



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

معاونت تحقیقات و فناوری

فرم تهیه پیام پژوهشی طرح‌های تحقیقاتی

- شماره (کد) رهگیری طرح تحقیقاتی: ۹۶۵۳۶
- عنوان کامل طرح تحقیقاتی/پایان نامه: بررسی ارتباط قدرت عضلانی و شاخص‌های آنتروپومتری با الگوهای مختلف غذایی در افراد ۳۵-۶۵ ساله
- مجری اصلی طرح: دکتر مهنوش صمدی
- تلفن تماس مجری اصلی: ۰۹۱۲۶۰۱۶۲۹۶
- آدرس پست الکترونیک مجری اصلی: Mehnoosh-samadi@yahoo.com

در صورتی که طرح پایان‌نامه دانشجویی می‌باشد:

- نام و نام خانوادگی دانشجو: محمد مصفا قدیر
- شماره تماس دانشجو: ۰۹۱۸۹۰۲۳۱۴۳
- آدرس پست الکترونیک دانشجو: d.anesthesia@yahoo.com

▪ گروه‌های هدف:

✓ رسانه‌ها و مردم ✓ متخصصان و پژوهشگران ✓ سیاستگذاران پژوهشی ✓ سیاستگذاران درمانی

▪ محتوای طرح شامل چه موضوعاتی است:

- موضوعات کلی: تغذیه در دوران میان‌سالی
- موضوعات فرعی: سارکوپنی و عوارض آن

▪ عنوان خبر:

الگوی غذایی با مصرف بالای میوه‌ها، سبزیجات، مغزها و روغن زیتون در کاهش وزن، BMI، توده چربی بدن و سطح تری‌گلیسرید خون موثر است.

▪ متن پیام پژوهشی:

▪ اهمیت یافته ها: از دست دهی عضلات در طی افزایش سن و ابتلا به سارکوپنی، مشکلات سلامتی فراوانی برای سالمندان و سیستم سلامت جامعه ایجاد خواهد کرد. بنابراین یافته های تغذیه ای برای کاهش ابتلای سالمندان به سارکوپنی می تواند نقش بسزایی ایفا کند.

▪ مهمترین یافته ها: الگوی غذایی با مصرف بالای گروه های غذایی سالم از قبیل میوه و سبزیجات، روغن زیتون و مغزها نقش مهمی در حفظ توده ی عضلانی در طی افزایش سن و همچنین کاهش وزن و بهبود پروفایل لیپیدی ایفا می کند. مصرف منابع ویتامین ها از جمله ویتامین E می تواند در کاهش عوارض سارکوپنی در سالمندان و همچنین کاهش میزان بروز سارکوپنی و کاهش توده ی عضلانی موثر باشد.

▪ پیشنهاد برای کاربرد نتایج: متخصصان تغذیه و پزشکان افراد را به مصرف غذاهای سالم ترغیب کرده و یک برنامه آموزشی جامع در مورد تغذیه در دوران میان سالی و نقش آن در سلامتی و کیفیت زندگی در دوران سالمندی اجرا شود.

▪ چکیده طرح/مقاله:

مقدمه: قدرت عضلانی که نشانگر نیروی تولید شده توسط عضلات است، می تواند به عنوان یک شاخص تغذیه ای و سلامت مد نظر قرار گیرد. از دست دهی عضلات در طی افزایش سن و کاهش توده عضلانی در دوران سالمندی می تواند موجب بروز مشکلات متعددی بر کیفیت زندگی و وضعیت سلامتی سالمندان شود. هدف از این مطالعه مقطعی بررسی تاثیر الگوهای غذایی بر قدرت عضلانی دست غالب و تاثیر عوامل تغذیه ای بر وضعیت توده عضلانی در افراد میان سال است.

مواد و روش ها: این پژوهش به روش مقطعی بر روی افراد سالم شرکت کننده در مطالعه کوهورت شهرستان روانسر در سال ۱۳۹۷ انجام شد. ابزارهای مورد استفاده شامل: پرسشنامه بسامد خوراک FFQ، پرسشنامه بین المللی فعالیت فیزیکی (IPAQ: International Physical Activity Questionnaire)، دستگاه آنالیز ترکیب بدن InBody 770 و دینامومتر دستی دیجیتال Model:SH5003 به منظور اندازه گیری قدرت عضلانی دست غالب استفاده شد.

نتایج: در این مطالعه دو الگوی غذایی غالب مخلوط با ویژگی های مصرف بالای لبنیات، میوه، سبزیجات، حبوبات، خشکبار، ماهی، غلات کامل، آب میوه طبیعی، طیور و ماکیان، روغن زیتون، گوشت فرآوری شده، لبنیات پر چرب، شیرینی جات، گوشت قرمز، کره، اسنک ها و ترشیجات و الگوی غذایی ناسالم شامل روغن جامد، قند و شکر، غلات تصفیه شده، نوشابه ها، نمک، گوشت امعاء و احشاء، چای و قهوه و مصرف پایین روغن مایع شناسایی شد. نتایج نشانگر

عدم ارتباط قدرت عضلانی با الگوهای غذایی غالب بود. در میان شاخص های آنترپومترى و بیوشیمیایی وزن، BMI، توده چربی و سطح تری گلیسیرید با الگوی غذایی مخلوط در زنان رابطه ی معنی دار و معکوسى نشان داد. در میان میکرونوترینت ها ویتامین E ارتباطی مثبت با قدرت عضلانی در هر دو جنس نشان داد.

بحث: نتایج حاصل از مطالعه حاضر نشانگر عدم ارتباط الگوی غذایی مخلوط با ویژگی مصرف بالای گروه های غذایی سالم و ناسالم با قدرت عضلانی است. در این میان مصرف کافی میکرونوترینت ها می تواند تاثیر مثبتی در حفظ قدرت عضلانی داشته باشد.