

ارزیابی وضعیت مصرف صبحانه در دختران دانش آموز شهر اردبیل، ۷۹-

۱۳۷۸

علی نعمتی^۱، محسن سقا^۲، حجت ا. نوزاد چروده^۳، دکتر محمد حسین دهقان^۴

چکیده

زمینه و هدف: متخصصین تغذیه معتقدند صبحانه مهمترین وعده غذای مصرفی در روز است. مصرف صبحانه برای سلامت و تکامل بچه ها و نوجوانان اهمیت فراوانی داشته و در بهبود وضعیت تغذیه آنها نقش دارد. گرچه عادات سالم مثل مصرف صبحانه، کنترل وزن و خواب منظم باعث افزایش طول عمر در بزرگسالان می شود ولی در مورد اثرات عادات سالم روی بچه های سنین مدرسه کمتر مطالعه شده است. از این رو مطالعه حاضر روی دانش آموزان دختر مدارس راهنمایی و ابتدایی شهر اردبیل با هدف ارزیابی وضعیت مصرف صبحانه و ارتباط آن با وزن، نمایه توده بدن و دریافت مواد مغذی صورت گرفته است.

روش کار: این مطالعه یک بررسی توصیفی- مقطعی است که بر روی ۶۱۱ نفر از دانش آموزان دختر مدارس ابتدایی و راهنمایی (با محدوده سنی ۱۰-۱۴ سال) شهر اردبیل انجام گرفت. بررسی های آنتروپومتریک (قد، وزن، محیط وسط بازو) و غذایی (یاد آمد خوراک ۲۴ ساعته و بسامد مصرف مواد غذایی) از دانش آموزان به عمل آمد و نیز مصرف صبحانه و میان وعده از آنها پرسیده شد. اطلاعات بدست آمده توسط نرم افزارهای SPSS و Food Processor مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته ها: حدود ۱۶/۸۵٪ از دانش آموزان بدون مصرف صبحانه به مدرسه می رفتند. میزان نمایه توده بدن و وزن افرادی که صبحانه صرف نمی کردند از نظر آماری بیشتر از گروهی بود که صبحانه مصرف می کردند ($P < 0/05$). از طرف دیگر مصرف میان وعده در گروهی که صبحانه مصرف نمی کردند از نظر آماری بیشتر از گروهی بود که صبحانه مصرف می کردند ($P < 0/05$). میزان دریافت کالری، پروتئین، تیامین، نیاسین، کلسیم و آهن در گروه مصرف کننده صبحانه از نظر آماری بیشتر از گروهی بود که صبحانه مصرف نمی کردند ($P < 0/05$). دریافت کلسیم، روی، فولاسین و ویتامین B₂ در دخترانی که صبحانه مصرف نمی کردند کمتر از مقادیر توصیه شده WHO بود. نتایج حاصل از بسامد مصرف مواد غذایی نشان داد مصرف اکثر مواد غذایی مثل غذاهای پروتئینی، انواع نان ها، سیب زمینی و حبوبات در گروه مصرف کننده صبحانه بیشتر از گروهی بود که صبحانه مصرف نمی کردند.

نتیجه گیری: مصرف صبحانه می تواند دریافت کافی کالری و مواد مغذی را همراه داشته و حذف وعده غذای صبحانه علاوه بر این که باعث کاهش دریافت کالری و مواد مغذی می شود اثرات نامطلوبی روی عادات غذایی و وزن دارد.

واژه های کلیدی: دانش آموز، نمایه توده بدن، وزن، صبحانه

- ۱- مولف مسئول: مربی تغذیه دانشکده پزشکی- دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
- ۲- مربی بافت شناسی دانشکده پزشکی- دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
- ۳- مربی آناتومی دانشکده پزشکی- دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
- ۴- استادیار بیوشیمی دانشکده پزشکی - دانشگاه علوم پزشکی اردبیل