

عنوان مقاله:

پیش بینی عادات غذایی براساس نوع مزاج در جوانان غیر ورزشکار

محل انتشار:

مجله طب سنتی اسلام و ایران، دوره 7، شماره 4 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

محمد امین صفری

مریم کوشکی جهرمی

فرهاد خرمایی

عبدالصالح زر

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: نتایج مطالعات علل متفاوتی مانند وضعیت اقتصادی- اجتماعی، میزان سواد، میزان آگاهی تغذیه‌ای به عنوان عوامل اثر گزار بر عادات غذایی معرفی کرده اند. اما در این میان طبیعت یا مزاج فرد به عنوان یک عامل احتمالی مهم تاکنون مورد توجه قرار نگرفته است. بر اساس نظریات طب سنتی، مزاج فرد می تواند تعیین کننده خصوصیات جسمانی، روانی و عاطفی او باشد. از اینرو، هدف پژوهش حاضر پیش بینی عادات غذایی بر اساس گرمی و سردی مزاج در جوانان غیر ورزشکار می باشد. مواد و روش ها: در این مطالعه توصیفی- همبستگی که به صورت مقطعی در سال ۱۳۹۳ انجام شد. تعداد ۲۸۰ نفر از دانشجویان (شامل ۱۰۲ نفر پسر و ۱۷۸ نفر دختر) با روش تصادفی طبقه ای به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. برای تشخیص مزاج از پرسشنامه استاندارد مزاج و برای ارزیابی عادات غذایی از پرسشنامه اعتبار یابی شده محقق ساخت عادات غذایی استفاده شد. برای ارزیابی اطلاعات از تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. یافته ها: گرمی و سردی پیش بینی کننده معنی داری برای نمره عادات غذایی بود ($P=0.008/0$) اما تری و خشکی مزاج از لحاظ آماری معنادار ارتباط معنی داری را نشان نداد. نتیجه گیری: با توجه به نتایج تحقیق، افزایش نمره مزاج، پیش بینی کننده منفی عادات غذایی است. شاید بتوان توصیه‌های غذایی را مبتنی بر نوع مزاج افراد تنظیم نمود ولی با توجه به عدم وجود تحقیقات کافی در این زمینه اظهار نظر و توصیه قطعی نیاز به تحقیقات بیشتری در این زمینه دارد.

کلمات کلیدی:

Mizaj, dietary habits, non-athlete youth, مزاج, عادات غذایی, جوانان غیرورزشکار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1347513>

