

## عنوان مقاله:

توصیف عادات غذایی دختران جوان اصفهانی: وضعیت دریافت چای، غذاهای آماده، چربی ها

## محل انتشار:

فصلنامه تحقیقات نظام سلامت، دوره 6، شماره 2 (سال: 1389)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

Azam اعظم برزویی - BSc Student, Department of Nutrition, School of Health, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

Leila لیلیا آزادبخت - Associate Professor, Food Security Research Center and Department of Nutrition, School of Health, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

## خلاصه مقاله:

مقدمه: مصرف زیاد چای، غذاهای آماده با بیماری های مزمن نظیر اضافه وزن و پرفشاری خون در ارتباط می باشد. با توجه به اهمیت پیشگیری از بیماری های مزمن در سنین جوانی هدف از این مطالعه توصیف عادات غذایی در دختران جوان اصفهانی می باشد. روش ها: در این مطالعه مقطعی ۱۱۰ دختر جوان ۱۸ تا ۲۸ ساله دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به روش نمونه گیری خوشه ای سیستماتیک و تصادفی انتخاب شدند. جهت ارزیابی عادات غذایی از یک پرسش نامه اعتبارسنجی شده، استفاده گردید. شاخص های آنتروپومتریک و فشارخون با استفاده از روش های استاندارد ارزیابی شد. نمایه توده بدنی بالاتر از ۲۵ کیلوگرم بر مترمربع به عنوان اضافه وزن و بیشتر از ۳۰ کیلوگرم بر مترمربع به عنوان چاق تلقی گردید. دور کمر بیشتر از ۸۵ سانتی متر به عنوان چاقی شکمی تعریف شد. یافته ها: ۵۱ درصد دختران جوان کمتر از ۳ لیوان در روز چای و ۴۰ درصد آنها ۳ تا ۵ لیوان و ۹ درصد بیشتر از ۵ لیوان چای می نوشیدند. تنها ۲ درصد روزانه از قهوه استفاده می کردند. ۵۰ درصد افراد از غذاهای آماده استفاده نمی کردند و ۵/۴۴ درصد آنها ۲ بار در هفته از غذاهای آماده و ۵/۵ درصد آنها بیشتر از ۲ بار در هفته از غذاهای آماده استفاده می کردند. ۵/۴۴ درصد از جوانان از غذاهای چرب و ۵/۵۴ درصد از غذاهای کم چرب استفاده می کردند. روغن مصرفی ۵/۵۴ درصد روغن مایع، ۴/۳۶ درصد روغن مخصوص سرخ کردنی و ۳/۷ درصد جامد و ۸/۱ درصد از روغن حیوانی بود. نتیجه گیری: استفاده از غذاهای چرب و مصرف غذاهای آماده از عادات غذایی نادرست در دختران جوان بود. بر این اساس، ضرورت اصلاح عادات غذایی و روش های پخت در قشر جوان کشورمان احساس می شود. واژه های کلیدی: عادات غذایی، جوانان، غذاهای آماده، اسید چرب.

## کلمات کلیدی:

Dietary Habits, Young Females, Fast Food, Trans Fatty Acids

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1730541>

