

## عنوان مقاله:

بررسی و ارتباط مصرف غذای آماده با میزان افسردگی و شاخص توده بدنی در دانشجویان دانشگاه زابل، 1398

## محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی علوم صنایع غذایی، کشاورزی ارگانیک و امنیت غذایی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

محسن وظیفه دوست - گروه علوم و صنایع غذایی، دانشکده علوم، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور

علی میری - گروه علوم و صنایع غذایی، دانشکده علوم، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور

## خلاصه مقاله:

تغذیه یکی از مهم ترین فاکتور های موثر در سلامت انسان محسوب می شود. امروزه، مصرف فست فود به دلیل تغییرات سبک زندگی افزایش یافته است. مصرف بیش از حد غذاهای آماده که دارای کالری زیادی می باشند و همچنین عدم تعادل دریافت انرژی سبب افزایش خطر ابتلا به چاقی و افسردگی سایر بیماری ها در افراد مصرف کننده می شود. مطالعه حاضر به بررسی مصرف غذاهای آماده و ارتباط آن با افسردگی و شاخص توده بدنی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زابل می پردازد. مطالعه حاضر مطالعه ای توصیفی مقطعی است که بر روی 300 نفر دانشجو دانشگاه زابل، با روش نمونه گیری تصادفی ساده انجام شده است. مطابق با یافته های ما 80 درصد، حداقل یک بار در هفته غذای آماده مصرف می نمودند. و شیوع چاقی براساس شاخص توده بدنی 5 درصد می باشد. همچنین مصرف فست فود مرتبط با چاقی و افسردگی است. بین مصرف غذای آماده با شاخص توده بدنی و افسردگی ارتباط معناداری در میان دانشجویان دیده شد. لذا آموزش های تغذیه ای برای این گروه ضروری می باشد.

## کلمات کلیدی:

غذاهای آماده، افسردگی، شاخص توده بدنی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1010572>

