

عنوان مقاله:

بررسی نقش میان وعده های غذایی در پیشگیری از چاقی کودکان

محل انتشار:

اولین همایش ملی میان وعده های غذایی (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

سعید رسولی - کارشناس ارشد تربیت بدنی و مدیر مجموعه فرهنگی ورزشی برق آذربایجان

علی سبز فروش اقدم - کارشناس مسئول اتاق عمل جراحی بیمارستان سینا - دانشگاه علوم پزشکی تبریز

مریم کریمی شعار - کاردان اتاق عمل جراحی بیمارستان سینا - دانشکده علوم پزشکی تبریز

خلاصه مقاله:

در دنیا بیش از 1/3 کل موارد مرگ و میر به دلیل شیوع و رواج چند رفتار و خطر تهدید کننده سلامت روی می دهد که تقریباً همه ناشی از نادرست بودن زندگی فردی و اجتماعی است اغلب کشورهای ناحیه مدیترانه شرقی در حال تغییر سبک زندگی و شرایط اجتماعی خود می باشند. علت این تغییرات می تواند ریشه در تحولات اجتماعی اقتصادی و جهانی شدن اقتصاد و رسانه ها داشته باشد. در عین حال که عادات غذایی در حال تغییر می باشد استفاده از هله هوله ها به یک سبک زندگی غیرقابل اجتناب به خصوص در شهرها مبدل مب گردد. توسعه و دسترسی به فست فودها و غذاهای پرچرب و اشباع شده، انواع شیرینی هاف شکلاتها و تنقلات، عادات زندگی و سرگرمی را در سراسر جهان تغییر داده است. افزایش وزن و چاقی در اکثر کشورها در حال فزونی می باشد. در دنیای صنعتی امروز بشر به مرحله ای رسیده که در گذر از سلامتی به سمت بیماری های غیرواگیر و مزمن می باشد که علت اصلی آن ها تغییر در سبک زندگی و تغییر در طرز فکر مردم می باشد. از جمله مهمترین این تغییرات بی تحرکی و کمی فعالیت بدنی، استفاده از غذاهایی با دانسیته بالای انرژی، مقابله نادرست با چاقی و افزایش وزن، طرز نادرست تفکر در مورد چاقی، بازیهای کامپیوتری و دیگر موارد می باشد. پس چاقی به عنوان بیماری مزمن قرن باید مورد بررسی قرار گیرد. هدف این مطالعه بررسی سبک زندگی کودکان زیر 15 سال دارای اضافه وزن بیش از 10 کیلوگرم با تاکید بر نقش میان وعده های غذایی در پیشگیری از چاقی در سال 1392 بود. جامعه مورد مطالعه کودکان زیر 15 سال شهرستان تبریز و واحد نمونه مورد مطالعه کودکان زیر 15 سال دارای اضافه وزن بیش از 10 کیلوگرم مراجعه کننده به مرکز مشاوره تغذیه ای، ورزشی و حرکات اصلاحی پاراکلینیک وحدت تبریز در سال 1392 می باشد. در این مطالعه 150 نفر از کودکان دارای مشکل اضافه وزن به طور تصادفی مورد بررسی قرار گرفتند که 100 نفر از آنها دختر و 50 نفر از آنها پسر بودند. نتایج مطالعه نشان داد که علاوه بر بررسی کلاس های مشاوره و آموزشی در خصوص نحوه تغذیه و میان وعده ها در کل سبک زندگی 48/8% این کودکان نامطلوب می باشند. بین متغیرهای سبک زندگی مثل میان وعده ها و مقابله با چاقی، فعالیت بدنی و مقابله با چاقی ارتباط معنی داری دیده شد. یعنی هرچه تغذیه با میان وعده های طبیعی از جمله میوه ها دانه ها و مغزها آب میوه ها و فعالیت بدنی بهتر شده وضعیت مقابله با افزایش وزن نیز مطلوب تر می گردد و بالعکس هرچه تغذیه با میان وعده های غیر طبیعی از جمله شکلاتها، چیپسها، نوشابه ها، پفک ها غذاهای با دانسیته بالا بیشتر شده وضعیت مقابله با افزایش وزن نیز نامطلوبتر می گردد. مطالعات دانشگاه تافت و WHO نیز چنین ارتباطی را بین اجزای سبک زندگی نشان می دهد. سبک زندگی نامطلوب دختران و پسران به ترتیب 69/5 و 31/5% می باشد. بین سبک زندگی دختران و پسران ارتباط معنی داری دیده شد که مشابه مطالعه ایالت میشیگان می باشد. ولی در مطالعه محمدی زید چنین ارتباطی دیده نشد. تحصیلات پدر و مادر و سبک زندگی کودکان اختلاف معنی داری دیده شد. هرچه تحصیلات پدر و م ...

کلمات کلیدی:

تغذیه، میان وعده، سبک زندگی، چاقی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/267148>

