



دومین کنگره علمی پژوهشی- دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

بررسی رفتارهای تغذیه ای در افراد ۶۴ - ۱۵ ساله استان اردبیل

اصغر آل جعفر^۱، مهرداد بی ریا^۲، عزیز کامران^۳، دکتر مسعود بابایی^۴

- ۱- دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل، ایران
- ۲- گروه پزشکی اجتماعی، دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل، ایران
تلفن: ۰۹۱۴۱۵۴۶۴۴۲ - mehrdadbiria@yahoo.com
- ۳- دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران
- ۴- گروه مبارزه با بیماریهای غیرواگیر، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل، ایران

مقدمه و هدف: امروزه نقش تغذیه خوب بیشتر از هر زمانی اهمیت پیدا کرده حد اقل ۴ مورد از ۱۰ مورد علت مرگ و میر دنیا بیماری های قلبی و عروقی - سرطانها- سکنه ها و دیابت مستقیماً در ارتباط با رژیم های غذایی نادرست می باشد در حالی که رعایت تغذیه سالم و خوردن صحیح کلید اصلی و اساسی حفظ سلامت است. این مطالعه با هدف بررسی رفتارهای تغذیه ای در افراد ۶۴ - ۱۵ ساله استان اردبیل در سال ۱۳۸۵ انجام گرفت .

روش کار: در یک مطالعه توصیفی مقطعی کلیه افراد ۶۴-۱۵ ساله ایرانی ساکن در نقاط شهری و روستایی استان اردبیل به روش نمونه گیری طبقه بندی شده (طبقات شامل شهرها و روستاها و در داخل طبقات بصورت خوشه ای یک مرحله ای در ۵۰ خوشه ۲۰ نفره) و برای بالا بردن کارایی نمونه گیری، ترتیب قراردادن طبقات در شهرها براساس موقعیت اقتصادی - اجتماعی بود انجام گرفت. نمونه گیری در کلیه مراحل به صورت تناسبی انجام گردید اطلاعات هر فرد بصورت تکمیل پرسشنامه با مصاحبه حضوری جمع آوری گردید.

یافته ها: بر اساس نتایج بدست آمده بیشترین فراوانی مصرف میوه ۳ روز در هفته (۲۵/۹٪) کمترین فراوانی مصرف میوه در ۶ روز در هفته (۲/۲٪) و بیشترین فراوانی مصرف سبزیجات ۷ روز در هفته (۲۶/۷٪) و ۵/۴٪ افراد اعلام کردند که اصلاً سبزی مصرف نمی کنند. در خصوص تعداد بارهای مصرف ماهی در هفته ۴۴/۲٪ افراد کمتر از یکبار در هفته و بیشترین تعداد بار مصرف ماهی ۳ بار در هفته (۶/۵٪) اعلام شد و از لحاظ نوع روغن مصرفی، روغن نباتی جامد با ۸۲/۳٪ بیشترین فراوانی را داشت.

نتیجه گیری: با توجه به یافته ها مصرف میوه، سبزی و ماهی در استان پایین تر از توصیه های تغذیه ای می باشد و به جهت اهمیت تغذیه سالم در پیشگیری از بیماریها، چاقی و ارتقاء سلامت، به نظر می رسد ارائه آموزش های هدفمند در زمینه رژیم غذایی سالم در جامعه ضروری است.



دومین کنگره علمی پژوهشی- دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



کلید واژه: رژیم غذایی، تغذیه، رفتار، استان اردبیل