

تغذیه مردم یزد

بر اساس یافته‌های فاز اول

طرح جامع تغذیه مردم یزد (تمیز) ۱۳۹۴-۹۵

و

سرمدت مردم یزد (یاس) ۱۳۹۳-۹۴

نویسندگان

محمد محمدی، ناهید رمضانی جلفایی، ازاد نجارزاده،
امین صالحی ابرقوئی، مسعود میرزایی

تهران، ۱۳۹۹

سرشناسه: محمدی، محمد، ۱۳۶۷

عنوان و نام پدیدآور: تغذیه مردم یزد بر اساس یافته‌های فاز اول مطالعات تغذیه مردم یزد (تمیز) ۱۳۹۵-۱۳۹۴ و سلامت مردم یزد (یاس) ۱۳۹۴-۱۳۹۳/ نویسندگان محمد محمدی ... [و همکاران] مشخصات نشر: تهران: مهرآوش، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۱۶ص: مصور، جدول، نقشه؛ ۱۴/۵*۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۱۹-۵۳-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

پاداش: نویسندگان محمد محمدی، ناهید رمضانی جلفایی، آزاده نجارزاده، امین صالحی ابرقوثی، مسعود میرزایی

یادداشت: کتابخانه.

موضوع: تغذیه -- اس -- د -- نمونه‌پژوهی

موضوع: سلامتی -- تأثیر تغذیه -- نمونه‌پژوهی

رده‌بندی کنگره: R ۸۷۸۴

رده‌بندی دیویی: ۱۳/۲۰۹۵۵۹۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۲۸۲۸۳۷

تجدیدیه مردم یزد

براساس یافته‌های فاز اول

مطالعات تغذیه مردم یزد (تمیز) ۱۳۹۵-۱۳۹۴ و سلامت مردم یزد (یاس) ۱۳۹۳-۹۴

نویسندگان:

محمد محمدی، ناهید رمضانی جلفایی، آزاده نجارزاده، امین صالحی ابرقوثی، مسعود میرزایی

ناشر: مهرآوش

چاپ و صحافی: نصر

عکس روی جلد: مسعود میرزایی

طرح روی جلد: فرشته میرزایی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۱۹-۵۳-۲

حق چاپ و نشر برای نویسندگان محفوظ است.

فهرست

پیشگفتار مجله مطالعه "تغذیه مردم یزد"	۱۹
پیشگفتار مجری مطالعه "سلامت مردم یزد"	۲۱
پیشگفتار رئیس سازمان نظام پزشکی استان یزد	۲۳
کلیات	۲۵
مقدمه	۲۷
بیان مسئله و اهمیت موضوع	۲۸
مروری بر مطالعات مشابه	۲۹
فصل اول: روش کار	۳۳
جامعه مورد بررسی و خصوصیات افراد مورد مطالعه	۳۵
تعیین حجم نمونه و روش نمونه‌گیری	۳۵
روش انجام کار در مطالعه یاس	۳۶
روش انجام کار در مطالعه تمیز	۳۷
مراحل اجرای طرح	۳۷
جمع‌آوری داده‌ها	۳۹
نظارت بر تکمیل پرسشنامه‌ها	۳۹
نحوه جمع‌آوری اطلاعات	۳۹
نحوه مدیریت و آماده‌سازی اطلاعات	۴۰

۴۳	چگونگی محاسبه میزان کمبود مواد غذایی
۴۳	روش تجزیه و تحلیل آماری
۴۳	ملاحظات اخلاقی
۴۵	مراحل نمونه‌گیری و انجام مطالعه
۴۸	تعیین مختصات جغرافیایی محل سکونت جامعه مورد مطالعه
۵۷	فصل دوم: مواد مغذی
۹۱	فصل سوم: دریافت غذاها و گروه‌های غذایی
۱۲۰	لبنیات
۱۲۱	میوه‌ها
۱۲۲	صیفی‌جات و برنج
۱۲۳	گوشت قرمز و برنج
۱۲۴	ماکیان
۱۲۴	تخم مرغ
۱۲۵	ماهی
۱۲۵	شیرینی‌جات
۱۲۷	آبمیوه‌ها و نوشابه‌های گازدار
۱۲۷	غذاهای سرخ شده
۱۲۸	روغن‌های مصرفی
۱۲۹	حبوبات
۱۲۹	نان‌ها و غلات
۱۳۰	مغزیزجات
۱۳۱	پیشنهادهات
۱۳۹	فصل چهارم: توصیه‌های غذایی
۱۴۳	گروه نان و غلات
۱۴۳	گروه سبزیجات

گروه میوه‌ها.....	۱۴۴
گروه شیر و لبنیات.....	۱۴۴
گروه گوشت و تخم مرغ.....	۱۴۵
گروه حبوبات و مغز دانه‌ها.....	۱۴۶
نمک.....	۱۴۶
رب‌غن‌ها و چربی‌ها.....	۱۴۷
جمع‌بندی.....	۱۴۷

ضمائم

پیوست شماره ۱.....	۱۵۱
پیوست شماره ۱.....	۱۵۳
پیوست شماره ۳.....	۱۸۵
پیوست شماره ۴.....	۱۸۷
پیوست شماره ۵.....	۱۹۱

پیش‌نفتار مجری مطالعه "تغذیه مردم یزد"

بیم‌ری‌های غیرواگیر نه تنها در کشورهای توسعه یافته، بلکه در کشورهای در حال توسعه نیز به یک مشکل عمده بهداشتی تبدیل شده‌اند. در حال حاضر ۷۹ درصد از مرگ و میرهای ناشی از بیماری‌های غیرواگیر در کشورهای در حال توسعه رخ می‌دهد. این روند رو به افزایش نتیجه تغییرات وسیع دموگرافیک، غذایی و اقتصادی می‌باشد.

شواهد علمی نشان می‌دهد که رژیم غذایی ناسالم، عدم تحرک و همچنین استعمال دخانیات از عوامل اصلی تعیین‌کننده بیماری‌های غیرواگیر می‌باشند. بیان شده است که غذاها، رژیم‌های غذایی و وضعیت تغذیه‌ای افراد از عوامل مهم تعیین‌کننده بیماری‌های غیرواگیر می‌باشند، هرچند این ارتباطات تاکنون در جمعیت بزرگسالان شهر یزد مورد بررسی قرار نگرفته است.

مطالعه تغذیه مردم یزد (تمیز) اولین بررسی جامع تغذیه‌ای در شهر یزد می‌باشد که بر روی جمعیت ۱۰۰۰۰ نفره ساکن شهر یزد به عنوان یک مطالعه وابسته در کنار مطالعه سلامت مردم یزد (یاس) صورت گرفته است. این مطالعه از سال ۱۳۹۴ به منظور جمع‌آوری داده‌های معتبر در مورد رژیم غذایی بزرگسالان در شهرستان یزد انجام شده است و کتاب حاضر در بر دارنده اطلاعات جمع‌آوری شده از فاز اول آن است.

دریافت خوراک افراد شرکت‌کننده در مطالعه تمیز توسط یک پرسشنامه بسامد خوراک (FFQ) که توسط مصاحبه‌کنندگان آموزش

دیده تکمیل شده است، مورد ارزیابی قرار گرفته است. اطلاعات حاصل از این پرسشنامه همراه با داده‌های مطالعه سلامت مردم یزد که شامل اندازه‌گیری‌های تن‌سنجی و ترکیبات بدن، فشار خون و آزمایش‌های خون و بیوشیمی می‌باشد، جمع‌آوری شده است.

یافته‌های این مطالعه اطلاعات پایه‌ای در اختیار سیاست‌گذاران سلامت قرار می‌دهد که امکان تصمیم‌گیری مبتنی بر شواهد را برای پیشان فراهم می‌سازد. مجریان امیدوارند زمانی که این بررسی، در آینده‌ای نه چندان دور، تکرار می‌شود شاهد کاهش قابل توجهی در رابطه با عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر باشیم.

انجام این مطالعه دون کمک بسیاری از همکاران گرامی که تخصص خود را در اختیار ما قرار دادند و همچنین مردم خوب یزد که وقت خود را در اختیار ما قرار دادند، استوار پذیر نبود.

در پایان از حمایت‌های مالی و معنوی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد و کلیه همکاران گرانقدر برای انجام موفقیت‌آمیز این تحقیق صمیمانه قدردانی می‌نمایم:

و بخصوص قدردان ریاست محترم دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، جناب آقای دکتر محمدرضا میرحاجی‌نستم.

دکتر ابوالجواد نجارزاده

(دانشیار دانشگاه و مجری مطالعه تغذیه مردم یزد)