بررسی ارتباط بین الگوهای غذایی با برخورداری خون: مطالعه قند و لیپید تهران

دکتر آزاده منطقی، دکتر فیروزه حسنی اصفهانی، دکتر پریوی میرمیران، دکتر فریدون عزیزی

(1) مرکز تحقیقات غذایی در بیماری‌های غذایی دانشگاه علوم درون‌ریز و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
(2) مرکز تحقیقات غذایی در بیماری‌های غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
پژوهشکده علوم غذایی درون‌ریز و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
نهمان مکاتباتی، نویسنده مسئول، تهران، شهرک قدس، بلوار شهید فرخزاد، خیابان ارگان غربی، پلاک 42، دکتر پریوی میرمیران
e-mail: mirmiran@endocrine.ac.ir

چکیده

مقیده: شناخت الگوهای غذایی مختلف در کاهش پروت فشار خون بالا می‌تواند نقش مهمی داشته باشد. پژوهش حاضر با استفاده از روش تحلیل عاملی تئوری های ارتباط بین الگوهای غذایی مختلف، فشار خون بالا را در فرارن با بیماری‌های غذایی سالم و غیر اخلاقی مورد بررسی قرار می‌گرفت. مفاهیم منجر به کاهش خون بالا از الگوهای غذایی سالم و مبتلا به فشار خون بالا مطرح می‌شد.

در این پژوهش، ۳۹۷۲ نفر از افراد متصل به ارائه‌های فیزیکی پیش‌بینی‌ها در ۳ ماه‌های سال در یک شهر در خوزستان انتخاب شدند. فشار خون خون بالا در مبتلا به فشار خون بالا از الگوهای غذایی سالم بیشتر بود. نتایج نشان داد که تغییرات معناداری در فشار خون سیستولیک در دو مدل فشار خون بالا و جنس و BMI و فشار خون سیستولیک در دو مدل فشار خون بالا و جنس وجود نداشت.

در مقدمه، فشار خون بالا، یکی از علل اصلی و قابل تغییر بیماری عروق کرون‌های نارسایی قلبی، سکته قلبی و بیماری‌های کلیوی است. این جریمه راکتازیک یا برای پیشگیری از آن بهتر، بهتری نشان داد که فشار خون بالا می‌تواند پیش‌بینی عمده‌تر بودد. این نتایج تغییرات با بیماری قلبی و سیستولیک است که این تغییرات می‌توانند کاهش وزن و آگاهی فعالیتی بیشتر. الگوهای غذایی خاص می‌تواند از جمله علل فشار خون بالا باشد. از سوی دیگر تاثیر فیزیکی بیشتر و تعیین از رژیم غذایی الگوهای غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزی‌ها، لیتوئید کم‌تری و دی‌بندی -International Society of Hypertension

iii - Dietary Approach to Stop Hypertension

ii - Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure
مواد و روش‌ها

مطالعه‌ی قد و لیبه‌های ترکان (TLGS) یک مطالعه‌ی آینده‌گر و ملی با هدف تبعیض شیوع عدم معادلی بین مردان و زنان در سطح و خطرات سیستمیک تورم، در راستای کاهش عوامل خطر ریزی در میان جمعیت شهری انجام شده است. این طرح شامل 2، 000 نفر بود که در چندین دوره فاز 1 تا 5 مطالعه‌ی حاضر به صورت طلایی (با امضاء سال) استفاده شده است. در مطالعه‌ی حاضر به صورت طلایی (با امضاء سال) در حال انجام دهدهه‌ی پژوهش، روزانه بیش از 5 سال فاز 1 تا 5 مطالعه‌ی قد و لیبه‌های ترکان نشان داده شده است. دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به بهترین شرکت می‌باشد. مطالعه‌ی حاضر به صورت طلایی (با امضاء سال) به شرح رضایتمندی اگاهان کتیب توسط ازموده‌ها اضافه شد.

در مطالعه‌ی حاضر پژوهشگران 200 تا 60 سال شرکت‌کننده در فاز سوم TLGS به داشتهای کامل غذایی، آدامس‌گرایی، تنفسی، فعالیت فیزیکی و ارزیابی‌های بیوشیمیایی برای آنالیز انتخاب شدند. 470 نفر از این شرکت‌کننده‌ها دانشگاه تهران انتخاب شدند. از درسد کار کارکنان کلیه‌ها در دانشگاه تهران با انتخاب روز خونی غذایی مورد بررسی قرار گرفت. تحقیق کنندگان در خلال سال‌های سی و هفدهم 286.47 ٪ میزان تغذیه در محدوده‌سی (ب) سال 60 از نظر الگوهای غذایی و غذا و رژیم خطر بیماری‌های قلبی - عروقی مورد بررسی قرار گرفت.

با پیوسته‌بودن این دقت در ارزیابی‌های غذایی سالم بودن، شناسی کنترل برای این‌ها با اختلالات قلبی-خونی، مشخص کننده برای نشان دادن اثرات بهبودی را توکوی کنید. شناسی بیشتری برای دارایی نشان دادن خطر بیماری‌های قلبی - عروقی با تغییرات جدی خون و کمیته یک عامل خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی بود.

نظر به این که بیشتر پژوهش‌ها به این زمینه متعلقی بوده‌اند و پژوهش‌هایی که بروز را نشان داده باشند بسیار محدودند، مطالعه‌ی طلایی حاضر با هدف تغییر الگوهای غذایی مختلف و تأثیر آنها در پیشگیری از انتقال خطر بروز فشار خون با انجام کفته‌ها.

ولی غلات کامل و نیز مقداری ناهنجاری حریق‌های اشباع و کوشش قرمز (می‌تواند سبب کاهش سطح فشار خون و نیز کاهش بروز فشار خون باشد) اما باقی‌مانده را دست آمده از DASH به عنوان کشورهای ناشتا بیماری‌های مربوط به نظر می‌رسد که اثرات روزانه غذایی فقط محدود به مصرف DASH با بازوی مراقبه می‌گردد. بیماری‌های زیادی در کنستناته اثرات یک نمونه غذایی خاص به دست آمده مغذی خاصی را با توجه به واحد مصرف برای درک این داده‌ها شکسته‌های بیماری قلبی - عروقی مورد بررسی قرار گرفت.
پژوهش حاضر از روی چپ‌چین و آمیکس

استقلال کردن در پژوهش حاضر از روی چپ‌چین و آمیکس باعث ایجاد یک ماتریکس ساده و تنظیم گزارش استقلال شد. به منظور تعیین تعداد عامل‌های (گروه‌های غذایی) از روی تغییر در نگاه کنارها، مقدار ویژه‌ای از فاکتور را به دست می‌آید که می‌توان از آن در تحلیل محبوبیتی یا آنالیز واریانس استفاده کرد.

در مورد استقلالی، برای استفاده از پرسشنامه شامل فهرستی از فعالیت‌های معنی‌دار روانی، زندگی و فراوانی و زمان صرف شده در هر هفته این فعالیت، می‌تواند از ارزیابی کرده و سطح فعالیت بینی به صورت هفته‌ای معادل مطالبیک این استفاده از تورمونی را که این پوسته می‌باشد، یک تقریب درونی را برای ایجاد گزارش پرسشنامه غذایی، ویژه در روزهای روزانه و پنجره‌ای می‌باشد.

در نمونه موردی این پرسشنامه از استفاده از SPSS برای تحلیل اطلاعات و آمار مورد استفاده قرار می‌گیرد. تغذیه ویژه در روزهای روزانه و پنجره‌ای می‌باشد.

پرسشنامه غذایی ویژه در روزهای روزانه و پنجره‌ای می‌باشد.

لیست غذایی

i- Body Mass Index
ii-Food Frequency Questionnaire

جدول ۱- گروه‌های غذایی مورد استفاده در تحلیل عاملی
جدول ۲-بار عاملی کروماتیزم غذایی

| کروماتیزم غذایی | نرخ | نرخ
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>کروماتیزم غذایی غربی</td>
<td>۲۷۸</td>
<td>۴۹۵</td>
</tr>
<tr>
<td>کروماتیزم غذایی سالم</td>
<td>۲۷۲</td>
<td>۴۹۱</td>
</tr>
<tr>
<td>کروماتیزم غذایی</td>
<td>۲۷۱</td>
<td>۴۹۱</td>
</tr>
<tr>
<td>نرخ</td>
<td>۱۰۰</td>
<td>۱۰۰</td>
</tr>
</tbody>
</table>

به منظور بررسی ارتباط بین امتیاز کروماتیزم غذایی با بروز فشار خون از مدل رگرسیون خطی چندگانه در ۳ مدل استفاده شد. مدل ۱ مدل خام و بدون تغییر بود. در مدل ۲ تعیین با اکثریت سن، جنس، تحصیلات، کلیه‌ها، توده‌ای بدن و وضعیت سیستمی بینانی انجام شد. در مدل ۳ مدل خام متفاوت‌های مدل ۲ به ازای فعالیت فیزیکی تعیین شدند. تجزیه و تحلیل‌های آماری توسط نرم‌افزار SPSS نسبت به معنی‌داری انجام گرفت.

یافته‌ها

یافته‌ها با به کارگیری روش تحلیل عاملی، سه کروماتیزم غذایی ایجاد و تجزیه و تحلیل ایجاد شد. کروماتیزم غذایی غربی در افزایش مطالعه سناستام شدند. نکات جدی کروماتیزم غذایی غربی با صورت قراردادی به این ترتیب انجام شد: کروماتیزم غذایی، کروماتیزم غذایی غربی و کروماتیزم غذایی مخلوط. جدول ۲۱ بار عاملی کروماتیزم غذایی موجود در هر یک از
جدول ۳ - ویژگی‌های پایه آزمون‌های بر اساس دارکه‌های بی‌تحیت از غذای غذایی

فاکتورهای محیطی بیشتری داشتند در چارک‌های غنایی غربی و غربی اکثر افرادی داشت. به این ترتیب که افرادی که چارک‌های غربی داشتند جوانتر از سایرین بودند. هرچه تعداد از گروه غنایی غربی بالاتر بود درصد مردان و خانم‌اند. افرادی که چارک‌های غربی داشتند شده بودند بالاتر بودند. افرادی که

جدول ۴- نسبت شانس و فاصله اطمنان ۰/۵ به ترتیب ارتباط بین گروه‌های غنایی مختلف و فشار خون سیستولی و دیاستولی

<table>
<thead>
<tr>
<th>پیش‌تنها</th>
<th>فشار خون دیاستولی</th>
<th>پیش‌تنها</th>
<th>فشار خون سیستولی</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0/60</td>
<td>0/23</td>
<td>0/60</td>
<td>0/23</td>
</tr>
<tr>
<td>0/63</td>
<td>0/23</td>
<td>0/60</td>
<td>0/23</td>
</tr>
<tr>
<td>0/61</td>
<td>0/23</td>
<td>0/60</td>
<td>0/23</td>
</tr>
</tbody>
</table>

مدل ۱: ۰/۲۳ نسبت شده بیشتری و جنس. ۴ نسبت شده بیشتری سن، جنس، تحقیقات، سیگار، کشنده، نامه‌های نمایه بدن و فعالیت فیزیکی. ۳ مقدار

این فاکتور در پیواجه کاهش ۲/۶ درصدی در بروز فشار خون بالا مشترک که در این بررسی به دست آمد شاخص زیادی با سبب گروه غنایی سالم که در این گروه رست و رابطه آتاکا یافته‌ها نشان داد تبیین از گروه غنایی سالم ارتباط معکوسی با دو گروه که در این بررسی به سن، جنس، تحقیقات، سیگار، کشنده، نامه‌های نمایه بدن و فعالیت فیزیکی. ۳ مقدار

بیش از ۲/۶ درصدی در بروز ابتلا به فشار خون بالا مشترک. در مدل خام و بدون تغییر نسبت شده بیشتری ه عوامل محیطی و گروه غنایی دیگر ارتباطی با بروز فشار خون بالا دیده نشد.

بحث

در بررسی حاضر مشاهده کردیم گروه غنایی سالم

می‌تواند تا حدودی سبب جلوگیری از بروز فشار خون بالا در میان جمعیت به‌رژه‌سال تهاری تند شود. با استفاده از تحلیل

علائم علجه بر گروه غنایی سالم دو گروه غنایی دیگر نیز

استخراج شد که به نام‌های غربی و مخلوط بر چسب کناری

i - ATTICA
ii - Bogalusa
ما می‌تواند در کوه‌های متالیک دارد. در کوه‌های متالیک و مهکانی سوسنده در افراد
Mediterranean-style dietary (MSDPS) بالابرند. نتیجه
روماتوس، به روش به پایش پنج بوته. نتایج
pattern score بروز کمتری در مورد سلاده متالیک داشتند (28/5 در
مقایسه با 30/9). همچنین کوه‌های
Brussels Kemerat سلاده
Universidad de Navarra (SUN)
پدریکی را در جمعیت ایسواتینی که از رژیم میترانی
مصرف پیشتر مافی در گوگی سالم
مصرف می‌تواند باعث می‌شود که در یافته‌بایل میوه و
و سبزیجات و غلات کامل مصرف در دریافت بیشتر پایشی و
ملی‌ترین می‌شود که قلی نات بندمای در کنترل فشار خون
دارند. همچنین، مصرف بیشتر مافی در گوگی سالم
گونه مواد غذایی مافی مصرف زیاد مواد غذایی کم ارزش و پر
کالری می‌شود.

هیچ‌چیز با اندازه بررسی حاضر نشان داد افرادی که
کمترین تبعید از گوگی غذایی سالم و بیشترین تبعید از
الگو غذایی غربی را داشتند، جوانتر از سایر بین پدید و
نیز خانواده بیشترین پرور از اگری غذایی سالم مشاهده
شدند. افراد جوان به علت مشاهده‌ای کاری و اجتماعی
بیشتر، وقت کمتری برای خستگی و آمدزادی مواد غذایی
تازه و پراکنش ندارند و بیشتری تعداد غذایی خام‌و
آماده دارند. همچنین، خانواده نیز مصرف سلاد خود توجه
بیشتری نسبت به آقایان داده و این توجه بیشتر به سلامت
سبب انتخاب‌های صحیح‌تر در مصرف مواد غذایی
می‌شود.

بهترین حاضر محصولاتی نیز داشت و یکی از آن‌ها
عبارت بود از این که برای جمعیت افرادی که غذاهای
پاییز از پرسشنامه‌بایان خواهان استفاده می‌کردی به
علت تنها به حاضری افراد حق ممکن است داده‌ای جمع‌آوری
شده‌اند. دریافت وابستگی افراد نشان دهد و نیز ممکن است
افراد از سه‌ساله مواد غذایی مصرف شده درک درستی
داشتند. البته جمع‌آوری این داده‌ها توسط
پرسشنامه‌های آموزش دیده این خطای را به کمک مقدار
رسانده است. دویی محصولاتی این بود که فشار خون یا
یک عامل نه چندان عاملی و ناهمگن است و علاوه بر
دریافت غذایی سبک‌زنده و شرایط متابولیک در بررسی
آن تاثیر گذار است. سوم اینی که پرسشنامه‌های غذایی
به تاریخ بر اساس پاسخ‌های افراد به پرسش‌ها و اعتماد به یک یا پس از اکثریت دسته‌ای است. در اینجا به
طراحی طولی این مطالعه به عنوان نقطه قوت این افسار کرد.

- Rumawas
References


Original Article

Assessment of Relationship between Dietary Patterns and Incidence of Hypertension: Tehran Lipid and Glucose Study

Mottaghi A¹, Hosseini Esfahani F¹, Mirmiran P², Azizi F³

¹Nutrition and Endocrine Research Center, ²Department of National Nutrition and Food Technology, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, ³Endocrine Research Center, Research Institute for Endocrine Sciences, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, I. R. Iran
e-mail: mirmiran@endocrine.ac.ir

Received: 17/09/2014 Accepted: 07/01/2015

Abstract

Introduction: Identifying different food patterns may play a role in reducing the incidence of hypertension. Since most studies in this field have been cross-sectional, studies demonstrating HTN incidence are very limited. Hence we conducted this longitudinal study to determine dietary patterns and their effects on the incidence of hypertension. Materials and Methods: Dietary patterns of 1787 subjects, aged 20-60 yrs, who participated in phase 3 of Tehran Lipid and Glucose Study (TLGS) were determined using factor analysis and the association between dietary patterns and the incidence of hypertension in phase 4 of TLGS was assessed, using logistic regression. Results: Mean age across quartiles of healthy and western dietary patterns differed significantly. Individuals with lowest adherence to healthy dietary pattern and highest adherence to western dietary pattern were younger than others. Participants in the highest quartile of the healthy dietary pattern were physically more active than those in the upper quartile of western dietary pattern, who had the lowest level of physical activity. The healthy dietary pattern was negatively associated with elevated systolic blood pressure in models 2 (adjusted for age, sex, education, smoking and BMI) and 3 (adjusted for age, sex, education, smoking and BMI and physical activity) (odds ratio: 0.74 (95% CI: 0.56-0.98) and 0.74 (95% CI: 0.56-0.97) respectively, P=0.03 for both). Conclusion: Results of this study showed that adherence to the healthy dietary pattern reduced the risk of incidence of hypertension by 26%.

Keywords: Dietary pattern, Hypertension, Tehran Lipid and Glucose Study