بررسی مصرف تنقلات کم ارزش در کودکان زیر ۳ سال مناطق شهری و روستایی کشور، پاییز ۱۳۷۷

دکتر علی اکبر سیاری[۱] ، دکتر ربابه شیخ الاسلام[۲] ، دکتر محسن تقوی[۳] ، فریبا کلاهدوز[۴] ، زهرا عبداللهی[۵]

خلاصه

سابقه و هدف : تنقلات غذایی کم ارزش به دلیل تهی بودن از ویتامین‌ها، املاح و مقادیر ناچیز انرژی و پروتئین این خطر را دارند که معده کوچک کودک را پر کرده و با کم کردن اشتهای او فرصت تغذیه با غذاهای مغذی را از او بگیرند. و نظر به این که وضعیت الگوی مصرف کودکان زیر ۳ سال کشور تاکنون مورد مطالعه قرار نگرفته بود این مطالعه درآبان ماه سال ۱۳۷۷ درقالب بررسی کشوری ارزیابی رشد کودکان زیر ٦ سال درمناطق روستایی و شهری کشور صورت پذیرفت.

مواد و روش‌ها : در این تحقیق که به روش توصیفی انجام گرفت تعداد ١٦٤١٨ کودک زیر ۳ سال شهری و روستایی برای مطالعه الگوی تغذیه، نوع و دفعات استفاده از مواد غذایی بر اساس آن چه طی هفته قبل ازپرسشگری مصرف کرده بودند با استفاده از پرسشنامه بسامد خوراک مورد مطالعه قرار گرفتند.

یافته‌ها : ٤٧/١ ٪کودکان شهری و ٥١/٢ ٪ کودکان روستایی درگروه سنی ١٢-٦ ماهه تنقلات غذایی کم ارزش شامل انواع پفک، نوشابه های صنعتی، گازدار، آب نبات و شکلات مصرف کردند و در گروه سنی ٢٤-١٢ ماه این ارقام٩٠/٣ ٪ در شهر و ٨٧/٧ ٪ در روستا بود. زمانی که این یافته‌ها با میانگین مصرف اقلام غذایی عمده مانند گوشت، تخم مرغ و لبنیات مقایسه می شود مشخص می‌گردد که گوشت و تخم مرغ ۳ بار در هفته مصرف شده حال آنکه تنقلات غذای کم ارزش ۹ بار در هفته مصرف می‌شوند. با افزایش گروه‌های سنی ، میزان آن‌ها نیز افزایش می‌یابد.

نتیجه‌گیری و توصیه‌ها: با توجه به عوارض نامطلوب مصرف بی‌رویه تنقلات غذایی کم ارزش، تحقیق برای بررسی تاثیر تقویت برنامه‌های آموزشی با هدف ترویج مصرف تنقلات سنتی مغذی که درفرهنگ غذایی مناطق مختلف کشور وجود داشته است باید مورد توجه قرار گیرد. بدون شک، رسالت بخش بهداشت در ارتقای فرهنگ و سواد تغذیه‌ای جامعه به ویژه افزایش آگاهی والدین در زمینه تغذیه کودکان حایز اهمیت است و باید در اولویت برنامه‌های بهداشتی کشورقرار گیرد.

واژگان کلیدی : تنقلات غذایی کم ارزش، الگوی مصرف، بسامد خوراک ، کمبودهای غذایی.

۱-وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - معاون امور هماهنگی و دبیر مجامع شوراها و هیاتهای امنا

۲-وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - مدیر دفتر بهبود تغذیه

۳-وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - رئیس تحقیقات کاربردی

٤- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - کارشناس ارشد دفتر بهبود تغذیه

٥- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - معاون فنی دفتر بهبود تغذیه

مقدمه

تنقلات، غذاهای حاوی مواد مغذی سفره خانوار را از کودک می‌گیرد (۱). ازسوی دیگر بعضی از انواع تنقلات حاوی نمک و یا قند نسبتا زیادی هستند که زمینه‌ساز چاقی و ابتلای به بیماری‌های مزمن در سال‌های آتی زندگی خواهند بود (۲). مطالعات و بررسی‌های متعددی نشان داده است که مصرف زیاد نمک در دوران کودکی با افزایش فشار خون در بزرگسالی همراه است از آن گذشته غذاهای **empty calory** که حاوی کالری زیاد هستند زمینه را برای چاقی کودکان فراهم می‌آورند. چاقی دوران کودکی خود زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی، دیابت، افزایش پرفشاری خون و ... می‌باشد (۲).

با توجه به روند رو به گسترش تبلیغات تنقلات غذایی و مصرف بی‌رویه آن‌ها خطر جایگزینی تنقلات غذایی کم ارزش با غذاهای اصلی که باید مواد مغذی موردنیاز رشد وتکامل کودک را در دوران حساس و بحرانی زیر ۳ سال فراهم نمایند، احساس می شود به دلیل عدم اطلاع از وضعیت مصرف تنقلات کم ارزش و به علاوه بررسی ادواری آن ضروری بود مطالعه حاضر در قالب بررسی کشوری رشد کودکان زیر ٦ سال مناطق شهری و روستایی در پاییز سال ۱۳۷۷ انجام گیرد تا بر اساس آن بتوان تصویر روشنی از الگوی غذایی کودکان زیر ۳ سال و جایگاه تنقلات کم ارزش در برنامه غذایی آنان به دست آورد.

مواد و روش‌ها

در یک مطالعه توصیفی مقطعی با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه ای و **(DE) design effect** برابر با ۱/۲ ، ۸٤۹۳ کودک زیر ۳ سال شهری و ۷۹۲۵ کودک زیر ۳ سال روستایی (جمعا ۱٦٤۱۸) کودک برای مطالعه الگوی تغذیه، نوع و دفعات استفاده از مواد غذایی بر اساس آنچه طی هفته قبل از پرسشگری مصرف کرده است با استفاده از پرسشنامه بسامد خوراک مورد مطالعه قرار گرفتند. در این خصوص با مصاحبه با مادر در مورد مصرف ۵۱ قلم مواد غذایی و تعداد دفعات مصرف آن در روز یا هفته توسط کودک زیر ۳ سال پرسش شده است.

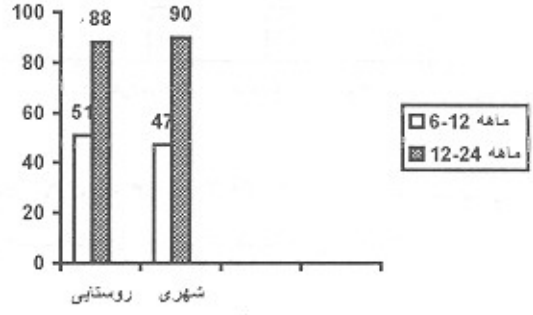
مواد غذایی پرسش شده شامل گروه‌های غذایی چهارگانه، مصرف روغن و کره، انواع تنقلات مانند شکلات و آب نبات، نوشابه‌های گازدار، آب میوه‌های صنعتی و خانگی، انواع پفک وتنقلات سنتی مانند کشمش و توت خشک بود. در این بررسی، مصرف آب نبات و شکلات، نوشابه های گازدار و پفک تحت عنوان هله هوله به تفکیک سن ومحل سکونت مورد مطالعه قرار گرفته است.

داده های حاصل از پرسشگری به تفکیک شهر و روستا در هر استان با استفاده از نرم افزار **Epiinfo version 6** و **SPSS** مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

یافته‌ها

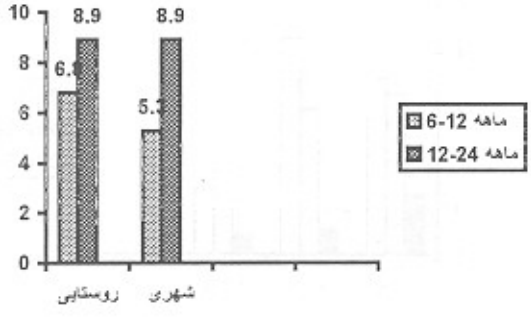
تحقیق روی ۱٦٤۱۸ کودک زیر ۳ سال، شامل ۸٤۹۳ کودک شهری و ۷۹۲۵ کودک روستایی انجام گرفت. مصرف تنقلات غذایی کم ارزش در کودکان ٦ تا ۱۲ ماهه روستایی به میزان ۵۱ ٪ و در کودکان شهری به میزان ٤۷ ٪ بود. میزان مصرف تنقلات برحسب گروه‌های سنی و به تفکیک مناطق شهری و روستایی نمونه‌ها درنمودار (۱) آورده شده و نشان می‌دهد که میزان آن درکودکان ۱۲ تا ۲٤ ماهه روستایی ۸۸ ٪ و شهری ۹۰ ٪ می‌باشد. به

تعبیر دیگر با افزایش سن مصرف تنقلات در مناطق روستایی ۳۷ ٪ و در مناطق شهری ۴۳ ٪ افزایش داشته است.

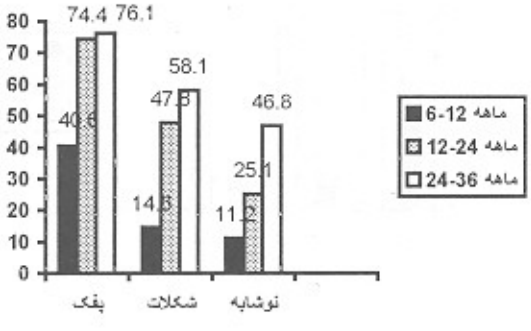


نمودار ۱: توزیع ۱۶۴۱۸ کودک برحسب مصرف تنقلات کم ارزش به تفکیک گروه های سن ومناطق شهری و روستایی کشور، سال ۱۳۷۷

میانگین بار مصرف هله و هوله (تنقلات) در هفته در کودکان و مناطق مورد بررسی درنمودار ۲ آورده شده است. نمودار و نشان می‌دهد که در مناطق روستایی مصرف تنقلات در کودکان ٦ تا ۱۲ ماهه : از ٦/۸ به ۸/۹ بار در هفته در سن ۱۲ تا ۲٤ ماهگی رسیده است. در مناطق شهری این رقم از ۵/۳ به ۸/۹ افزایش یافته است. به تعبیر دیگر با افزایش سن میانگین مصرف این مواد غذایی درمناطق روستایی به میزان ۳۰/۹ ٪ ودر مناطق شهری به میزان ٦۷/۹ ٪ افزایش یافته است. مطالعه مصرف تنقلات غذایی کم ارزش (هله هوله) به تفکیک نوع آن نشان داد درصد کودکانی که پفک مصرف می‌کنند در روستاها بیشتر است به طوری که مصرف پفک در گروه‌های سنی ۱۲-٦ ماه، ۲٤-۱۲ ماه و ۳٦-۲٤ ماه درشهرها به ترتیب ۳۲/۲ ٪، ٦۹/۷ ٪ و ۷۲/۳ ٪ بود. این ارقام در روستاها به ترتیب ٤۰/٦ ٪ ، ۷٤/٤ ٪ و ۷٦/۱ ٪ است (نمودار ۳).



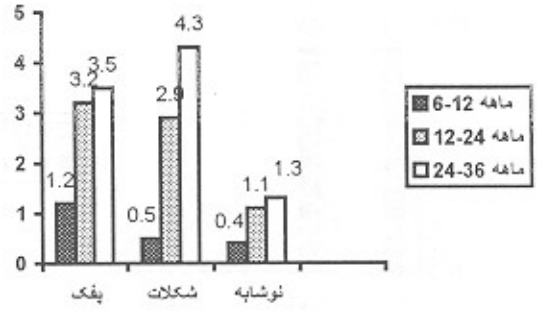
نمودار ۲: توزیع ۱٦٤۱۸ کودک برحسب میانگین بار مصرف تنقلات کم ارزش به تفکیک گروه های سنی و مناطق شهری و روستایی کشور، در سال ۱۳۷۷



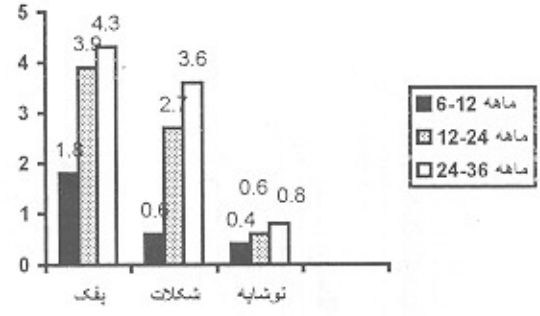
نمودار ۳- توزیع ۷۹۲۵ کودک روستایی برحسب مصرف تنقلات غذایی کم ارزش به تفکیک گروه های سنی و نوع آن ها، سال ۱۳۷۷

یافته‌های بررسی حاکی از آن است که در مجموع میانگین بار مصرف پفک در هفته نسبت به سایر تنقلات بیشتر است. به طوری که درکودکان ۲٤-۱۲ ماهه مصرف نوشابه در شهر ۱/۱ و در روستا ۰/٦ بار در هفته می‌باشد.. در حالی که مصرف پفک در

شهر ۳/۲ و در روستا ۳/۹ بار در هفته بوده است (نمودارهای ۴،۵).

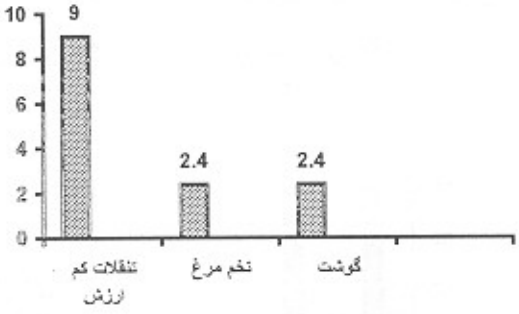


نمودار ٤: توزیع ۸٤۹۳ کودک کمتر از ۳ سال مناطق شهری کشور برحسب میانگین بار مصرف تنقلات و گروه‌های سنی، سال ۱۳۷۷.



نمودار ۵: توزیع ۷۹۲۵ کودک روستایی کمتر از ۳ سال برحسب میانگین بار مصرف تنقلات و گروه‌های سنی آن‌ها، سال ۱۳۷۷

میانگین بار مصرف مواد غذایی مختلف مانند گوشت، تخم مرغ، ماست و تنقلات سنتی با میانگین بار مصرف هله هوله در نمودار ٦ آورده شده نشان می‌دهد که میانگین بار مصرف هله هوله در طول هفته بیشتر از مواد غذایی مغذی است به طوری که در گروه سنی ۲٤-۱۲ ماهه، گوشت و تخم مرغ ۳ بار در هفته مصرف شده درحالی که هله هوله‌ها ۹ بار در هفته مصرف شده‌اند.



نمودار ٦: توزیع ۸٤۹۳ کودک ۱۲ تا ۲٤ ماهه شهری برحسب میانگین بار مصرف مواد غذایی ، ۱۳۷۷

بحث

این مطالعه نشان داد که مصرف تنقلات غذایی کم ارزش در برنامه غذایی کودکان زیر ۳ سال کشور زیاد بوده و با افزایش سن میزان آن نیز افزایش می‌یابد به طوری که در مقایسه با مواد غذایی دارای مواد مغذی که برای رشد و تکامل کودک در سال‌های اولیه زندگی ضروری است، درحدود ۳ برابر بیشتر مصرف می‌شود. این تنقلات به دلیل تهی بودن از ویتامین‌ها و املاح و مقادیر ناچیز انرژی و پروتئین، این خطر بزرگ را دارند که معده کوچک کودک را پرکرده و با کم کردن اشتهای او فرصت تغذیه با غذاهای حاوی مواد مغذی موردنیاز را از او بگیرند. پیامدها احتمالی مصرف زیاد این تنقلات کمبودهای تغذیه‌ای ، چاقی ویا هر دو می‌باشند (۱). نتایج مطالعات اخیر نشان داده است تغذیه کودک در سال‌های اولیه عمر نقش عمده‌ای در شکل‌گیری ذائقه کودکان دارد و عادت کردن ذائقه کودک به مواد غذایی شور نیز عامل خطری برای افزایش فشارخون در بزرگسالی است. اثرات دریافت نمک بر افزایش فشار خون طی مطالعات زیادی به اثبات رسیده است. بر اساس برآوردها،

یک سوم افراد مبتلا به فشار خون نسبت به نمک حساس هستند (۳).

بروز مشکلات دندانی و پوسیدگی دندان نیز یکی دیگر از عوارض مصرف تنقلات قندی و چسبنده است (٤). از سوی دیگر، بر اساس منابع علمی موجود، تنقلات غذایی که اغلب حاوی مقادیر زیاد چربی و دانسیته انرژی بالا هستند می‌توانند یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی باشند (۵). وجود مواد نگه دارنده و افزودنی‌های شیمیایی که اغلب به تنقلات اضافه می شوند زمینه‌های آلرژی را در کودکان فراهم می‌آورند. مطالعات نشان داده است که مصرف زیاد **Tartrazine** که به عنوان افزودنی به تنقلاتی مانند شکلات، نوشابه، آدامس و ژله اضافه می‌شود بیماری‌های آلرژیک مانند آسم، **angioedema** ، کهیر، پرتحرکی و بی قراری را در کودکان به دنبال داشته است.

با توجه به عوارض نامطلوب مصرف بی‌رویه تنقلات غذایی کم ارزش، ضرورت انجام تحقیق برای بررسی تقویت برنامه های آموزشی در جهت ترویج مصرف تنقلات سنتی مغذی که در فرهنگ غذایی مناطق مختلف کشور وجود داشته است، آشکار می‌گردد.. نکته‌ای که در آموزش‌ها باید به آن توجه شود این است که تنقلاتی که به عنوان میان وعده در برنامه غذایی کودکان مورد استفاده قرار می‌گیرند باید به اندازه غذای اصلی آن ها مغذی باشد (۳). تشویق تولیدکنندگان برای تولید تنقلات غذایی مغذی سنتی با بسته بندی و ظاهر جذاب و دلنشین و برنامه‌های آموزش همگانی می‌تواند یکی از راه‌های ترویج مصرف آن‌ها باشد. به هر حال انجام تحقیقات مختلف تحلیلی و تجربی در این خصوص توصیه می‌شود.

References

1- Whitney EN, Catraldo CB, Debruyne KL(eds). Nutrition for Health and Health Care. West Publishing Company, 1995.

2- Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity, 1997.

3- Barker DJP (ed). Mother, Babies and Disease in Later Life. 1st ed. 1994, VMJ Publishing Group, London, p: 53-60.

4- Rolfes SR, Debruyne KL, Whitney EN (eds). Life Span Nutrition. An International Thomson Publishing Company, 1998.

5- Massachusetts Medical Society, Committee on Nutrition Fast Food. Consumer Guidenlines. New Eng J Med 1990; 321: 750-5.