

بررسی کیفی دیدگاه نوجوانان در خصوص الگوها و باورهای تغذیه‌ای

شیرین جلالی نیا^۱، فهیمه رمضانی تهرانی^۲، منیر برادران افتخاری^۳، حسین ملک افضلی^۴،
نیلوفر پیکری^۱

^۱ کارشناس ارشد مامایی، معاونت تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
^۲ دانشیار، متخصص زنان و زایمان، پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
^۳ پزشک، MPH، معاونت تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
^۴ استاد، دکترای آمار حیاتی، انسستیتو تحقیقات بهداشتی، دانشکده بهداشت، دانشگاه تهران

چکیده

سابقه و هدف: گروه سنی ۱۰-۱۹ سال بیش از ۲۰ درصد از کل جمعیت ایران را تشکیل می‌دهند و سلامت و پیشرفت آنها برای آینده اقتصادی و اجتماعی کشور بسیار حائز اهمیت می‌باشد. بر صیغه نتایج پژوهش‌ها، آگاهی تغذیه‌ای این گروه در جوانان مختلف عمده‌تا در سطوح پایین و یا متوسط قرار دارد. بر این اساس، این مطالعه با هدف بررسی دیدگاه نوجوانان در مورد الگوها و باورهای تغذیه‌ای طراحی و اجرا گردید.

روش بررسی: این مطالعه به روش کیفی طراحی و اجرا گردید. جمع‌آوری اطلاعات از طریق مصاحبه با گروههای ۶ تا ۱۱ نفره نوجوانان ۱۰ تا ۱۹ ساله که از نظر جنسیت و میزان تحصیلات همگن شده بودند، در ۱ گروه صورت پذیرفت.

یافته‌ها: علی‌رغم اینکه اکثریت نوجوانان با اهمیت تغذیه در سلامت موافق هستند، در انتخاب رژیم غذایی خود اکثرًا غذاهای حاضری را ترجیح می‌دهند. هم‌چنین اکثریت دختران و پسران نوجوان معتقد بودند که بین انتخاب رژیم غذایی دختران و پسران تفاوت وجود دارد و دختران اکثرًا دقت بیشتری در انتخاب رژیم غذایی و طعم و بهداشت غذامها دارند ولی پسرها اکثرًا بیشتر می‌خورند و چندان برایشان مهم نیست که چه رژیمی را انتخاب کنند.

نتیجه‌گیری: اطلاعات نوجوانان در زمینه مشکلات ناشی از عادات نادرست غذایی چندان رضایت‌بخش نبود و بررسی دیدگاههای نوجوانان در خصوص الگوهای تغذیه‌ای می‌تواند نقش مؤثری در تدوین برنامه‌های مداخله‌ای مرتبط با سلامت ایشان داشته باشد.

واژگان کلیدی: تغذیه، نوجوانان، دیدگاه.

مقدمه

که در صورت نادیده گرفته شدن، این تغییرات منجر به پیامدهای ناگواری چون بی‌اشتهاایی، پرخوری و در نتیجه لاغری و چاقی خواهد شد. از طرف دیگر، اغلب بیماری‌های بزرگ‌سالی ریشه در این دوران دارند. به عنوان نمونه، بیش از ۷۰ تا ۸۰ درصد از نوجوانان چاق در آینده به بزرگ‌سالان چاق تبدیل می‌شوند که بیماری‌های صعب‌العلاجی گریبان‌گیر آنها است. نکته مهم دیگر این است که اغلب عادات تغذیه‌ای در این دوران شکل گرفته و تا سنین بزرگ‌سالی ادامه می‌یابند (۱).

نوجوانان بیش از یک پنجم از کل جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند که ۸۴ درصد آنها در جوامع در حال توسعه زندگی می‌کنند. تغییرات فیزیکی و روانی ایجاد شده در این دوران از جمله عوامل موثر بر سلامت تغذیه‌ای نوجوانان به شمار می‌رود

آدرس نویسنده مسئول: تهران، دانشگاه شهید بهشتی، پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم، دکتر

فهمیه رمضانی تهرانی (email: frtehrani@yahoo.com)

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۸۸/۷/۱۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۸۸/۱۲/۱۵

مواد و روشها

این مطالعه که به روش کیفی طراحی و اجرا گردید، بر مبنای گراند تئوری (Grounded theory) که اغلب به منظور شفاف سازی فرایندهای اجتماعی در بین تعاملات انسانی به کار گرفته می‌شود، استوار بوده و در آن جهت جمع آوری اطلاعات از روش "بحث گروهی متمنکز" (Focus Group Discussion: FGD) استفاده شد.

هدف پژوهش حاضر، شناخت دیدگاه نوجوانان در مورد الگوها و باورهای تغذیه‌ای این گروه سنی بود. به این منظور، بحث گروهی متمنکز با گروههای ۶ تا ۱۱ نفره نوجوانان ۱۰ تا ۱۹ ساله به تفکیک جنسیت (مونث و مذکر) و میزان تحصیلات (دبستان یا راهنمایی، دبیرستانی) در ۸ گروه صورت پذیرفت. در اجرای بحث‌های گروهی از گروه همسانان بهره گرفته شد و جمع آوری اطلاعات را به عنوان تسهیل‌گر، یادداشت بردار و ناظر به انجام رسانیدند.

جهت انتخاب افراد شرکت کننده در مطالعه، منطقه‌ای در غرب استان تهران که از نظر چگالی بالای خانوار، تراکم جمعیتی، همگن بودن وضعیت اجتماعی و اقتصادی و فرهنگی وجود تشكیل‌های غیردولتی فعال ویژگی‌های مورد نظر را داشت انتخاب گردید. به دنبال انتخاب منطقه نمونه‌گیری و تشكیل کمیته علمی و اجرایی مشکل از افراد با تجارت و تخصص‌های مرتبط، هماهنگی‌های لازم صورت پذیرفت و در راستای اجرای نیاز سنجی کیفی، توانمندسازی جوانان داوطلب از طریق برگزاری کارگاه سه روزه‌ای با عنوان آشنایی با روش تحقیق کیفی و با تأکید بر انجام روش بحث گروهی متمنکز انجام گرفت. هدف این کارگاه آموزش مهارت‌های مصاحبه و یادداشت برداری در روش "بحث گروهی متمنکز" و تبیین جزئیات و اهداف طرح و هماهنگی مفاهیم و تعاریف و تعیین برنامه عملیاتی اجرای مصاحبه‌ها بود و بیست نفر از نوجوانان داوطلب همکاری در مراحل مصاحبه و یادداشت برداری در آن مشارکت فعال داشتند.

به دنبال برگزاری کارگاه، راهنمای اولیه پرسشگری (Question guide) مورد پایلوت قرار گرفت و اصلاحات لازم در محتوا و توالی و زمانبندی سوالات صورت پذیرفت. سپس هماهنگی‌های لازم صورت گرفت و جلسات بحث گروهی متمنکز با حضور ناظر تعیین شده طرح انجام شد. زمان هر یک از جلسات حدود ۱ تا ۱/۵ ساعت بود که طی آنها بحث تا رسیدن به غنای لازم و اشباع اطلاعات (Data saturation) و کسب دیدگاه‌ها و ایده‌ها و پدیده‌های نو هدایت می‌شد. پس از

در کشور ما نیز گروه سنی ۱۰-۱۹ سال بیش از ۲۰ درصد از کل جمعیت را تشکیل می‌دهند و بدون شک سلامت و پیشرفت آنان برای آینده اقتصادی و اجتماعی کشور بسیار حائز اهمیت می‌باشد. این در حالی است که برمبنای نتایج پژوهش‌های انجام شده آگاهی تغذیه‌ای این گروه در زمینه جوانب مختلف این مهم عمده در سطوح پایین و یا متوسط قرار دارد (۲).

اگر چه مطالعات انجام شده در کشور ما بر روی این گروههای سنی بسیار محدود و پراکنده است، این مطالعات از یک سو نشانگر وضعیت تغذیه‌ای نامطلوب در این رده سنی و کمبود دریافت انرژی، پروتئین و ریزمغذی‌ها در آنان و از سوی دیگر بیانگر شیوع بیماری‌های مرتبط با تغذیه در آنها می‌باشد. در برخی از مطالعات، شیوع لاغری در نوجوانان دختر و پسر تهرانی به ترتیب ۱۹ و ۳۰ درصد برآورد شده است (۳). مطالعات دیگر نیز دال بر شیوع حداقل ۵ درصد چاقی در پسران نوجوان تهرانی بوده است. این در حالی است که در برخی مطالعات این میزان تا ۱۸ درصد هم برآورد شده است (۴). تغییرات سریع و قابل توجهی که به سرعت در الگوهای تغذیه‌ای و شیوه زندگی به ویژه در جوامع صنعتی ایجاد شده است، زمینه‌ساز افزایش بیماری‌های مرتبط با تغذیه نظیر چاقی و لاغری مفرط شده است. از طرفی، اختلالات تغذیه‌ای عامل خطر بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون و انواع سرطان می‌باشد که خود از عوامل مرگ و میرهای زودهنگام در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه است (۶,۵).

یکی از مهمترین عوامل موثر در این مهم، تغییر عادات غذایی است و امروزه نقش عوامل تغذیه‌ای به عنوان عوامل خطر بیماری‌های غیر واگیر شناخته شده است و این در حالی است که بیشتر عادات غذایی در دوران نوجوانی و جوانی شکل می‌گیرند و تثبیت می‌شوند و اهمیت این مطلب با توجه به نتایج مطالعات زیادی که میان اضافه وزن، چاقی و افزایش سطح چربی‌های خون در نوجوانان هستند، دو چندان می‌شود (۷).

از آنجا که توجه به آگاهی، نگرش و عملکرد گروههای هدف شرط اصلی برنامه‌های ارتقای سلامت در جامعه می‌باشد و نیز با توجه به اینکه علی‌رغم اجرای برنامه‌های آموزشی متعدد و متنوع در سطوح مختلف جهت ارتقای وضعیت تغذیه‌ای نوجوانان در مناطق مختلف کشور همچنان مشکلات لاینحلی در این زمینه وجود دارند، بر این اساس مطالعه حاضر با هدف بررسی دیدگاه‌های نوجوانان در خصوص الگوها و باورهای تغذیه‌ای این گروه سنی طراحی و اجرا گردید.

عادات غذایی بر روی سلامت ایشان، غذاهایی که نوجوانان به آنها اقبال بیشتری دارند، تفاوت‌های انتخاب نوع غذا یا رژیم غذایی در دختران و پسران و مشکلات منتج از عادات غذایی نادرست جمع‌بندی گردید.

اهمیت تغذیه در سلامت جوانان

دختران و پسران نوجوان اغلب بر اهمیت تغذیه در سلامت جوانان و نوجوانان اتفاق نظر داشتند و تاثیر عادات غذایی نوجوانان بر سلامت ایشان را منوط به کافی بودن غذاها می‌دانستند و آثاری چون مسمومیت، پوکی استخوان، کم خونی و عملکرد مغز را با آن مرتبط می‌دانستند. نوجوانان پسر محصل دبستان و راهنمایی معتقد بودند اهمیت تغذیه در سلامت جوانان بسیار زیاد است. این در حالی است که محصلین دبیرستانی اعتقاد داشتند در ایران تغذیه جوانان اهمیتی ندارد و به آن بها نمی‌دهند. پسران با تحصیلات دبیرستانی نقش آن را حتی از ایدز هم مهم‌تر می‌دانستند ولی در کل معتقد بودند به دلایل مالی به آن بها داده نمی‌شود. آنها ذکر کردند تاثیر عادات غذایی بر سلامت جوانان زیاد است و روی فیزیک و شخصیت و حتی هوش آنها تاثیر می‌گذارد. در زمینه اهمیت تغذیه در سلامت جوانان و زیاد بودن این ارزش‌گذاری در بین تمامی دختران نوجوان اتفاق نظر وجود داشت. دختران اهمیت تغذیه در سلامت جوانان را به ویژه جهت رشد فرد و رشد فکری بسیار مهم می‌دانستند.

تاثیر عادات غذایی نوجوانان بر روی سلامت ایشان

در خصوص تاثیر عادات غذایی نوجوانان بر سلامت، به نظر راکثر محصلین دبیرستانی دختر "عادات صحیح غذایی روى سلامت بسیار موثر است" و "عادات غذایی بد یک نسل بیمار به وجود می‌آورد". بیش از نیمی از دختران محصل دبستان و راهنمایی نیز بر این امر تاکید کردند و معتقد بودند که "غذا خوردن باید کافی و به اندازه باشد". این در حالی است که تعدادی از دختران نوجوان دبیرستانی پاسخگو به سوالات ابراز داشتند در بسیاری از خانواده‌ها بنا به دلایل مالی به تاثیر عادات غذایی نوجوانان بر سلامت حال و آینده ایشان توجه کافی نمی‌شود.

نوجوانان پسر محصل دبستان و راهنمایی تاثیر عادات غذایی جوانان بر سلامت را شامل مسموم شدن، پوکی استخوان، کم خونی و خوب کارنکردن عقل بشمردند. گروه پسران نوجوان دبیرستانی ابراز داشتند عادات غذایی می‌تواند بر قیافه، هضم غذا و سلامت تاثیر زیادی بگذارد. هم‌چنین این گروه بیان

پایان هر جلسه یادداشت‌های برداشته شده به دقت با نوارهای ضبط شده تکمیل شدند و تحلیل اولیه نتایج با حضور ناظر، مصاحبه‌گر و یادداشت‌بردار انجام شد و نظرات این گروه به منظور اعمال اصلاحات مورد لزوم در جلسات بعدی دقیقاً ثبت و تحلیل گردید.

جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها بر اساس روش تجزیه و تحلیل محتوا (Content analysis) به صورت همزمان انجام شد. بدین منظور، ابتدا متعاقب بازخوانی مکرر هر متن جهت کدگذاری باز (Open coding) جملات و مفاهیم اصلی استخراج و به صورت کد ثبت گردید. در مرحله بعد، کدهایی که به لحاظ مفهومی با هم مشابه بودند، دسته‌بندی و در نهایت کدگذاری محوری (Axial coding) صورت پذیرفت. متعاقب مقایسه و ادغام موارد مشابه کدها، تحلیل داده‌ها به صورت قیاسی به استخراج دیدگاه‌ها، پیشنهادات و ایده‌های نو انجامید.

برای ارزیابی پایایی تحلیل مطالعه بر اساس نظر نیکلاس میز؛ اگر چه می‌توان در تحقیقات کیفی، داده‌ها را به تنهایی تحلیل کرد، اما رویکرد گروهی برای تحلیل داده‌ها رویکرد بهتر و در حال رواجی است. چار چوب مشخص کدگذاری می‌تواند به تحلیل گر دوم کمک کند تا مثل تحلیل گر اول کار خود را ادامه دهد و این کار پایایی (Reliability) بیشتری را تضمین می‌کند.

یکی از راههای ارزیابی پایایی تحلیل مطالعات کیفی این است که می‌تواند توسط محقق دیگری که در زمینه تحقیقات کیفی با تجربه است، تحلیل شود و میزان مشابهت دو تحلیل با هم مقایسه گردد (۹،۸). کدگذاری مجدد نتایج توسط یکی دیگر از همکاران تحقیق بدون اطلاع از کدگذاری اصلی توسط مجری طرح انجام و کدها در نهایت با یکدیگر مقایسه شد.

به منظور رعایت اصول اخلاق در پژوهش، ضمن کسب مجوز اجرای طرح از کمیته اخلاق کشوری، توضیحات لازم در مورد اهمیت و اهداف جلسات بحث، علت استفاده از ضبط صوت و محرمانه بودن هویت افراد به مخاطبین داده شد و ورود آنها به پژوهش متعاقب اخذ موافقت کتبی بود. هم‌چنین در کلیه مراحل تا تهیه گزارش نهایی، کوشش گروه تحقیق بر حفظ امانت گفتاری شرکت کنندگان در بحث‌ها و محترمانه ماندن هویت ایشان معطوف بود. نوارهای صوتی نیز پس از پیاده کردن و کنترل نهایی معدوم گردیدند.

یافته‌ها

بر اساس اهداف و به دنبال تحلیل داده‌ها، یافته‌های پژوهش در محورهای عمده اهمیت تغذیه در سلامت نوجوانان، تاثیر

دخترها به تاثیر مواد غذایی بر ظاهر خود اهمیت می‌دهند و معتقدند به دلیل اینکه در خطر پوکی استخوان هستند، باید لبنيات بخورند. در کل در بیان علت تفاوت بین رژیم غذایی دو جنس، علاوه بیشتر دخترها به زیبایی و اهمیت به تناسب اندام و نیاز بیشتر پسرها به کالری و دخترها به آهن مورد اتفاق نظر همه بود.

پسران نوجوانان اکثراً معتقد بودند انتخاب رژیم غذایی بین دختران و پسران متفاوت است و دخترها به دلیل تمایل به لاغری اکثراً کمتر غذا می‌خورند و دخترها غذاهای سالم‌تری می‌خورند. علت این تفاوت‌ها را در نیاز متفاوت دو جنس به غذا، بلوغ زودتر دختران، هنر آشپزی دختران و امکانات کمتر پسران می‌دانستند. یک نفر نیز مخالف بود و معتقد بود رژیم غذایی دختران و پسران چندان تفاوتی ندارد. برخی نیز نظر خاصی در این مورد نداشتند.

پسران نوجوان دبیرستانی اکثراً بیان داشتند که بین انتخاب رژیم غذایی دختران و پسران تفاوت وجود دارد، به طوری که دخترها به طعم و بهداشت غذاها بیشتر اهمیت می‌دهند و آنها کمتر می‌خورند و علت تفاوت را مهم بودن تناسب اندام و تمایل به لاغری نزد دختران می‌دانستند. یک نفر نیز معتقد بود که «غذاخوردن به جنسیت ربطی ندارد». پسران اغلب می‌گفتند «برای دخترها مهمه که چاق نشوند، ولی برای پسرها مهم نیست». برخی نیز نقطه نظر خاصی ارائه ندادند.

مشکلات ناشی از عادات غذایی نادرست

در زمینه مشکلات ناشی از عادات نادرست غذایی، اشکال در هضم غذا، بیماری و مسمومیت و غلط بودن استفاده از رژیم‌های لاغری بدون نظارت دکتر در گروههای دختران محصل دبستان و راهنمایی و پوکی استخوان و بیماری‌های پوستی، مشکلات ناشی از عادات غذایی نادرست به شکل کوتاهی قد، پوکی استخوان، ناراحتی روحی و مختل شدن فکر و ایجاد مشکل برای فرزند در بارداری در گروههای دختران نوجوان محصل دبیرستانی مورد تأکید بود.

در زمینه مشکلات ناشی از عادات غذایی نادرست نیز در گروه پسران نوجوانان، به مواردی چون سلامت غذایی، مسمومیت، مشکلات هضم و بیماری‌ها (جنون گاوی)، اختلال در رشد فیزیکی و اختلالات گوارشی و کلیوی اشاره شد. پسران نوجوان محصل دبیرستانی به مواردی نظیر سوءتعذیه، MS، کمبود ویتامین و چاقی اشاره کردند.

داشتن عادات غذایی خوب موجب پیشگیری از بیماری‌های روحی و جسمی می‌شود و بر فکر و زیبایی موثر است. در زمینه تاثیر عادات غذایی بر سلامت نیز اعتقاد داشتن عادات غذایی بر فیزیک، هوش و شخصیت افراد تاثیر می‌گذارد و جوانان باید برای لاغر شدن از راه اصولی وارد شوند. در زمینه این تاثیر به مواردی نظیر تغییر قیافه، هضم غذا، فرهنگ‌های غلط غذایی و کم مصرف شدن بعضی غذاها مثل گوشت به دلیل گرانی اشاره کردند. تعدادی از پسران نیز از آن به عنوان تفریح جوانان یاد کردند.

غذاهایی که جوانان بیشتر مصرف می‌کنند

اکثریت قریب به اتفاق دختران نوجوان بیان داشتند که نوجوانان و جوانان امروزی بیشتر از غذاهایی نظیر غذاهای آماده (Fast Food)، تنقلات، چیپس و پفک، ماکارونی، لازانيا و غذاهای حاضری مثل ساندویچ، سوسیس و کالباس، پیتزا و نوشابه و غذاهایی که آسان و در دسترس هستند و حاضری و غذاهایی که زیاد تبلیغ می‌شوند استقبال می‌کنند و مصرف غذاهای سنتی کم شده است که علت این مساله در گروه محصلین راهنمایی و دبستان "بی‌کلاسی این غذاها" ذکر شد. بر اساس تجمعی نظرات، پسران نوجوان اکثراً از غذاهایی نظیر پیتزا، کالباس و سوسیس، Fast food و غذاهای بدون برنج، چیپس و پفک، غذاهای آماده، تنقلات، غذاهای تند و هرچیزی که تازه به بازار آمده باشد، استقبال می‌کنند. تعداد کمی نیز به غذاهای ایرانی علاقه داشتند.

تفاوت‌های انتخاب نوع غذا (رژیم غذایی) دختران و پسران نوجوان

تقریباً همه دختران نوجوان معتقد بودند در انتخاب رژیم غذایی بین دختران و پسران تفاوت زیادی وجود دارد، به گونه‌ای که "پسرها دو سه برابر دخترها می‌خورند"، ولی چون تحرک دارند، چاق نمی‌شوند. در خصوص علت این تفاوت نیز اکثریت افراد این گروه‌ها معتقد بودند دختران انرژی کمتری نیاز دارند، ولی پسران جنب و جوش زیادتری دارند. در گروه محصلین دبستان و راهنمایی بیان شد "خانم‌ها زیبا پسندند و خیلی دوست دارند زیبا باشند".

دختران نوجوان دبیرستانی شرکت کننده در بحث‌های گروهی متفق القول بودند که بین دختران و پسران در انتخاب رژیم غذایی تفاوت وجود دارد، به این صورت که پسرها به کیفیت غذا اهمیت نمی‌دهند، ولی دخترها به آن اهمیت می‌دهند.

بحث

نوجوانی یکی از مهم‌ترین و پرارزش‌ترین دوران زندگی هر فرد محسوب می‌شود، زیرا سرآغاز تحولات و دگرگونی‌های جسمی و روانی در اوست و بلوغ نقطه عطفی در گذر زندگی او از مرحله کودکی به بزرگسالی است. تغذیه صحیح یکی از مهم‌ترین مباحث مربوط به این دوران است. از آنجا که یکی از اولویت‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، آموزش تغذیه صحیح در دوران بلوغ در مقطع راهنمایی می‌باشد، بی‌شك آگاهی از باورها و دیدگاه‌های این گروه سنی در طراحی و اجرای این برنامه‌ها سودمند خواهد بود (۱۰).

تفاوت‌های انتخاب نوع غذا (رژیم غذایی) دختران و پسران

بر اساس نتایج مطالعات در خصوص تفاوت رژیم غذایی دختران و پسران و علت آن، عمدهاً حجم و کالری مدنظر جوانان قرار می‌گیرد و دلیل عمدۀ را تمایل دختران به لاغری بیان می‌دانند. بنابراین به نظر می‌رسد آگاهی آنها در زمینه نیازهای واقعی تغذیه‌ای در این سن و تفاوت بین دختر و پسر بسیار محدود باشد و یا اینکه توجه به ظاهر و حفظ اندام آن را تحت الشاعر قرار داده است (۲).

برخلاف چند نفر، اکثریت دختران و پسران نوجوان شرکت کننده در این مطالعه معتقد بودند که بین انتخاب رژیم غذایی دختران و پسران تفاوت وجود دارد، به گونه‌ای که دختران اکثراً دقت بیشتری در غذا خوردن و انتخاب رژیم غذایی و طعم و بهداشت غذاها دارند، ولی پسرها اکثراً بیشتر می‌خورند و چندان برایشان مهم نیست که چه رژیمی را انتخاب کنند. علت این تفاوت‌ها عمدهاً در میل دختران به زیبایی و حفظ زیبایی اندام و تمایل به رژیم و لاغری و نیاز بیشتر پسران به کالری به دلیل جنب و جوش زیادتر بیان شد.

مشکلات ناشی از عادات غذایی نادرست

اطلاعات نوجوانان دختر و پسر در زمینه مشکلات ناشی از عادات نادرست غذایی چندان رضایت‌بخش نبود. برخی اظهار بی‌اطلاعی می‌کردند و برخی نیز به جنبه‌های محدود و کلی اشاره می‌کردند. اختلالات گوارشی، عوارض رژیم‌های لاغری، پوکی استخوان، بیماری‌های پوستی، کوتاهی قد، مشکلات بارداری (دختران محصل دبیرستان) و سوء تغذیه از مواردی بودند که عمدهاً توسط گروه‌های دختران به آنها اشاره شد و به

اهمیت تغذیه در سلامت نوجوانان

لغزیه نوجوانان به دلیل نقش آن در سلامت جامعه و نسل‌های آینده از اهمیت خاصی برخوردار است (۱۱). نتیجه یکی از مطالعات انجام گرفته در گروهی از نوجوانان حاکی از آن است که تنها ۲۵ درصد پسران و ۱۵ درصد دختران در این خصوص عملکرد قابل قبولی دارند، در حالی که ۷۵ درصد پسران و ۸۲ درصد دختران آگاهی خوبی در این زمینه داشتند. این نتایج مشابه با تجربیات سایر مناطق جهان و بیانگر شکاف موجود بین مقوله آگاهی و عملکرد می‌باشد (۱۳، ۱۲، ۷).

نتایج این مطالعه نشان داد اکثریت قریب به اتفاق نوجوانان با اهمیت تغذیه در سلامت جوانان موافق هستند، در عین حال بر تاثیر چشم‌گیر آن بر رشد فیزیکی و ذهنی، سلامت نسل‌ها، سلامت روانی و ایجاد نشاط و زیبایی معتبرند، ولی برخی عقیده دارند در ایران بنا به دلایل مختلف از جمله مشکلات مالی این اهمیت نادیده گرفته می‌شود.

تأثیر عادات غذایی جوانان بر روی سلامت جوانان

بر اساس نتایج پژوهش‌ها، بی‌شك استفاده از رژیم‌های غذایی صحیح و گرایش به غذاهای سنتی در کنار اصلاح سبک زندگی از دوران نوجوانی می‌تواند نقش پیشگیرانه‌ای در زمینه کاهش ابتلاء به بیماری‌های مزمن قلبی و غددی داشته باشد (۱۴-۱۶).

اکثریت افراد شرکت کننده در این مطالعه معتقد بودند که عادات غذایی نوجوانان بر جنبه‌های مختلف سلامت آنها نظری سلامت دستگاه گوارش، شخصیت، فیزیک، هوش، پوکی استخوان، بروز بیماری‌ها و زیبایی تاثیر قابل توجهی دارد.

غذاهایی که جوانان بیشتر مصرف می‌کنند

در کل، نتایج این پژوهش می‌بین آن است که نوجوانان امروزی در انتخاب رژیم غذایی خود اکثراً غذاهای حاضری و امروزی را

- نوجوانان جهت شناسایی و رفع مشکلات شایع دوران نوجوانانی
- همکاری و استفاده از توانمندی NGOهای (سازمان‌های غیردولتی) منطقه‌ای جهت آموزش و اطلاع‌رسانی در مواردی چون:
- برگزاری جشنواره غذا جهت ترویج الگوهای سالم غذایی و اطلاع‌رسانی
- امکان استفاده از خدمات مشاوره غیر مستقیم به شکل تلفنی، پستی یا موارد مشابه
- اجرای مداخلات مبتنی بر شواهد و بر اساس مبانی آموزش بهداشت منطبق با شرایط به منظور کاهش فاصله بین آگاهی و عملکرد

تشکر و قدردانی

نویسنده‌گان بدین وسیله ضمن تشکر از حمایتهای مالی سازمان جهانی بهداشت، مراتب سپاس و قدردانی خویش را از تمامی افرادی که به نحیو ما را در طراحی و اجرای این طرح یاری نمودند، بهویژه نوجوانان و جوانانی که صمیمانه در مراحل پرسشگری و امور اجرایی همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

REFERENCES

- 1. Khoshfetrat MR, Rahmani KH, Kalantari N, Ghafarpour M, Mehrabi Y, Ismailzadeh A. Evaluation and comparison of nutritional pattern And BMI in urban and rural male adolescence. Payesh Journal 2007; 6: 119-27. [In Persian]
 - 2. Esfarjani F, Golestan B, Derakhshani K, Rustai R, Rasuli B. Do the adolescence girls have the sufficient biometric parameters and appropriate knowledge among their nutrition? Pejouhandeh Journal 2005; 3: 183-89. [In Persian]
 - 3. Mirmiran P, Mohammadi F, Allahverdian S. The study of prevalence of under weighting and over weighting in eastern part of Tehran adolescence and its relevance with nutrition. Ahvaz, Iran: Sixth Congress of Nutrition; 2001 Feb13-16.
 - 4. Azizi F, Allahverdian S, Mirmiran P, Rahmani M, Mohammadi F. Dietary factors and body mass index in a group of Iranian adolescents: Tehran lipid and glucose study. Int J Vit Nutr Res 2001; 71: 123-27.
 - 5. Laquatra I. Nutrition for health and fitness. In: Mahan LK, Escott-stump S, Editors. Kraus's food, nutrition and diet therapy. 11th ed. Philadelphia: W.B. Saunders; 2004. p.558-94.
 - 6. Sadrzadeh H, Atavi NA, Dorostimotlagh AR. Correlation of obesity with some nutritional behavior in Kerman high school girls. Payesh Journal 2007; 3: 193-99. [In Persian]
 - 7. Azadbakht L, Mirmiran P, Momenan A, Azizi F. Diet quality status of most Iranian adults needs improvement. Iranian journal of endocrinology and metabolism 2003; 4: 409-16. [In Persian]
 - 8. Mays N, Pope C. Qualitative research: rigor and qualitative research. Br Med J 1995; 311: 109-12.
 - 9. Chinichian M, Holakui NK, Shirepak KH. The qualitative study of induced abortion reasons in Iran. Payesh Journal 2006; 6: 219-22. [In Persian]
 - 10. Mohaddes HR. The comparison study of three different training methods on female middle students KAP among adolescence nutrition [Dissertation]. Isfahan, Iran: Isfahan Medical Sciences University; 2006. [In Persian]
 - 11. Iranpour A. The study of training effects on knowledge and attitude of male middle students among nutritional habits in Kerman [Dissertation]. Tehran, Iran: Iran Medical Sciences University; 2004. [In Persian]
 - 12. Girois SB, Kumanyika SK, Morabia A, Mauger E. A comparison of knowledge and attitudes about diet and health among 35 to 75 year old adult in the United States and Geneva, Switzerland. Am J Public Health 2001; 91: 418-24.
- نظر می‌رسد اطلاعات پسران در این زمینه‌ها از دقت کمتری برخوردار است.
- نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد عوارض منتج از تغذیه ناسالم نظری چاقی در دوران نوجوانی با افزایش مرگ و میر در بزرگسالی ارتباط معنی‌داری دارد. علاوه بر این، تبعاتی نظیر بیماری‌های جسمانی، مشکلات روحی و روانی مانند انزوا طلبی، کاهش اعتماد به نفس و امثال‌هم رانیز نباید از نظر دور داشت (۱۵).
- در نهایت با توجه به این جمع‌بندی و با در نظر گرفتن اینکه مداخله‌های آموزشی سبب افزایش آگاهی و بهبود نگرش دانش‌آموزان در مورد تغذیه می‌شود (۱)، موارد ذیل به عنوان پاره‌ای از راهکارهای ارتقاء سلامت نوجوانان در عرصه‌های مورد بررسی پیشنهاد می‌گردند:
- جلب مشارکت نوجوانان به عنوان ذی‌نفعان اصلی و به کار بردن روش آموزش همسانان به عنوان روشی موثر و مقرون به صرفه
 - برگزاری دوره‌های آموزشی متوالی جهت نوجوانان بر حسب نیاز و با توجه به علائق آنها
 - برگزاری دوره‌های آموزشی و جلسات بحث و گفتگو
 - جهت اولیاء نوجوانان در زمینه نحوه برقراری ارتباط با

13. Mohammadi F, Mirmiran P, Bayegi F, Azizi F. The study of correlation of nutritional KAP with non contagious diseases risk factors. Research in medical sciences 2002; 26: 199-201. [In Persian]
14. Ogden CL, Flegal KM. Prevalence and trends in overweight among US children and adolescents 1999-2000. J Am Med Assoc 2002; 288: 1728-32.
15. Pham KL, Harrison GG, Kagawa SM. Perceptions of diet and physical activity among California adults and youths. Prev Chronic Dis 2007; 4: 93.
16. Fasting MH. Life style related to blood pressure and body weight in adolescence: cross sectional data from the Young-HUNT study, Norway. BMC Public Health 2008; 19: 111.