

عنوان طرح تحقیقاتی: بررسی تاثیر آموزش تغذیه بر ارتقاء سطح دانش تغذیه ای و ارتباط آن با نوع و میزان مصرف چربی در بین دانشجویان دانشکده علوم پزشکی مراغه

تاریخ خاتمه طرح : ۱۴۰۵/۰۲/۲۲

مجری یا محقق اصلی و همکاران با ذکر وابستگی هر فرد:

نام و نام خانوادگی	موسسه محل اشتغال	رتبه علمی	رشته تحصیلی یا تخصصی
مجرى طرح	فائزه قالیچی	دانشکده علوم پزشکی مراغه	علوم تغذیه
همکار طرح	تایماز ابراهیم حساری	دانشکده علوم پزشکی مراغه	علوم تغذیه
همکار طرح	علی فرج اللهی	دانشکده علوم پزشکی مراغه	علوم تغذیه
همکار طرح	محمد تقی خدایاری	دانشکده علوم پزشکی مراغه	علوم تغذیه

عنوان پیام پژوهشی (حداکثر ۲۰ کلمه):

آموزش تغذیه بر کاهش مصرف چربی دانشجویان تأثیر معناداری نداشت؛ نیاز به راهکارهای عملی تر برای مقابله با چاقی

پیام کلیدی (حداکثر ۸۰ کلمه):

با وجود دانش نسبتاً خوب تغذیه‌ای در بین دانشجویان، آموزش‌های تغذیه‌ای به‌تنهایی نتوانست مصرف چربی یا BMI آن‌ها را به‌صورت معناداری کاهش دهد. پژوهشگران با بررسی ۶۸ دانشجو دریافتند که اگرچه شرکت‌کنندگان از آگاهی تغذیه‌ای قابل قبولی برخوردار بودند، اما این آگاهی منجر به تغییر رفتار غذایی نشد. این یافته‌ها اهمیت تمرکز بر مداخلات عملی‌تر مانند بهبود دسترسی به غذاهای سالم، آموزش آشپزی کم‌چرب و اصلاح محیط‌های دانشگاهی را برای کمک به دانشجویان در تبدیل دانش به عمل نشان می‌دهد.

متن پیام پژوهشی (حداکثر ۲۴۰ کلمه):

- اهمیت موضوع (۵۰ کلمه)،

- برنامه های دانش تغذیه ای میتوانند به دانشجویان توانایی انتخاب غذاهای سالم تر و درک برجسب های غذایی یا انتخاب غذاهای سالم موجود را بدهند . در این راستا، مداخلات آموزشی تغذیه ای میتواند یک رویکرد قابل توجه در افزایش عادات غذایی و انتخاب های غذایی دانش آموزان به ویژه رژیم های غذایی با چربی بالا باشد .
- مهمترین نتایج طرح به زبان غیر تخصصی (۷۰ کلمه)

با توجه به یافته ها مبنی بر اینکه دانشجویان دانش تغذیه ای خوبی و مصرف چربی قابل قبولی نشان دادند، اما همچنان با شیوع متوسطی از اضافه وزن مواجه بودند، مطالعات آینده باید بر پر کردن شکاف بین دانش و عمل از طریق مداخلات هدفمند تمرکز کنند. برای پرداختن به عدم ارتباط بین دانش و وضعیت وزن، تحقیقات آینده باید بر راه حل های عملی و مبتنی بر محیط زیست تمرکز کنند.

- موارد کاربرد نتایج طرح (۸۰ کلمه)

- بهبود سیاست های تغذیه ای دانشگاه: استفاده از نتایج برای اصلاح منوی غذاهای دانشگاه و ایجاد محیطی حمایتی برای انتخاب های غذایی سالم.

- توسعه برنامه های سلامت دانشجویی: فراتر رفتن از سخنرانی های آموزشی و جایگزینی آن ها با کارگاه های عملی (مانند مدیریت خرید مواد غذایی و پخت و پز سالم).

- تمرکز بر مدیریت محیطی: توجه به نقش دسترسی آسان به غذاهای کم چرب در خوابگاه ها و مراکز دانشگاهی به عنوان عامل کلیدی در کنترل شاخص های تن سنجی دانشجویان.

تأثیرات و کاربردها:

۱. انتقال از آموزش به مهارت افزایی: یافته ها نشان می دهد که مداخلات تغذیه ای باید از مدل های صرفاً انتقال دانش به سمت آموزش مهارت های عملی (مانند آشپزی سالم و مدیریت انتخاب های غذایی در محیط) تغییر جهت دهند تا شکاف میان «دانش» و «رفتار» کاهش یابد.

۲. اصلاح محیط های غذایی دانشگاهی: نتایج این مطالعه بر ضرورت ایجاد محیط های حمایتی در دانشگاه (مانند بهبود کیفیت و دسترسی به غذاهای کم چرب در سلف سرویس ها و خوابگاه ها) برای تبدیل دانش به عادات رفتاری پایدار تأکید می کند.

محدودیت های شواهد چه بودند؟

۱. عدم ارتباط معنادار دانش و رفتار: علی رغم دانش تغذیه ای قابل قبول، این دانش با مصرف واقعی چربی ارتباط معنادار نداشت که نشان دهنده شکاف بین آگاهی و عمل است.

۲. احتمال کم گزارشی: احتمال دارد شرکت کنندگان غذاهای پرکالری را کمتر از حد واقعی گزارش کرده یا اندازه وعده های غذایی را درست تخمین نزده باشند.

۳. نادیده گرفتن عوامل مداخله گر: عوامل روانشناختی (استرس، خواب نامنظم، الگوی غذایی نامنظم) و محدودیت های اجتماعی-اقتصادی در تحلیل اصلی لحاظ نشده اند.

مخاطبان طرح پژوهشی:

۱. مشاوران تغذیه در دانشگاه‌ها- برای آگاهی بخشی درباره نقش کربوهیدرات‌های تصفیه شده، قندهای افزوده، فعالیت بدنی و عوامل روانشناختی (استرس، خواب) در کنترل وزن

۲. دانشجویان - برای درک این نکته که صرف داشتن دانش کافی نیست و باید به الگوی کلی انرژی دریافتی، فعالیت بدنی و سبک زندگی توجه کرد

۳. پژوهشگران حوزه تغذیه و سلامت - برای بررسی عمیق تر عوامل اجتماعی-اقتصادی و روانشناختی مؤثر بر شکاف بین دانش و رفتار غذایی

آیا این خبر می تواند از نظر اجتماعی، سیاسی، فرهنگی، بهداشتی، ارزش های دینی و قوانین سازمان غذا و دارو، تبعاتی داشته باشد؟ خیر

در صورتی که این طرح منتج به مقاله شده است لینک مقاله درج شود:

https://rcm.mums.ac.ir/article_27668.html

ایمیل ارتباطی و تلفن مجری اصلی طرح: Faezeh.ghalichi@yahoo.com، ۰۹۱۴۳۰۹۲۰۸۶

منابع و مراجع: حداکثر چهار مرجع اصلی استفاده شده در طرح تحقیقاتی مورد نظر را ذکر نمایید

۱. Kassebaum NJ, Smith AG, Bernabé E, Fleming TD, Reynolds AE, Vos T, et al. Global, regional, and national prevalence, incidence, and disability-adjusted life years for oral conditions for 195 countries, 1990–2015: a systematic analysis for the global burden of diseases, injuries, and risk factors. *Journal of dental research*. 2017;96(4):380-7.

۲. Eke PI, Thornton-Evans GO, Wei L, Borgnakke WS, Dye BA, Genco RJ. Periodontitis in US adults: national health and nutrition examination survey 2009-2014. *The Journal of the American Dental Association*. 2018;149(7):576-88. e6.

۳. Sanz M, Ceriello A, Buysschaert M, Chapple I, Demmer RT, Graziani F, et al. Scientific evidence on the links between periodontal diseases and diabetes: Consensus report and guidelines of the joint workshop on periodontal diseases and diabetes by the International Diabetes Federation and the European Federation of Periodontology. *Diabetes research and clinical practice*. 2018;137:231-41.

۴. Reynolds MA. Modifiable risk factors in periodontitis: at the intersection of aging and disease. *Periodontology* 2000. 2014;64(1):7-19.