

Most studies in the field of nutritional epidemiology have focused on association of one single nutrient intake and non-communicable diseases. Due to co-linearity problems in nutrient intakes, it has been recommended to consider the whole diet instead of one single nutrient of food. Variety is one of the characteristics of healthy diet and a diverse diet can prevent from nutrient deficiency or overfeeding. Diet quality indices help assessing the dietary adherence to dietary guidelines. Evaluating dietary quality is an expensive and time-consuming method which requires a strong methodology. As the dietary diversity score (DDS) could be an indicator of diet quality, therefore it might be used as a simple and an inexpensive index for assessing the diet quality. Several reports have been published regarding the relationship between DDS and non-communicable disease risk factors. The prevalence of metabolic risks is almost high among the population with low DDS. Hence, DDS might be used as a measure of both diet quality and the incidence of non-communicable diseases. The aim of this review study was to discuss about DDS, the methods of measurements, and also the relationship between dietary quality and the risk of chronic disease.

Keywords: Nutrition, Diet, Epidemiology

Corresponding Address: Department of Nutrition, School of Public Health, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

Email: Azadbakht@hlth.mui.ac.ir

Tel: +98 311 7922791

Received: 2008/04/09

Accepted: 2009/01/12

مقاله مروری

تنوع غذایی: شاخصی از سلامت و کفایت تغذیه‌ای

دکتر لیلا آزادبخت* دکتر احمد اسماعیل زاده*

* استادیار گروه تغذیه دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

آدرس مکاتبه: اصفهان، خیابان هزار جریب، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، دانشکده بهداشت، تلفن ۰۳۱۱-۷۹۲۲۷۹۱-۰۳۱۱ Email: Azadbakht@hlth.mui.ac.ir
تاریخ دریافت: ۸۷/۱/۱۶ تاریخ پذیرش: ۸۷/۱۰/۲۳

* چکیده

مطالعه‌های همه‌گیرشناسی تغذیه‌ای، اغلب بر ارتباط میان مصرف تنها یک ماده مغذی با خطر ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر متمرکز شده‌اند. از آنجا که مصرف یک ماده مغذی اغلب با دریافت سایر مواد مغذی همراه است، شاید بررسی ارتباط مصرف رژیم‌های غذایی مختلف با بروز بیماری‌های غیرواگیر نسبت به در نظر گرفتن ارتباط تنها یک ماده مغذی یا یک غذای خاص صحیح‌تر باشد. یکی از مشخصه‌های رژیم غذایی سالم داشتن تنوع غذایی است. یک رژیم غذایی متنوع می‌تواند از کمبود یا بیش دریافتی یک ماده مغذی پیشگیری نماید. شاخص‌های کفایت غذایی جهت ارزیابی تطابق پذیرش افراد از راهنماهای رژیمی به کار می‌رود و ارزیابی آن به طور معمول گران، وقت‌گیر و نیازمند یک روش قوی است. چنانچه تنوع غذایی بتواند نمایان‌گر وضعیت کفایت تغذیه‌ای باشد می‌تواند به عنوان یک شاخص ارزان و ساده در این خصوص تلقی شود. از طرف دیگر برخی گزارش‌ها در زمینه ارتباط تنوع غذایی با وضعیت سلامت حاکی از آن است که شاخص امتیاز تنوع غذایی ممکن است با ابتلا به برخی بیماری‌های غیر واگیر مرتبط باشد و شانس ابتلا به این بیماری‌ها در بین جوامع مصرف کننده رژیم‌های غذایی با امتیاز تنوع پایین، بیش‌تر است. لذا اهمیت شاخص امتیاز تنوع غذایی می‌تواند از دو جنبه مورد بحث قرار گیرد؛ نخست ارتباط آن با میزان کفایت تغذیه‌ای و سپس ارتباط شاخص مذکور با ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر که مقاله حاضر با هدف بحث در این زمینه نگارش شده است.

کلید واژه‌ها: تغذیه، رژیم غذایی، همه‌گیرشناسی

* مقدمه

خاص خود را دارد و هیچ یک از آنها بدون خطا نیستند.^(۱،۳ و ۱۰)

داده‌های به دست آمده از این ارزیابی‌ها برای سیاست‌گذاری‌های غذا و تغذیه حائز اهمیت است و در طرح‌ریزی و برنامه‌ریزی سیستم‌های غذا و تغذیه اغلب نقش حیاتی دارد.^(۱۱-۱۴) دریافت‌های غذایی افراد اغلب در ارزیابی امنیت غذایی نقش مهمی دارد.^(۱۵ و ۱۶) از این رو روایی و پایایی پرسش‌نامه‌های به کار رفته به منظور دستیابی به اطلاعات صحیح بسیار حائز اهمیت است.^(۱۷-۱۹)

مطالعه‌های همه‌گیرشناسی تغذیه‌ای، اغلب بر ارتباط میان مصرف تنها یک ماده مغذی و خطر ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر متمرکز شده‌اند. از آنجا که مصرف

دستیابی به غذا یکی از حقوق اجتماعی و فرهنگی افراد است و دستیابی ناکافی به غذا، به عنوان یک مسأله اجتماعی عمده، قرن‌هاست که جریان دارد.^(۱) ارزیابی دریافت غذایی به دلایل متعددی حائز اهمیت است؛ چرا که پایش روند دریافت غذا و بررسی رژیم غذایی مطابق توصیه‌های غذایی، می‌تواند نشان‌گر وضعیت سلامت جامعه باشد و اثر رژیم غذایی بر سلامت و بیماری را روشن نماید.^(۲ و ۳) روش‌های مختلفی جهت ارزیابی رژیم غذایی دریافتی وجود دارد که انتخاب هر روش باید مطابق هدف مطالعه و فرهنگ هر جامعه باشد.^(۴ و ۵)

روش‌های ارزیابی رژیم غذایی باید به روش‌های آینده‌نگر و گذشته‌نگر طبقه‌بندی شود.^(۶-۸ و ۳) البته هر یک از روش‌های ارزیابی رژیم غذایی فواید و محدودیت‌های