

عنوان مقاله:

ارتباط الگوی غذایی مدیترانه ای با افسردگی، اضطراب و پریشانی روانی در بزرگسالان ایرانی

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، دوره 13، شماره 1 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

سید محمد موسوی - Tehran University of Medical Sciences

امید صادقی - Tehran University of Medical Sciences

عمار حسن زاده کشتلی - School of Medicine, Alberta University, Edmonton

احمد اسماعیل زاده - Tehran University of Medical Sciences

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: مطالعات اندکی در زمینه رعایت رژیم مدیترانه ای در رابطه با سلامت روان شناختی، به ویژه در منطقه خاورمیانه انجام شده است. در مطالعه حاضر، رابطه پیروی از الگوی غذایی مدیترانه ای و اختلالات روان شناختی (شامل افسردگی، اضطراب و پریشانی روانی) در میان جمعیت بالایی از بزرگسالان ایرانی بررسی گردید. روش بررسی: این مطالعه مقطعی بر روی ۳۱۷۲ فرد بزرگسال (سنین ۱۸-۵۵ سال) انجام شد. الگوی رژیم مدیترانه ای مبتنی بر روش Trichopoulos و همکاران استخراج گردید. ارتباط بین رژیم غذایی مدیترانه ای و اختلالات روانی با استفاده از رگرسیون لجستیک با سه مدل تعدیل شده بررسی شد. علاوه بر رژیم غذایی مدیترانه ای، برای آن دسته از الگوی غذایی که در ارتباط با اختلالات روان شناختی بودند، همان تحلیل انجام شد. یافته ها: شرکت کنندگان با بیشترین پیروی از رژیم غذایی مدیترانه ای در مقایسه با کسانی که دارای کمترین پیروی بودند، شانس کمتری برای ابتلا به افسردگی (OR: ۰/۶۰، CI ۹۵%: ۰/۴۶-۰/۷۸)، اضطراب (OR: ۰/۶۱، CI ۹۵%: ۰/۴۲-۰/۸۶) و پریشانی روانی (OR: ۰/۴۵، CI ۹۵%: ۰/۳۹-۰/۷۹) داشتند. مصرف بالای میوه ها و سبزی ها با احتمال پایین تر افسردگی (میوه ها: OR: ۰/۳۱، CI ۹۵%: ۰/۲۴-۰/۴۱، سبزی ها: OR: ۰/۴۰، CI ۹۵%: ۰/۳۰-۰/۷۰) و اضطراب (میوه ها: OR: ۰/۳۹، CI ۹۵%: ۰/۲۹-۰/۷۹، سبزی ها: OR: ۰/۵۶، CI ۹۵%: ۰/۴۶-۰/۷۰) و پریشانی روانی (میوه ها: OR: ۰/۳۶، CI ۹۵%: ۰/۲۶-۰/۴۷، سبزی ها: OR: ۰/۳۴، CI ۹۵%: ۰/۲۴-۰/۴۶) همراه بود. در مقابل، مصرف زیاد غلات با افسردگی (OR: ۱/۲۷، CI ۹۵%: ۱/۱۲-۱/۲۷)، اضطراب (OR: ۱/۱۱، CI ۹۵%: ۱/۰۷-۱/۱۱) و پریشانی روانی (OR: ۱/۶۹، CI ۹۵%: ۱/۴۵-۱/۶۹) ارتباط مثبت داشت. نتیجه گیری: نتایج این مطالعه نشان داد یک ارتباط معکوس بین پیروی از الگوی غذایی مدیترانه ای و شانس اختلالات روانی (از قبیل افسردگی، اضطراب و پریشانی روانی) وجود دارد.

کلمات کلیدی:

Mediterranean diet, depression, Anxiety, Psychological distress, رژیم مدیترانه ای، افسردگی، اضطراب، پریشانی روانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1534883>

