

عنوان مقاله:

ارتباط امتیاز تنوع غذایی با وضعیت استرس و اضطراب در مردان جوان ایرانی

محل انتشار:

نهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسندگان:

حامد کردورکانه - دانشجوی کارشناسی ارشد علوم تغذیه، دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

سمیه فتاحی - دانشجوی کارشناسی ارشد علوم تغذیه، دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

جمال رحمانی - دانشجوی کارشناسی ارشد علوم تغذیه، دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

احمد رضا درستی مطلق - استاد تمام علوم تغذیه، دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: عصر حاضر، عصر اضطراب و استرس و ناراحتی های عصبی است، همواره با پیشرفت بشر و تکنولوژی در کنار راحت تر شدن زندگی، فشار های عصبی و ناهنجاری های روانشناختی وی افزایش یافته، و این ناراحتی های روانشناختی بار بیماری های جهانی را بالا برده است. از طرفی یکی از عوامل تاثیر گذار بر سلامت جسمی و روانی انسان تغذیه اوست که در زمینه ی بیماری های روانشناختی کمتر مورد توجه قرار گرفته، علی الخصوص توجه به ترکیب غذایی افراد که نقش موثر تری از تک تک مواد مغذی بر سلامت انسان دارد. این مطالعه به بررسی امتیاز تنوع غذایی که معیاری برای کفایت تغذیه ای می باشد با نسبت شانس بروز استرس و اضطراب در مردان جوان ایرانی می پردازد. مواد و روش ها: 246 مرد جوان ایرانی [با میانگین سنی سال] با توجه به معیارهای ورود پژوهش به صورت خوشه ای، برای انجام این مطالعه مقطعی انتخاب شدند. اطلاعات دموگرافیک به وسیله پرسشنامه گردآوری شد و اندازه گیری های تن سنجی مطابق استانداردها انجام گرفت. برای هر یک افراد شرکت کننده به صورت رودر رو یادامد 24 ساعته غذا ثبت و تنوع غذایی افراد مورد سنجش قرار گرفت. نهایتا 11 گروه غذایی برای هر فرد سنجده شد. استرس و اضطراب افراد توسط پرسش نامه معتبر DASS با ضریب کرونباخ 0/80 برای استرس و 0/87 برای اضطراب ارزیابی گشت. در آنالیز نهایی عوامل مخدوش گر کنترل گشته و سطح معنا داری 0/05 در نظر گرفته شد. یافته ها: در این مطالعه 38 درصد افراد بدون استرس 24 درصد دچار استرس متوسط و 38 درصد مبتلا به استرس شدید بودند. 44 درصد افراد بدون اضطراب، 29 درصد دچار اضطراب متوسط و 27 درصد اضطراب شدید داشتند. دریافت فولاد و ویتامین D در چارک های بالایی امتیاز تنوع غذایی بیشتر از چارک های پایینی بود. نسبت شانس ابتلا به اضطراب برای چارک های امتیاز تنوع غذایی پس از تعدیل مخدوش گر ها به ترتیب [p=0.03 ; or=1.00, 0.81, 0.79, 0.81] برآورد شد که از لحاظ آماری معنا دار بود اما بر نسبت شانس استرس بر حسب چارک های تنوع غذایی معنا دار نبود. نتایج: به طور کلی این مطالعه بیان میکند با افزایش امتیاز تنوع غذایی نسبت شانس ابتلا به اضطراب کاهش می یابد اما تاثیری بر نسبت شانس بروز استرس ندارد. مطالعات آینده نگر بیشتر به شناخت روابط فیزیولوژیک و روان شناختی این پدیده کمک می کند.

کلمات کلیدی:

استرس، اضطراب، تنوع غذایی، امتیاز تنوع غذایی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/702426>



