

الگو و میزان مصرف برنج در ۴ منطقه آموزش و پرورش شهر تهران (۱۳۷۹)

دکتر مرتضی عبداللهی - آناهیتا هوشیار راد - هایده کیانفر -

مریم امینی - منیره دادخواه و تلمنا ذوقی

دراکثر جوامع غلات پایه اصلی الگوی غذای مصرفی و ترکیب اصلی وعده های غذایی را تشکیل می دهد. امروزه برنج قوت غالب حدود نیمی از مردم جهان است. بنابراین نتایج مطالعات انجام شده در ایران نیز، غلات و بطور عمده نان و برنج پایه اصلی الگوی غذای مصرفی جامعه را تشکیل می دهند. از اینرو پژوهش حاضر با هدف به تصویر کشیدن الگو و عادات مصرف برنج و نان در گروهی از معلمان مدارس راهنمایی و دبیرستان در شهر تهران انجام شد.

روش کار: در این مطالعه مقطعی - توصیفی، ۲۹۷ معلم (از مناطق ۳ و ۶ در مرکز و ۸ و ۱۳ در شرق شهر تهران) به روش خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. پرسشنامه ای خود ایفا (Self-administered) شامل سه بخش اصلی وضعیت سلامت فردی، بسامد خوراک نیمه کمی و سوالات عادات غذایی، جهت جمع آوری اطلاعات مربوط به الگو و عادات غذایی، از طریق مراجعه به مدارس به معلمان تحویل داده شد. از تعداد فوق ۱۶۴ پرسشنامه (حدود ۵۵٪) تا ۲ ماه پس از تحویل از طریق پست به گروه تحقیقات تغذیه انستیتو بازگردانده شد. پردازش آماری داده ها بانرم افزار SPSS 10.4 انجام شد.

یافته ها حاکی است که بیش از نیمی از نمونه ها مصرف روزانه برنج را گزارش کرده اند. براساس الگوی وعده ای مصرف برنج، نیمی از نمونه ها برنج را فقط در وعده ناهار و ۴۴٪ در هر دو وعده ناهار و شام می خورند. نمونه ها بطور معمول در هر وعده ۱۰۲ + ۲۶۲ و در یک روز بطور متوسط ۱۹۰ + ۳۸۸ گرم برنج مصرف می کنند. $\frac{1}{3}$ کل نمونه های مورد بررسی همراه با برنج نان می خورند. مقایسه این نسبت به تفکیک جنس حاکی است که این عادت در مردان ۳/۶ برابر زنان است.

بحث: برنج و نان پایه اصلی الگوی غذای مصرفی در جامعه معلمان شهر تهران است. الگوی کیفی مصرف مردان و زنان مشابه است ولی میانگین دریافت تفاوت معنی داری را نشان می دهد.