

وضعیت چربی خون و چربی رژیم غذایی نوجوانان: برنامه قلب سالم اصفهان - پروژه ارتقاء سلامت قلب از دوران کودکی

رویا کلیشادی^{۱*} (M.D)، غلامحسین صدری^۲ (Ph.D)، مهین هاشمی پور^۳ (M.D)، نضال صراف زادگان^۱ (M.D)، حسن علی خاصی^۱ (M.Sc)، نصرآ... بشردوست^۴ (Ph.D)، رضوان انصاری^۱ (M.Sc)، رضوان پشمی^۲ (M.Sc)، صدیقه رفیعی طباطبائی^۵ (M.D)، مریم شهاب^۵ (M.Sc)

۱- دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، مرکز تحقیقات قلب و عروق

۲- دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، مرکز بهداشت استان اصفهان

۳- دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، دانشکده پزشکی، بخش غدد اطفال بیمارستان الزهرا (س)

۴- دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، دانشکده بهداشت

۵- دانشگاه علوم پزشکی اراک، مرکز بهداشت استان مرکزی

چکیده

سابقه و هدف: ارزیابی وضعیت چربی‌های سرم نوجوانان و ارتباط آن با رژیم غذایی و ارزیابی رفتار، نگرش، عملکرد و آگاهی (BASK) دانش‌آموزان، والدین و مسئولین مدارس در این رابطه، به منظور طراحی مداخلات جامعه‌نگر در جهت پیشگیری و کنترل عوامل خطر ساز بیماری‌های قلبی عروقی.

مواد و روش‌ها: افراد مورد بررسی، ۲۰۰۰ دانش‌آموز ۱۱-۱۸ ساله انتخاب شده به روش تصادفی ساده چند مرحله‌ای (۱۰۰۰ دختر و ۱۰۰۰ پسر)، والدین آنها (۲۰۰۰ نمونه) و مسئولین مدارس (۵۰۰ نمونه) در مناطق شهری و روستایی دو استان اصفهان و مرکزی بوده‌اند (استان اصفهان برای مداخلات بعدی در نظر گرفته شده و استان مرکزی به عنوان ناحیه مرجع در نظر گرفته شده است).

یافته‌ها توسط پرسشنامه، معاینه فیزیکی و فرم ثبت غذای سه روزه و پرسشنامه تکرر مصرف مواد غذایی به دست آمد و لیپیدهای سرم در آزمایشگاه مرکز تحقیقات قلب و عروق اصفهان، اندازه‌گیری شد. یافته‌ها توسط نرم‌افزار SPSS v10/win و با استفاده از آزمون‌های آماری Student T و رگرسیون خطی چندگانه در سطح معنی‌دار $P < 0.05$ تحلیل شد.

یافته‌ها: بیشتر دانش‌آموزان، والدین و مسئولین مدارس آگاهی کافی نسبت به تغذیه سالم داشتند؛ ولی عملکرد آنها در این جهت نبود به طوری که بیشتر خانواده‌ها علی‌رغم داشتن آگاهی از سالم‌تر بودن انواع روغن مایع، بیشتر از روغن جامد استفاده می‌کردند و این موضوع تا حد زیادی می‌تواند به دلیل مناسب بودن قیمت روغن جامد و دسترسی راحت‌تر به آن باشد. اگر چه میانگین مصرف چربی نوجوانان (21.2 ± 0.4 درصد) در محدوده مجاز توصیه شده ($\leq 30\%$) بود، اما در بسیاری موارد اختلالات چربی خون سرم وجود داشت. به عنوان مثال، میانگین کلسترول سرم دختران گروه سنی ۱۱-۱۴ و ۱۵-۱۸ ساله، به طور معنی‌داری بالاتر از مقادیر استاندارد بود (به ترتیب ۱۶۹ و ۱۷۲ در برابر ۱۶۰ و ۱۵۹ میلی‌گرم در دسی‌لیتر، $P < 0.05$). ارتباط مستقیم بین اختلالات چربی خون در نوجوانان و مصرف چربی هیدروژنه ($\beta = 0.06$) غذاهای آماده و میان وعده‌های غذایی چرب به دست آمد ($P < 0.05$). اگر چه میزان مصرف پروتئین در حد توصیه شده بود (13.4 ± 0.9 درصد)؛ ولی با توجه به مصرف گوشت گوسفند چرب، تعداد دفعات مصرف گوشت قرمز با اختلالات چربی خون ارتباط مستقیم داشت ($\beta = 0.04$, $P < 0.05$). یکی از دلایل بالا بودن تری‌گلیسرید خون می‌تواند مصرف بیش از حد کربوهیدرات (65.2 ± 1 درصد) باشد.

نتیجه‌گیری: هرچند در جوامع غربی، بیشتر بر کاهش میزان چربی مصرفی تأکید می‌شود، ولی در جامعه ما که این میزان در حد قابل قبول است، بیشتر باید بر اصلاح کیفیت چربی مصرفی تأکید شود تا کمیت آن. این اقدام زیر بنایی مستلزم مشارکت صنایع غذایی، مسئولین دولتی، مصرف‌کنندگان و رسانه‌های گروهی می‌باشد.

کلید واژه‌ها: مصرف چربی، وضعیت چربی‌های خون، نوجوانان، کیفیت چربی.