

بررسی رابطه مصرف میوه‌ها و سبزیها با تراکم معدنی استخوان در جمعیت روستایی اطراف تهران

حسین ادیبی (M.D.)^۱، سمیرا ابراهیمف (M.Sc.)^۲، سروش مرتاض هجری (M.D.)^۱، نگار صالح عموم (M.D.)^۱، مسعود ارزاقی (M.D.)^۱، سعید حسینی (M.D., Ph.D.)^۲.

۱- پزشک عمومی، مرکز تحقیقات غدد درون‌ریز و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی تهران، تهران، ایران.

۲- کارشناس ارشد علوم تغذیه، مرکز تحقیقات غدد درون‌ریز و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی تهران، تهران، ایران.

۳- استادیار، مرکز تحقیقات غدد درون‌ریز و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی تهران، تهران، ایران.

چکیده

مقدمه: استئوپروز یکی از بیماری‌های غیر واگیر شایع در دوران سالمندی است که عوارض آن هزینه‌های زیادی را به جامعه تحمیل می‌کند. اصلاح عوامل مؤثر بر تراکم معدنی استخوان می‌تواند در پیشگیری از این بیماری نقش داشته باشد. در تحقیق حاضر رابطه مصرف میوه و سبزیها با تراکم معدنی استخوان در جمعیت روستایی اطراف تهران بررسی شده است.

مواد و روشها: از مجموع نمونه‌های مورد بررسی در طرح شیوع و علل کمبود ویتامین D در روستاهای اطراف شهر تهران، ۸۲ زن و مرد ۸۰-۱۰ ساله که تراکم معدنی استخوان آنها اندازه‌گیری و یک پرسشنامه یادآمد ۲۴ ساعته خوراک برای آنها تکمیل شده بود، از نظر مصرف میوه و سبزیها مورد بررسی قرار گرفتند. قد و وزن طبق روش‌های استاندارد و تراکم معدنی استخوان به روش Dual X-Ray (DXL) (Calscan) و در ناحیه پاشنه پا اندازه‌گیری شد.

نتایج: درصد شیوع استئوپنی و استئوپروز در زنان بالای ۵۰ سال به ترتیب ۵۵/۶٪ و ۳۳/۳٪ و در مردان ۶۹/۲٪ و ۷/۷٪ و خطر نسبی (RR) استئوپروز در زنان نسبت به مردان ۴/۳۳ بود. میزان مصرف میوه‌ها به تنهایی ارتباط معنی‌داری با تراکم معدنی استخوان نداشت. ارتباط مصرف سبزیها با تراکم معدنی استخوان تنها در زنان معنی‌دار بود. تفاوت بین بیشترین و کمترین چارک مصرف سبزیها در افراد استئوپروتیک و سالم ۱/۴ واحد غذایی بود. بر اساس همین تفاوت افراد به دو گروه مصرف کننده کمتر و بیشتر از ۱/۵ واحد غذایی از سبزیها تقسیم شدند. سن، قد، وزن و BMI زنان در دو گروه مصرف سبزی تفاوت آماری معنی‌داری نداشت. T-score زنانی که سبزی بیشتری مصرف می‌کردند بطور معنی‌داری بالاتر بود (۱/۱±۰/۸- در مقابل ۱/۹±۱/۰-، $P<0/01$). در گروهی که سبزی بیشتر مصرف می‌کردند دریافت بعضی ریزمغذی‌ها مانند ویتامین A، ویتامین C، فولات، کلسیم، فسفر، مس، آهن، سدیم، پتاسیم، منیزیم و روی بالاتر بود اما هیچ یک بغیر از ویتامین A ($r=0/3$ و $P<0/05$) ارتباط معنی‌داری با T-score نداشتند.

نتیجه‌گیری: مصرف زیاد سبزیها تأثیر مثبتی روی تراکم معدنی استخوان در زنان دارد و توصیه به مصرف حداقل ۱/۵ واحد غذایی از این گروه غذایی در پیشگیری از استئوپروز مؤثر خواهد بود.

کل واژگان: استئوپروز، تراکم معدنی استخوان، میوجات، سبزیجات، جمعیت روستایی، و الگوی غذایی.

آدرس مکاتبه: دکتر سعید حسینی، مرکز تحقیقات غدد درون‌ریز و متابولیسم، طبقه پنجم، بیمارستان دکتر شریعتی، خیابان کارگر شمالی، تهران، ایران.

emrc@sina.tums.ac.ir