

تنوع اقلام مصرفی در گروه‌های غذایی: شاخص کفایت مواد مغذی در زنان تهرانی

چکیده

زمینه و هدف: رژیم‌های غذایی متنوع با احتمال افزایش دریافت مواد مغذی همراه هستند. این تحقیق به منظور ارزیابی ارتباط بین امتیاز تنوع گروه‌های غذایی و کفایت مواد مغذی خاص در زنان تهرانی انجام شد. روش کار: در این مطالعه مقطعی، ۲۸۶ خانم ۱۸ سال به بالا و ساکن منطقه ۱۳ تهران که نماینده جمعیت زنان تهرانی بودند، شرکت داشتند. دریافت مواد غذایی با استفاده از پرسشنامه یادآمد غذایی ۲ روزه ارزیابی شد. از شاخص‌های امتیاز تنوع غذایی (Dietary Diversity Score=DDS) و تنوع غذایی (Food Variety= FV) استفاده شد. میانگین نسبت کفایت غذایی (Mean Adequacy Ratio=MAR) به عنوان شاخص کفایت تغذیه‌ای انتخاب شد که با تقسیم مقدار مصرفی ۱۲ ماده مغذی و انرژی بر مقدار توصیه شده آنها به دست آمد.

یافته‌ها: میانگین سنی افراد، 41 ± 13 سال و میانگین نمایه توده بدن (Body Mass Index=BMI) آنها، 27 ± 4 کیلوگرم بر مترمربع بود. میانگین امتیاز تنوع غذایی $6/11 \pm 1/02$ بود. DDS با MAR ($P < 0/05$ و $r = 0/4$)، NAR (Nutrient adequacy Ratio) تیامین ($P < 0/05$ و $r = 0/3$)، ویتامین A ($P < 0/05$ و $r = 0/4$)، کلسیم ($P < 0/05$ و $r = 0/4$)، فسفر ($P < 0/05$ و $r = 0/4$) و چربی کل دریافتی ($P < 0/05$ و $r = 0/3$) مرتبط بود. تنوع غلات کامل با NAR پرتین ($P < 0/05$) و NAR ویتامین C ($P < 0/05$ و $r = 0/3$) و ویتامین A ($P < 0/05$ و $r = 0/3$) ارتباط داشت. در چارک چهارم امتیاز تنوع گروه‌های غذایی، دریافت غالب درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها در بیش‌ترین مقدار قرار داشت. امتیاز تنوع گروه گوشت و شیر، مهم‌ترین تعیین کننده MAR بود.

نتیجه‌گیری کلی: تنوع اقلام مصرفی در گروه‌های غذایی مختلف، شاخصی مفید از کفایت مواد مغذی خاص، به شمار می‌رود. بنابراین به منظور تعیین کفایت مواد مغذی خاص، امتیاز تنوع گروه‌های غذایی می‌تواند در نظر گرفته شود.

I پروین میرمیران

II لیلا آزادبخت

III *دکتر فریدون عزیزی

کلیدواژه‌ها: ۱- تنوع غذایی ۲- کفایت مواد مغذی ۳- گروه غذایی ۴- زنان

تاریخ دریافت: ۸۳/۷/۲۷، تاریخ پذیرش: ۸۴/۲/۲۶

مقدمه

متخصصین تغذیه معتقدند که رژیم‌های غذایی سالم، رژیم‌هایی هستند که بیش‌ترین تنوع غذایی را دارا باشند. همه مواد مغذی ضروری جهت تامین نیازهای تغذیه‌ای در یک ماده غذایی به تنهایی وجود ندارند، بلکه در یک رژیم غذایی تشکیل شده از چندین ماده غذایی یافت می‌شوند.^(۱) رژیم‌های غذایی متنوع، نقش محافظتی در برابر بیماری‌های مزمن دارند.^(۲) تنوع غذایی توسط هرم راهنمایی غذایی و دپارتمان کشاورزی ایالات متحده آمریکا مورد تایید

قرار گرفته است.^(۳) تنوع غذایی به صورت تعداد غذاهایی که طی یک دوره زمانی مصرف می‌شود، تعریف شده است.^(۴)

پیشنهاد شده است که مصرف رژیم غذایی متنوع، خطر پیشرفت کمبود یا اضافه دریافت هر کدام از مواد مغذی را کاهش می‌دهد^(۵)، بنابراین ممکن است تا حدودی با کفایت رژیم غذایی مرتبط باشد. امروزه در جوامع در حال توسعه، تمایل به ارزیابی کفایت کل رژیم غذایی افزایش یافته است.^(۶)

I) مربی گروه تغذیه انسانی، دانشکده علوم تغذیه، بلوار فرحزادی، خیابان ارغوان، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شهید بهشتی، تهران، ایران.

II) کارشناس ارشد تغذیه و محقق گروه تغذیه، مرکز تحقیقات غدد درون‌ریز و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شهید بهشتی، تهران، ایران.

III) استاد و فوق تخصص بیماری‌های غدد درون‌ریز و متابولیسم، دانشکده پزشکی، اوین، جنب بیمارستان طالقانی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شهید بهشتی، تهران، ایران (*مؤلف مسؤول).