



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
دانشکده بهداشت

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته علوم بهداشتی در تغذیه

عنوان

بررسی همبستگی وضعیت تغذیه با نمایه توده بدنی، ساعات خواب و ترکیب چربی های خون در گروه
سنی ۱۸-۱۰ سال منطقه مینودر قزوین

استاد راهنما

خانم دکتر مریم جوادی

استاد مشاور

خانم دکتر شبنم جلیل القدر

خانم دکتر سکینه شب بیدار

نگارش

فؤاد علیمرادی

اسفند ۱۳۹۳

چکیده

مقدمه: با توجه به نقش تغذیه و رژیم غذایی در سلامت کودکان و نوجوانان و نظر به اینکه نتایج متفاوتی از تأثیر رژیم غذایی بر ساعات خواب و ارتباط آن با ترکیب چربی خون بدست آمده است و برخی مطالعات تأکید بر تحقیقات بیشتر در این زمینه را دارند، این مطالعه با هدف بررسی همبستگی وضعیت تغذیه با نمایه توده بدنی، ساعات خواب و ترکیب چربی های خون در گروه سنی ۱۸-۱۰ سال منطقه مینودر قزوین طراحی شد.

مواد و روش ها: جامعه مورد مطالعه افراد ۱۸-۱۰ ساله تحت پوشش مرکز تحقیقات جمعیت مینودر بود. نمونه گیری با استفاده از روش نمونه گیری تصافی خوشه ای چند مرحله ای انجام شد. اطلاعات جمعیتی، تن سنجی، تغذیه ای و بیوشیمیایی و هم چنین سوالات مربوط به ساعات خواب به کمک پرسشنامه و توسط افراد آموزش دیده جمع آوری گردید. اطلاعات با استفاده از نرم افزار spss ویرایش ۱۶ آنالیز گردید.

یافته ها: دریافت گروه غذایی سبزیجات و گروه شیر و لبنیات در نوجوانان مورد مطالعه نسبت به دریافت سایر گروه های غذایی پایین تر بود. بین دریافت گروه های غذایی با ساعات خواب رابطه معنی دار وجود داشت ($p < 0/05$) اما بین دریافت درشت مغذی ها و کالری مصرفی با ساعات خواب رابطه ای دیده نشد. سطح کلسترول HDL رابطه ای معکوس با دریافت پروتئین ($p=0/006$) و کربوهیدرات ($p=0/03$) داشت.

نتیجه گیری: درکل وضعیت تغذیه افراد مورد مطالعه مناسب نبوده و نیاز به توجه بیشتر دارد. این مطالعه پیشنهاد می دهد که سبک زندگی نوجوانان مورد مطالعه از جمله رژیم غذایی باید اصلاح گردد.

واژگان کلیدی: وضعیت تغذیه، نمایه توده بدن، ساعات خواب، ترکیب چربی خون، نوجوان