

عنوان مقاله:

ارتباط میان شاخص تغذیه سالم با افسردگی و اضطراب در بزرگسالان ایرانی

محل انتشار:

مجله دانشکده علوم پزشکی نیشابور، دوره 4، شماره 4 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

مریم حاجی شفیعی - کارشناس ارشد علوم تغذیه، مرکز تحقیقات امنیت غذایی، دانشکده تغذیه و علوم غذایی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

پروانه صانعی - دکتری تغذیه، مرکز تحقیقات امنیت غذایی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده تغذیه و علوم غذایی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

احمد اسماعیل زاده - استاد، مرکز تحقیقات امنیت غذایی، گروه تغذیه جامعه، دانشکده تغذیه و علوم غذایی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

عمار حسن زاده کشتلی - پزشک عمومی، مرکز تحقیقات کاربردی گوارش، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

خلاصه مقاله:

مطالعات پیشین به نقش محافظتی شاخص تغذیه سالم در اختلالات روانی در جوامع غربی اشاره کرده‌اند ولی مطالعات در این زمینه در خاورمیانه اندک می‌باشد. هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین پیروی از رهنمودهای تغذیه سالم از جمله شاخص جایگزین تغذیه سالم و شیوع اضطراب و افسردگی در بزرگسالان ایرانی بود. مواد و روش‌ها: مطالعه مقطعی حاضر که روی 3363 بزرگسال ایرانی صورت گرفت، اطلاعات مربوط به دریافت‌های غذایی افراد با استفاده از پرسشنامه معتبر بسامد غذایی 106 موردی (FFQ: Questionnaire Frequency Food) (جمع‌آوری گردید). پیروی از تغذیه سالم با استفاده از شاخص جایگزین تغذیه سالم (AHEI) (ارزیابی شد. معیار HADS نیز برای ارزیابی اضطراب و افسردگی مورد استفاده قرار گرفت. اطلاعات مربوط به سایر متغیرها با استفاده از پرسشنامه‌های معتبر جمع‌آوری گردید. یافته‌ها: فراوانی اضطراب و افسردگی در بین افراد به ترتیب 2/15 و 30 درصد گزارش شد. پس از تعدیل متغیرهای مخدوشگر، افراد با پیروی بیشتر از شاخص جایگزین تغذیه سالم 48 درصد شانس کمتری برای ابتلا به افسردگی (OR: 0/39-0/70، CI 95: 0/52-0) (داشتند). همچنین افراد در بالاترین گروه شاخص جایگزین تغذیه سالم، نسبت به افراد در کمترین تبعیت از این الگوی غذایی، 29 درصد شانس کمتری برای ابتلا به اضطراب (OR: 0/54-0/94، CI 95: 0/71-0) (داشتند). ولی پس از تعدیل متغیرهایی همچون نمایه توده بدن و دریافت‌های غذایی این ارتباط از لحاظ آماری معنی‌دار نبود (OR: 0/75، CI: 0/52-1/09، 95 درصد). نتیجه‌گیری: پیروی از شاخص جایگزین تغذیه سالم ارتباط معکوسی با خطر ابتلا به افسردگی در جمعیت ایرانی داشت. مطالعات بیشتر، به خصوص از نوع آینده‌نگر، برای تایید این یافته‌ها در جوامع خاورمیانه مورد نیاز است.

کلمات کلیدی:

شاخص جایگزین تغذیه سالم، کیفیت رژیم غذایی، افسردگی، اضطراب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/643934>



