



دانشگاه علوم پزشکی تهران
معاونت تحقیقات و فناوری
مدیریت امور پژوهشی



اسفند ماه ۱۴۰۳



نشست خبری برای ارائه پیام پژوهشی

ارتباط کیفیت رژیم غذایی با ناامنی غذایی و شاخص‌های

متابولیسم در سالمندان

مجری اصلی:

دکتر لیلا آزادبخت، دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی



طرح تحقیقاتی با عنوان "بررسی ارتباط کیفیت رژیم غذایی از طریق سنجش شاخص غذاهای غنی از مواد مغذی (NRFI)، با ناامنی غذایی و شاخص‌های متابولیکی در سالمندان جنوب شهر تهران" توسط خانم دکتر لیلا آزادبخت عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران به عنوان مجری اصلی اجرا شده و در سال ۱۴۰۳ خاتمه یافته است. این پژوهش ارزشمند توانسته است به ارتقای سطح دانش و سلامت در حوزه علوم تغذیه کمک نماید. در ادامه خلاصه‌ای از پیام پژوهش و کاربرد آن در راستای ارتقای سلامت جامعه برای استفاده از ذینفعان توسط مجری محترم به اشتراک گذاشته شده است. امید است این دستاورد بتواند راهگشای توسعه و کاربردی شدن نتایج پژوهش‌ها باشد.



✍ خود را معرفی کرده و سوابق علمی و اجرایی مرتبط با طرح حاضر را مختصر بیان کنید.

با سلام، اینجانب دکتر لیلا آزادبخت، استاد گروه تغذیه جامعه دانشکده تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌باشم. زمینه پژوهش‌ها و آموزش‌های من عمدتاً در حوزه تغذیه جامعه، نقش تغذیه در پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر به ویژه دیابت نوع ۲ و تغذیه گروه‌های ویژه و آسیب پذیر است.

✍ تیم مجریان و همکاران طرح را همراه با وابستگی سازمانی آنها معرفی فرمایید.

دکتر لیلا آزادبخت^۱، مریم کریم دهنوی^۱، فاطمه کشاورز^۱، راضیه طبایی فرد^۱، هانیه عباسی^۱، پریسا نژاد حاجیان^۱
^۱. گروه تغذیه جامعه، دانشکده علوم تغذیه و رژیم‌شناسی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

✍ مخاطبان نتایج و پیام حاصل از طرح پژوهشی شما چه افراد/گروه‌هایی هستند؟

مخاطبان اصلی این پژوهش شامل سیاست‌گذاران سلامت، متخصصان تغذیه، نهادهای مراقبت از سالمندان و پژوهشگران حوزه سلامت عمومی هستند. نتایج این مطالعه می‌تواند به طراحی برنامه‌های مداخله‌ای، بهبود رژیم غذایی سالمندان، کاهش ناامنی غذایی و ارتقای شاخص‌های متابولیکی در این گروه آسیب‌پذیر کمک کند.

✍ یک عنوان کوتاه ، جذاب و قابل فهم برای مخاطبان که نمایانگر پیام اصلی پژوهش شما باشد، بیان کنید .

راز سلامت سالمندان در تهران؛ نقش رژیم غذایی غنی از مواد مغذی

✍ پیام کلیدی پژوهش شما چیست؟

نتایج این مطالعه به ما نشان می دهد که کیفیت رژیم غذایی می تواند چه تأثیراتی بر امنیت غذایی و شاخص های آنتروپومتریک داشته باشد. همین طور این نتایج به ما کمک می کند که توصیه و آموزش مناسب به سالمندان جهت انتخاب غذاهای غنی از مواد مغذی داشته باشیم که علاوه بر اینکه استراتژی مفیدی برای بهبود کیفیت غذایی است و می تواند نیازهای تغذیه ای سالمندان بدون اضافه دریافت انرژی روزانه تامین کند، می تواند همراه با بیشترین فواید در تامین امنیت غذایی سالمندان و شاخص های آنتروپومتریک آن ها داشته باشد.

✍ پیام پژوهشی خود را در قالب زیر بسط دهید و بیان کنید که "چه کسی"، "چه چیزی"، "چرا" و "کجا" از نتایج پژوهش شما استفاده می کند.

- اهمیت و نوآوری موضوع
ناامنی غذایی و مشکلات متابولیکی در سالمندان، چالش های مهم بهداشت عمومی هستند. این پژوهش با استفاده از شاخص نوین NRF که کیفیت مواد مغذی را در هر غذا به صورت جداگانه می سنجد، به بررسی دقیق تر ارتباط رژیم غذایی با ناامنی غذایی و شاخص های متابولیکی سالمندان جنوب تهران می پردازد و راهکارهای علمی تری ارائه می دهد.

- مهمترین نتایج طرح به زبان غیر تخصصی
نتایج نشان می دهد که سالمندانی که رژیم غذایی شان سرشار از مواد مغذی مفید است، کمتر با ناامنی غذایی مواجه اند و شاخص های سلامت متابولیکی بهتری دارند. این یعنی انتخاب غذاهای با کیفیت بالا نه تنها به رفع کمبودهای تغذیه ای کمک می کند بلکه سلامت کلی و کیفیت زندگی سالمندان را نیز بهبود می بخشد.

- موارد کاربرد نتایج طرح
سیاست گذاران حوزه سلامت، متخصصان تغذیه و مراکز مراقبت سالمندان می توانند از این نتایج برای طراحی برنامه های تغذیه ای هدفمند و مؤثر استفاده کنند. همچنین نهادهای حمایتی و سازمان های مردم نهاد قادر خواهند بود با استفاده از این یافته ها، بسته های غذایی مناسب و آموزش های تغذیه ای متناسب با نیازهای

سالمندان را ارائه دهند. این پژوهش به بهبود امنیت غذایی و کاهش بیماری‌های متابولیک در سالمندان کمک می‌کند.

🔗 دو تأثیر و یا کاربرد اصلی پژوهش شما چیست؟

تأثیر اول: بهبود برنامه‌های تغذیه‌ای هدفمند برای کاهش ناامنی غذایی در سالمندان
تأثیر دوم: ارتقای شاخص‌های سلامت متابولیکی و کیفیت زندگی سالمندان از طریق افزایش مصرف غذاهای غنی از مواد مغذی

🔗 محدودیت‌های شواهد و نتایج به دست آمده در طرح شما چه بوده است؟

محدودیت‌های این مطالعه شامل نوع طراحی مقطعی است که امکان اثبات رابطه علت و معلولی را ندارد. همچنین نمونه‌گیری آسان و در دسترس از سالمندان مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی ممکن است نماینده کاملی از کل سالمندان جنوب تهران نباشد. علاوه بر این، استفاده از پرسشنامه‌های گذشته‌نگر مانند FFQ ممکن است با خطاهای یادآوری همراه باشد که می‌تواند دقت اندازه‌گیری دریافت غذایی را کاهش دهد.

🔗 انجام چه پژوهش‌هایی را در ادامه تحقیق خود پیشنهاد می‌دهید که می‌تواند منجر به کاربردی‌تر شدن

نتایج و تأثیر بیشتر یافته‌های شما شود؟

پژوهش‌های آینده می‌توانند شامل مطالعات طولی (کوهورت) باشند تا بتوانند روابط علت و معلولی بین کیفیت رژیم غذایی، ناامنی غذایی و شاخص‌های متابولیکی را بهتر بررسی کنند. همچنین انجام مداخلات تغذیه‌ای هدفمند برای ارتقای شاخص NRF و ارزیابی تأثیر آن بر سلامت سالمندان، می‌تواند نتایج کاربردی‌تری فراهم کند. مطالعات با نمونه‌گیری تصادفی و در مناطق مختلف شهری نیز می‌تواند تعمیم‌پذیری یافته‌ها را افزایش دهد.

🔗 ادامه مسیر کاربردی کردن یا اجرای پژوهش‌های آتی، به چه حمایت‌هایی از سمت مسئولین و نهادهای

مرتبط نیاز دارد؟

- تأمین منابع مالی و بودجه کافی برای انجام مطالعات طولی و مداخلات تغذیه‌ای گسترده در جامعه سالمندان.

- ایجاد همکاری میان نهادهای بهداشتی، دانشگاهی و سازمان‌های حمایتی برای اجرای برنامه‌های آموزشی و مداخلات عملی.
- تسهیل دسترسی به داده‌ها و جمع‌آوری اطلاعات جامع‌تر از سالمندان در مناطق مختلف شهری.
- حمایت قانونی و سیاست‌گذاری هدفمند برای گنجاندن شاخص‌های کیفیت رژیم غذایی مانند NRF در برنامه‌های بهداشتی و بسته‌های حمایتی.

✍ آیا نتایج طرح شما منجر به تغییری در ابعاد اجتماعی، سیاسی، فرهنگی، بهداشتی، آموزشی، ارزش‌های دینی یا قوانین سازمان غذا و دارو شده است؟

نتایج این طرح می‌تواند تأثیر مهمی بر ابعاد بهداشتی و آموزشی جامعه سالمندان داشته باشد و باعث ارتقای آگاهی درباره اهمیت کیفیت رژیم غذایی و ناامنی غذایی شود. از نظر اجتماعی، این پژوهش می‌تواند منجر به توجه بیشتر به مشکلات تغذیه‌ای سالمندان و حمایت از آنها گردد. همچنین، نتایج می‌تواند به سیاست‌گذاران کمک کند تا برنامه‌های بهداشتی هدفمندتری تدوین کنند و در نهایت، بر بهبود قوانین مربوط به برچسب‌گذاری مواد غذایی و مقررات سازمان غذا و دارو تأثیرگذار باشد. تأثیرات سیاسی، فرهنگی و دینی به طور مستقیم در این طرح بررسی نشده‌اند.

✍ در صورتی که این طرح منتج به مقاله شده است لینک مقاله (ها) را اعلام کنید.

doi: 10.1186/s12889-025-23054-y

✍ اگر مخاطبان یا سایر پژوهشگران بخواهند با شما ارتباط برقرار کنند، مسیر ارتباطی شما چیست؟

azadbakhtleila@gmail.com

✍ حداکثر چهار مرجع اصلی استفاده شده در طرح خود را ذکر نمایید:

1. Rezazadeh, A., et al .,Major dietary patterns in relation to demographic and socio-economic status and food insecurity in two Iranian ethnic groups living in Urmia, Iran : (۱۸)۱۹ . ۲۰۱۶ . p. 3337-3348.
2. Mohammadi, F., et al .,Validity of an adapted Household Food Insecurity Access Scale in urban households in Iran : (۱)۱۰ . ۲۰۱۲ . p. 149-157.
3. Nkwana, M.R., K.D. Monyeki, and S.L. Lebelo ,Body Roundness Index, A Body Shape Index, Conicity Index, and Their Association with Nutritional Status and Cardiovascular Risk Factors in South African Rural Young Adults .Int J Environ Res Public Health, 2021.(۱)۱۸ .

✍ در خاتمه، اگر توضیح یا نکته دیگری باقی مانده، بیان کنید.

—

شناسنامه خبر

عنوان طرح: بررسی ارتباط کیفیت رژیم غذایی از طریق سنجش شاخص غذاهای غنی از مواد مغذی (NRFI)،
با ناامنی غذایی و شاخص‌های متابولیسمی در سالمندان جنوب شهر تهران

کد طرح: ۶۶۱۶۷

مجری اصلی: دکتر لیلا آزادبخت

تاریخ اختتام: ۱۴۰۳/۱۲/۲۲

لینک مقاله:

doi: 10.1186/s12889-025-23054-y