

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

دانشکده پزشکی

پایان نامه جهت اخذ درجه دکتراى حرفه‌ای رشته پزشکی

عنوان:

بررسی الگوهای رفتاری تغذیه‌ای دختران مدارس دبیرستان

حاشیه شهر اردبیل در سال ۱۳۹۸-۱۳۹۹

نگارش:

زهرا امیری

اساتید راهنما:

دکتر سعید صادقیه اهری

دکتر علی نعمتی

اساتید مشاور:

دکتر عزیز کامران

پاییز ۱۴۰۰

شماره پایان نامه: ۰۹۲

تقدیم به

ماحصل آموخته هایم را تقدیم می کنم به
پدر بزرگوار و مادر مهربانم

آن دو فرشته ای که از خواسته هایشان
گذشتند، سختی ها را به جان خریدند و
خود را سپر بلای مشکلات و ناملایمات
کردند تا من به جایگاهی که اکنون در آن
ایستاده ام برسم .

خواهر و برادر عزیزم

که در سراسر زندگی تحصیلیم چه از نظر
مادی و معنوی

از هیچ کوششی دریغ نورزیدند و همواره
در همه حال همراه و کمکم

بوده اند .

سپاسگزاری

خدای را شاکرم که به من فرصتی داد تا بخشی از زندگیم را با انسانهای فرهیخته ودانشمند سپری کنم . به انجام رسیدن این پایان نامه مرهون راهنمایی وکمک بزرگوارانی است که در مراحل مختلف تحصیل از هیچ کوششی دریغ نوزیدند.

از این رو بر خود لازم می دارم که از زحمات وتلاش آنان قدردانی کنم.

از اساتید ارجمندم جناب آقای دکترصادقیه و جناب آقای دکتر نعمتی به خاطر راهنماییهای گرانبها وارزشمندشان در تهیه و تدوین این رساله ، تقدیر وتشکر می نمایم.

از استاد گرانقدر جناب آقای دکتر کامران
که مشاوره این اثر را بر عهده گرفتند،
نهایت تشکر و قدردانی را دارم.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	چکیده
۳	فصل اول مقدمه
۴	۱-۱- اهمیت موضوع و انگیزه تحقیق
۷	۱-۲- اهداف پژوهش
۷	۱-۲-۱- هدف کلی
۸	۱-۲-۲- اهداف اختصاصی
۹	۱-۳- سوالات مطالعه
۱۱	۱-۴- تعریف واژه‌ها
۱۳	فصل دوم بررسی متون
۱۴	۲-۱- مبانی نظری
۱۴	۲-۱-۱- تغذیه سالم
۱۵	۲-۱-۲- اصول تغذیه سالم
۱۷	۲-۱-۳- الگوهای غذایی
۱۸	۲-۱-۴- رژیم غذایی DASH
۲۱	۲-۱-۵- رفتار تغذیه‌ای در نوجوانان
۲۳	۲-۱-۶- اهمیت تغذیه در دختران نوجوان
۲۴	۲-۱-۷- عوامل موثر بر رفتارهای تغذیه‌ای

۲۴عوامل درون فردی..... ۱-۷-۱-۲
۲۸عوامل بین فردی..... ۲-۱-۷-۲
۳۲عوامل سازمانی، اجتماعی و سیاست‌های عمومی..... ۳-۱-۷-۲
۳۴بررسی متون..... ۲-۲

۳۹..... فصل سوم روش کار و مواد

۴۰نوع پژوهش..... ۱-۳
۴۰جمعیت مورد مطالعه..... ۲-۳
۴۰نمونه برداری و روش نمونه‌گیری و گردآوری اطلاعات..... ۳-۳
۴۴روش تجزیه و تحلیل داده‌ها و بررسی آماری..... ۴-۳
۴۴معیارهای ورود به مطالعه..... ۵-۳
۴۴معیار خروج از مطالعه..... ۶-۳
۴۵ملاحظات اخلاقی..... ۷-۳
۴۶جدول متغیرهای مطالعه..... ۸-۳

۴۷..... فصل چهارم نتایج

۴۸سن دانش‌آموزان..... ۱-۴
۴۹سطح تحصیلات والدین دانش‌آموزان..... ۲-۴
۵۰شغل والدین دانش‌آموزان..... ۳-۴
۵۱سابقه پزشکی خانوادگی دانش‌آموزان..... ۴-۴
۵۲فراوانی چاقی در خانواده دانش‌آموزان..... ۵-۴
۵۳رتبه تولد دانش‌آموزان..... ۶-۴

- ۵۴ ۴-۷- ارزیابی دانش آموزان از سلامتی خود
- ۵۵ ۴-۸- میزان فعالیت بدنی دانش آموزان
- ۵۶ ۴-۹- وضعیت دانش آموزان از لحاظ شاخص توده بدنی برای سن و قد برای سن
- ۶۰ ۴-۱۰- بررسی نرمال بودن متغیرهای کمی
- ۶۲ ۴-۱۱- وضعیت دانش آموزان از لحاظ مصرف درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها
- ۶۳ ۴-۱۲- ارتباط مصرف درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها با شاخص توده بدنی دانش آموزان
- ۶۶ ۴-۱۳- ارتباط مصرف درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها با بیماری زمینه‌ای در خانواده دانش آموزان
- ۶۷ ۴-۱۴- ارتباط مصرف درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها با چاقی در خانواده دانش آموزان
- ۶۸ ۴-۱۵- وضعیت دانش آموزان از لحاظ اقلام مواد غذایی مصرفی
- ۶۹ ۴-۱۶- ارتباط اقلام مواد غذایی مصرفی با شاخص توده بدنی دانش آموزان
- ۷۲ ۴-۱۷- ارتباط اقلام مواد غذایی مصرفی دانش آموزان با بیماری زمینه‌ای در خانواده آنها
- ۷۳ ۴-۱۸- ارتباط اقلام مواد غذایی مصرفی دانش آموزان با چاقی در خانواده آنها

۷۵..... فصل پنجم بحث

- ۷۶ ۵-۱- بحث
- ۸۳ ۵-۲- محدودیت‌های مطالعه
- ۸۴ ۵-۳- نتیجه‌گیری
- ۸۵ ۵-۴- پیشنهادات

۸۶..... منابع

فهرست جدول‌ها

- جدول ۱-۳: طبقه‌بندی شاخص قد برای سن طبق معیارهای WHO..... ۴۰
- جدول ۲-۳: طبقه‌بندی شاخص توده بدنی برای سن طبق معیارهای WHO..... ۴۱
- جدول ۳-۳: متغیرهای مطالعه..... ۴۴
- جدول ۱-۴: توزیع فراوانی فعالیت بدنی دانش‌آموزان براساس نمره در پرسشنامه گودین و شفرد... ۵۴
- جدول ۲-۴: نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای کمی..... ۵۹
- جدول ۳-۴: میزان دریافت درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها در دانش‌آموزان..... ۶۱
- جدول ۴-۴: ارتباط مصرف درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها با شاخص توده بدنی..... ۶۲
- جدول ۵-۴: ارتباط مصرف درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها با بیماری زمینه‌ای در خانواده..... ۶۵
- جدول ۶-۴: ارتباط مصرف درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها با چاقی در خانواده دانش‌آموزان..... ۶۶
- جدول ۷-۴: اقلام مواد غذایی مصرفی دانش‌آموزان (برحسب تعداد دفعات در هفته)..... ۶۷
- جدول ۸-۴: ارتباط اقلام مواد غذایی مصرفی دانش‌آموزان با شاخص توده بدنی..... ۶۸
- جدول ۹-۴: ارتباط اقلام مواد غذایی مصرفی دانش‌آموزان با بیماری زمینه‌ای در خانواده آنها..... ۷۱
- جدول ۱۰-۴: ارتباط اقلام مواد غذایی مصرفی دانش‌آموزان با چاقی در خانواده دانش‌آموزان..... ۷۲

فهرست شکل ها و نمودارها

- شکل ۱-۲: هرم غذایی..... ۱۶
- نمودار ۱-۴: توزیع فراوانی سن دانش آموزان..... ۴۷
- نمودار ۲-۴: توزیع فراوانی سطح تحصیلات والدین دانش آموزان..... ۴۸
- نمودار ۳-۴: توزیع فراوانی شغل والدین دانش آموزان..... ۴۹
- نمودار ۴-۴: توزیع فراوانی سابقه خانوادگی فشار خون، دیابت، سکته قلبی، سکته مغزی و کانسر..... ۵۰
- نمودار ۵-۴: توزیع فراوانی چاقی در اعضای خانواده دانش آموزان..... ۵۱
- نمودار ۶-۴: توزیع فراوانی دانش آموزان از لحاظ رتبه تولد..... ۵۲
- نمودار ۷-۴: توزیع فراوانی دانش آموزان از لحاظ ارزیابی از وضعیت کلی سلامتی..... ۵۳
- نمودار ۸-۴: نمودار هیستوگرام شاخص توده بدنی دانش آموزان..... ۵۶
- نمودار ۹-۴: نمودار هیستوگرام Z-score شاخص توده بدنی برای سن دانش آموزان..... ۵۷
- نمودار ۱۰-۴: توزیع فراوانی وضعیت بدنی براساس Z-score شاخص توده بدنی برای سن..... ۵۷
- نمودار ۱۱-۴: نمودار هیستوگرام Z-score قد برای سن دانش آموزان..... ۵۸
- نمودار ۱۲-۴: توزیع فراوانی وضعیت قد دانش آموزان براساس Z-score قد برای سن..... ۵۸

فهرست علائم اختصاری

BMI: Body Mass Index

CDC: Centers for Disease Control and Prevention

DASH: Dietary approach to stop hypertension

RDA: Recommended Dietary Allowance

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

USDA: United States Department of Agriculture

WHO: World Health Organization

بررسی الگوهای رفتاری تغذیه‌ای دختران مدارس دبیرستان حاشیه شهر اردبیل در سال ۱۳۹۹-

۱۳۹۸

چکیده

زمینه: تغذیه یکی از اساسی‌ترین و مهم‌ترین نیازهای بنیادی جامعه بشری است که باعث برقراری سلامت افراد جامعه می‌شود. عادات غلط غذایی در بروز انواع بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، انواع سرطان‌ها و ناراحتی‌های گوارشی، بیماری‌های استخوان و مفاصل تاثیر به سزایی دارد.

هدف: تعیین الگوهای رفتاری تغذیه‌ای دختران مدارس دبیرستان حاشیه شهر اردبیل در سال

۱۳۹۸-۱۳۹۹

مواد و روش‌ها: مطالعه حاضر از نوع توصیفی تحلیلی مقطعی بود. ۳۰۳ دانش‌آموز از دختران دبیرستان مناطق حاشیه نشین شهر اردبیل در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای وارد مطالعه شدند. اطلاعات دموگرافیک، قد و وزن دانش‌آموزان جمع‌آوری و شاخص قد برای سن و شاخص توده بدنی برای سن براساس توضیحات سازمان بهداشت جهانی محاسبه و طبقه‌بندی گردید. اطلاعات مربوط به تغذیه و فعالیت ورزشی نیز به ترتیب با استفاده از پرسشنامه‌های تغذیه (بسامد مصرف مواد غذایی و یادآمد ۲۴ ساعته) و پرسشنامه سنجش فعالیت ورزشی گودین-شفرد جمع‌آوری شد. نتایج با استفاده از آزمون‌های آماری کولموگروف-اسمیرنوف، ویلکاکسون تک نمونه‌ای، کروسکال-والیس و یومان ویتنی تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: میانگین سنی دانش‌آموزان $16/72 \pm 0/93$ سال بود. میانگین نمره فعالیت بدنی هفتگی دانش‌آموزان در مقیاس گودین-شفرد، $32/56 \pm 24/51$ بود. سطح فعالیت فیزیکی هفتگی در $53/5\%$ دانش‌آموزان کافی، در $28/1\%$ متوسط و در $18/5\%$ ناکافی بود. میانگین BMI دانش‌آموزان $21/51 \pm 3/36 \text{ kg/m}^2$ بود و براساس Z-score شاخص توده بدنی برای سن، ۱ دانش‌آموز ($0/4\%$) شدیداً لاغر، ۳ دانش‌آموز ($1/2\%$) لاغر، ۲۰۲ دانش‌آموز ($79/5\%$) نرمال، ۴۲

دانش‌آموز (۱۶/۵٪) اضافه وزن و ۶ دانش‌آموز (۲/۴٪) چاق بودند. براساس Z-score قد برای سن، ۱ دانش‌آموز (۰/۴٪) کوتاه قدی شدید، ۲ دانش‌آموز (۰/۸٪) کوتاه قدی و ۲۵۱ دانش‌آموز (۹۸/۸٪) نرمال بودند. میزان دریافت پروتئین، فیبر، ویتامین A، ویتامین B6، ویتامین C، ویتامین D، کلسیم، آهن و روی به طور معناداری کمتر از مقادیر توصیه شده روزانه (RDA) بود ($p < ۰/۰۰۱$).

نتیجه گیری: نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که میزان فعالیت بدنی در بیش از نیمی از دانش‌آموزان دختر در سطح مطلوب بود. شاخص توده بدنی برای سن در اکثر دانش‌آموزان در سطح نرمال بود و اکثر دختران قد نرمالی داشتند. نزدیک به یک پنجم افراد شرکت کننده در مطالعه حاضر براساس BMI برای سن چاق و اضافه وزن داشتند. در مقایسه با لاغری و لاغری شدید، میزان اضافه وزن و چاقی در دختران بیشتر بود. بیشترین ارقام مصرفی مربوط به گروه غلات بود و دریافت برخی از درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها کمتر از میزان توصیه شده روزانه بود.

کلمات کلیدی: الگوهای رفتاری تغذیه‌ای، دختران دبیرستانی، مناطق حاشیه نشین.