

شناسایی الگوی غذایی سالم برای کاهش ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر در زنان ایرانی

مجری: دکتر پروین میرمیران

گروه: سلامت زنان

سال شروع: ۱۳۹۱

سال پایان: ۱۳۹۲

چکیده

مقدمه

رژیم غذایی یکی از فاکتورهای مهم در زندگی است که می‌تواند نقش بسیار مهمی را در پیشرفت یا پیشگیری از بیماری‌های مزمن ایفا کند. تاکنون رژیم‌های غذایی متفاوتی به‌منظور کاهش خطر بیماری‌های غیر واگیر مانند بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان، دیابت و چاقی پیشنهاد شده است. بسیاری از مطالعات اجزای رژیم غذایی مانند مواد مغذی و گروه‌های غذایی را با بیماری‌های مزمن بررسی کرده‌اند، درحالی‌که الگوی غذایی نگرش کامل‌تری از رژیم غذایی را در ارتباط با بیماری‌ها نشان می‌دهد. وجود ترکیبات ناشناخته فراوان در غذاها و تداخلات احتمالی میان مواد مغذی باعث شده است تا در شناسایی ارتباط تغذیه با بیماری‌ها، بررسی رژیم غذایی به‌صورت الگوی رژیم غذایی، مفهوم واقع‌بینانه‌تر و کامل‌تری را نسبت به بررسی تک‌تک مواد مغذی یا گروه‌های غذایی فراهم کند. به همین منظور بررسی و تحلیل الگوهای غذایی با نیل به هدف شناسایی ارتباط بین رژیم غذایی و بروز بیماری‌ها مورد توجه است. هدف از این مطالعه بررسی سیستماتیک مقالات مرتبط با الگوی غذایی زنان ایرانی به‌منظور پیشنهاد بهترین الگوی غذایی برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر مرتبط با تغذیه در بین زنان ایرانی است.

روش‌شناسی

برای جستجو در پایگاه‌های اطلاعاتی PubMed, Science Direct, Google Scholar, SID, IranMedex استفاده از واژه‌های کلیدی dietary pattern, food patterns, eating patterns, dietary index dietary score, dietary approaches to stop hypertension (DASH), Mediterranean diet, non communicable disease و Iran مقالات چاپ‌شده به زبان‌های فارسی و انگلیسی تا اوت ۲۰۱۰ جمع‌آوری شدند. در جستجوی نهایی ۱۴ مطالعه مقطعی، ۳ مطالعه آینده‌نگر و ۴ مطالعه کار آزمایی بالینی در این مطالعه مروری سیستماتیک مورد بررسی قرار گرفتند.

یافته‌ها

در بیشتر مطالعات، ۴ الگوی غذایی یافت شده است. این الگوهای غذایی شامل الگوی غذایی غربی، سالم، DASH و الگوی غذایی سنتی یا ایرانی است. برخلاف الگوی غذایی سالم، الگوی غذایی غربی و ایرانی ارتباط مثبتی با بروز ریسک فاکتورهای بیماری‌های غیر واگیر مثل سندروم متابولیک، بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان، تراکم توده استخوانی پایین، التهاب، فشارخون بالا و اختلالات انعقادی دارند. درحالی‌که رژیم غذایی DASH باعث بالا رفتن کلسترول HDL و کم شدن وزن، دور کمر، سطح گلوکز ناشتای خون، کلسترول LDL و فشارخون سیستولی و دیاستولی می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

روی آوردن به استفاده از رژیم‌های غذایی سالم و DASH موجب محافظت در برابر بروز بیماری‌های غیر واگیر می‌شوند در حالی که رژیم‌های غذایی غربی و سنتی موجب بروز اثرات منفی در مقابله با بیماری‌های غیر واگیر می‌گردند.

کلیدواژه: الگوی غذایی سالم، بیماری‌های غیر واگیر، زنان ایرانی، DASH، پیشگیری.