

## بررسی مصرف مواد غذایی در شهریار

لیدانوایی،\* معصومه غفارپور\*\* و دکتر مسعود کیمیاگر\*\*\*

### خلاصه

در بررسی که در سال ۱۳۶۲ در منطقه شهریار به منظور تعیین چگونگی شیوع گواتر و ارائه راه‌حلهای عملی جهت پیشگیری آن انجام گردید، ۳۶۷ خانوار با جمعیتی برابر ۲۰۳۴ نفر برگزیده شدند و مورد بررسیهای بالینی، زیست شیمیایی، آنتروپومتری و مصرف مواد غذایی قرار گرفتند. نتایج مربوط به بیماری گواتر قبلاً منتشر شده و در این گزارش - جدا از مسئله گواتر - چگونگی یافته‌های بررسی مصرف مواد غذایی در بین خانوارها مورد نظر می‌باشد. جهت پی بردن به میزان و نوع مصرف مواد غذایی، برنامه غذایی ۲۴ ساعت خانوارها از طریق مصاحبه و اندازه‌گیری ثبت و مورد ارزیابی قرار گرفت.

در این منطقه - در مقایسه با سایر مناطق روستایی مورد بررسی - از نان و قند و شکر به میزان کم‌تر و گوشت و تخم مرغ، لبنیات و حبوبات به مقدار بیشتری استفاده می‌کنند. این خانوارها روزانه به طور متوسط ۲۱۲۱ کالری دریافت می‌کردند، در حالی که انرژی مورد نیاز روزانه ۲۲۸۶ کالری بود؛ و متوسط پروتئین دریافتی روزانه ۶۲/۳ گرم در مقابل ۴۰ گرم مورد نیاز روزانه بوده است. ۱۷/۵ درصد خانوارهای مورد بررسی روزانه بین ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ کالری دریافت نموده‌اند و پروتئین دریافتی ۴/۴ درصد آنان بین ۲۰-۳۰ گرم بوده است. بدین ترتیب می‌توان نتیجه گرفت که دست کم ۱۷/۵ درصد خانوارهای مورد بررسی دچار و یا در معرض آسیب پذیری تغذیه‌ای می‌باشند.

\* عضو هیأت علمی دانشکده علوم تغذیه (دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)

\*\* محقق دانشکده علوم تغذیه (دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)

\*\*\* دانشیار دانشکده علوم تغذیه (دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)

## مقدمه

داشتن اطلاعات کافی در مورد مصرف مواد غذایی جهت اجرای برنامه‌های آموزشی تغذیه، تنظیم برنامه‌های غذایی، تدوین سیاست کلی کشاورزی، تخمین و تعیین مقدار مواد غذایی مورد نیاز و برنامه‌ریزی جهت بهبود وضع تغذیه جامعه و پیشگیری از بیماریهای ناشی از سوء تغذیه بسیار سودمند و حتی ضروری می‌باشد.

بررسیهای انجام شده به منظور شناسایی علل بوجود آورنده مشکل تغذیه در کشور نشان داده است که بخش اعظم مبتلایان به مشکلات تغذیه‌ای یا در روستا زندگی می‌کنند و یا اینکه متعلق به خانواده‌های کم درآمد شهری می‌باشند. در این مطالعات، کمبود کالری، پروتئین، ویتامین A، B2، C، کمخونی ناشی از فقر آهن و بیماری گواتر ناشی از کمبود ید اهم مسائل تغذیه‌ای را تشکیل می‌دهد (۱).

در یک بررسی که در سال ۱۳۶۲ که جهت تعیین چگونگی شیوع گواتر و ارائه راه حل‌های عملی جهت پیشگیری آن در منطقه شهریار\* انجام گردید، ۳۶۷ خانوار با جمعیتی برابر ۲۰۴۳ نفر انتخاب شدند و از نظر بالینی، زیست شیمیایی، آنتروپومتری و مصرف مواد غذایی مورد بررسی قرار گرفتند که نتایج مربوط به بیماری گواتر قبلاً منتشر شده است (۲ و ۳). در این مطالعه، چگونگی یافته‌های بررسی مصرف مواد غذایی در بین خانوارها - صرف نظر از مسئله گواتر - ارزیابی شده است.

## روش کار

نمونه‌گیری به روش تصادفی - طبقه‌ای بین دهستانهای جوقین، رباط کریم و علیشاه عوض انجام گرفت و حجم نمونه در هر دهستان مشخص گردید؛ سپس با در دست داشتن سیاهه روستاها و تعداد خانوارها در هر روستا (بر اساس آمارگیری آبان ماه ۱۳۶۰ جهاد سازندگی کرج) با استفاده از جدول اعداد تصادفی، روستاها و خانوارهای نمونه (۶۰ روستا و ۳۶۷ خانوار) مشخص گردیدند.

جهت پی بردن به میزان و نوع مصرف مواد غذایی مردم منطقه، برنامه غذایی ۲۴ ساعت خانوارها از طریق پرسشنامه توسط مراقبان بهداشت مدارس - که قبلاً آموزشهای لازم را دیده بودند - طی ماههای شهریور، مهر و آبان سال ۱۳۶۲ انجام شد.

در این بررسی، از طریق پرسش از مادر خانواده و اندازه‌گیری مقدار غذاهای مصرفی خانوار - اعم از اینکه خودشان تهیه کرده یا

خریداری نموده و یا به عنوان تعارف برای آنان آورده شده بود - در فرم مخصوص ثبت گردید. و برای دقت و صحت بیشتر، قبل از شروع بررسی جهت اندازه‌گیری مواد غذایی پس از دادن آموزشهای لازم به مادران ظروف مدرج در اختیار آنان گذاشته شد. به منظور انجام محاسبات، سن و جنس افراد خانوار، وجود زن باردار و شیرده، تعداد میهمانان، افرادی که در هر وعده غذایی غایب بوده‌اند و همچنین مقدار غذاهای باقیمانده مورد پرسش قرار گرفت.

مقدار متوسط غذای مصرفی هر نفر در روز - با توجه به تعداد افراد خانوار، میهمانان و غایبان حاضر در هر وعده غذایی - ابتدا به صورت خرید (Gross) و سپس در حد قابل خوردن (Net) تعیین شده و با استفاده از جداول ترکیبات مواد غذایی (۴) مقدار کالری، پروتئین و سایر مواد مغذی دریافتی هر نفر در روز معلوم گردید. سپس جهت تعیین میزان و نوع کمبود انرژی و مواد مغذی - با توجه به سن، جنس و شرایط فیزیولوژیک افراد خانوار - و با استفاده از جدول نیازمندیها (۵) مقدار متوسط انرژی و مواد مغذی مورد نیاز هر نفر مشخص شده و با مقدار متوسط دریافتی مقایسه گردید.

## یافته‌ها

الف) اشاره‌ای به وضعیت اقتصادی و اجتماعی جامعه نمونه:

توزیع جمعیت نمونه بر حسب جنس و سن در جدول ۱ و توزیع سواد سرپرستان و زنان سرپرستان خانوارهای نمونه در جدول ۲ آمده است.

جدول ۱) توزیع نسبی جمعیت مورد بررسی به تفکیک گروههای سنی و جنسی

مؤنث	مؤنث	مذکر	جنس (درصد) گروههای سنی (سال)
۱۹/۵	۱۸/۶	۲۰/۲	۵-۰
۱۹/۲	۲۰/-	۱۸/۴	۱۲-۶
۱۵/۸	۱۴/۴	۱۷/۲	۱۸-۱۳
۳۵/۵	۴۷/-	۴۴/۲	۱۹ و بیشتر
۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	جمع

چنانچه مشاهده می‌شود در جامعه مورد مطالعه، ۵۵/۸ درصد افراد مذکر و ۵۳ درصد افراد مؤنث در گروه سنی ۰-۱۹ سالگی قرار دارند؛ بنابراین، در جمعیت مذکر، بیشترین تعداد افراد (۲۰/۲ درصد) متعلق به گروه سنی ۵-۰ و در جمعیت مؤنث، بیشترین تعداد (۲۱ درصد) متعلق به گروه سنی ۶-۱۲ سالگی می‌باشد.

\* شهریار با جمعیتی برابر با ۱۸۰/۰۰۰ نفر در ۳۵ کیلومتری جنوب غربی تهران واقع شده است و در این منطقه گواتر به صورت آندمیک وجود دارد.

جدول ۲) توزیع نسبی سرپرستان و سرپرستان زن به تفکیک میزان سواد

سرپرستان زن	سرپرستان	افراد (درصد) میزان سواد
۵۷/۸	۴۲/۲	بی سواد
۵/۵	۹/۵	خواندن و نوشتن
۲۸/۳	۳۲/۲	ابتدائی
۴/۶	۸/۲	سیکل اول
۳/۸	۶/۲	دیپلم
-	۱/۱	فوق دیپلم
-	۰/۳	لیسانس
-	۰/۳	بالا ترازیسانس
۱۰۰	۱۰۰	جمع

از نظر چگونگی اشتغال، ۹۹/۲ درصد سرپرستان شاغل و ۰/۸ درصد آنان بی کار می باشند. ۲۹/۱ درصد سرپرستان شاغل، کشاورز؛ ۱۷/۹ درصد کارمند دولت؛ ۱۲/۶ درصد حقوق بگیران بخش خصوصی؛ و ۱۵/۴ درصد کارگران روزمزد و ۲۵ درصد حرفه های دیگر دارند.

از نظر میزان درآمد، همانگونه که در جدول ۳ آمده است اکثر خانوارهای مورد بررسی (۴۹/۱ درصد) در گروه درآمدی ۲۵۰۱-۵۳۳۳ تومان و اقلیت (۴/۱ درصد) در گروه درآمد کمتر از ۱۷۰۰ تومان قرار دارند. به طور کلی درآمد ماهانه ۶۲/۲ درصد خانوارها کمتر از ۵۳۳۴ تومان و ۳۷/۸ درصد بیشتر از آن بود. (ب) چگونگی مصرف مواد غذایی، الگوی غذایی و مقدار متوسط مصرف گروههای غذایی روزانه در منطقه مورد بررسی گویای آن است که درآمد و نیز امکان دسترسی به مواد غذایی نسبتاً خوب می باشد.

در این منطقه - در مقایسه با سایر مناطق روستایی کشور - که در سالهای ۱۳۴۲-۱۳۵۵ مورد بررسی قرار گرفتند (۶) خانوارها از نان و قند و شکر به میزان کمتر (روزانه به طور متوسط نان ۱۹۴ گرم و قند و شکر ۲۶ گرم) و از گوشت، تخم مرغ، لبنیات و حبوبات (گوشت ۷۸/۶، تخم مرغ ۱۸، لبنیات ۱۰۷ و حبوبات ۱۸ گرم) به مقدار بیشتری استفاده می کردند؛ و همچنین از تنوع غذایی بیشتر برخوردار بودند. که این به علت عامل اقتصادی و امکان دسترسی به مواد غذایی می باشد. مقدار متوسط مصرف مواد

جدول ۲ که نشاندهنده میزان سطح سواد در بین سرپرستان خانوار و زنان آنان می باشد، گویای آن است که درصد بیسوادی در جامعه مورد بررسی چشمگیر است و بیشتر سرپرستان (۴۲/۲ درصد) و زنانشان (۵۷/۸ درصد) خانوارهای مورد بررسی بی سواد می باشند و در قشر باسواد، اکثر آنان تحصیلات ابتدایی دارند.

جدول ۳) توزیع نسبی خانوارهای مورد بررسی به تفکیک درآمد ماهانه گروهی

بیشتر از ۱۰۰۰۰	۷۵۰۱-۱۰۰۰۰	۵۳۳۴-۷۵۰۰	۲۵۰۱-۵۳۳۳	۱۷۰۱-۲۵۰۰	کمتر از ۱۷۰۰	گروه درآمدی (تومان)
۷/۶	۷/۶	۲۲/۶	۴۹/۱	۹	۴/۱	درصد

جدول ۴) متوسط مقدار دریافت گروههای مختلف غذا برای هر نفر در روز بصورت خرید (گرم)

غیره	میوه ها	سبزیها	لبنیات	تخم مرغ	گوشتها	حبوبات	چربی و روغنها	قند و شکر	غلات		مواد غذایی مناطق
									نان	سایر غلات	
۲۹/۶	۲۷۵	۲۳۱	۱۰۷	۱۸	۷۹	۱۸	۲۴	۲۶	۱۰۵	۱۹۴	شهریار
۰/۲	۱۰۱	۷۵	۱۷۱	۹	۴۶	۱۰	۲۵	۷۱	۵۲	۶۸۷	محلات روستایی کشور
۱/۵	۱۳۶	۶۹	۸۲	۵	۳۷	۱۳	۱۰	۵۸	۱۶	۶۰۰	محلات شهری کشور

مورد نیاز - از نظر بعضی از ویتامینها و نیز مواد معدنی با کمبود مواجه می‌باشند (جدول ۸). که این کمبود، به ترتیب در مورد ریوفلاوین، ویتامین ۸، کلسیم، تیامین و ویتامین C مشهودتر است.

### مصرف مواد غذایی در قشرهای گوناگون

#### از نظر درآمد گروهی

در خانوارهای مورد بررسی، برحسب درآمد افراد گروهها، مقدار مصرف مواد غذایی متفاوت می‌باشد. به طور کلی می‌توان گفت که مقدار مصرف مواد غذایی گران قیمت مانند گوشت، تخم مرغ، میوه، چربی، لبنیات و برنج با افزایش درآمد رابطه مستقیم دارد (جدول ۹)؛ و مقدار مصرف نان، قند و شکر با افزایش درآمد رابطه معکوس دارد. اختلاف مقدار مصرف مواد غذایی گران و ارزان قیمت در گروههایی که درآمدشان کم و یا زیاد است، چشمگیر می‌باشد. در مقدار مصرف مواد غذایی غیراصلی که در جدول با عنوان سایر مواد غذایی مشخص شده و بیشتر جهت تنوع، تزئین و تغییر ذائقه به کار می‌روند، نیز در گروه درآمدی - پائین و بالا - از اختلاف زیادی برخوردار می‌باشد.

جدول ۱۰ نمایانگر چگونگی دریافت انرژی، پروتئین و سایر مواد غذایی در گروههای درآمدی مختلف می‌باشد:

طبق این جدول، خانوارهایی که درآمد ماهانه افراد گروه تا ۲۵۰۰ تومان می‌رسد (۱۳/۱ درصد) نسبت به خانوارهایی که در گروهی با درآمد بیشتر از ۷۵۰۰ تومان (۱۵/۲ درصد) قرار گرفته‌اند به مقدار قابل توجهی از کالری و مواد مغذی کمتری برخوردار هستند.

غذایی مختلف برای هر نفر در روز، در مناطق روستایی و شهری کشور (بررسی در سالهای ۱۳۴۲-۵۵) و شهریار در جدول ۴ توضیح داده شده است.

### دریافت انرژی و پروتئین

در خانوارهای مورد بررسی، متوسط انرژی دریافتی در روز ۲۱۲۱ کالری بوده که مقدار مورد نیاز ۲۲۸۶ کالری می‌باشد. ارقام ذکر شده نشان‌دهنده مقدار متوسط کالری مصرفی است ولی تفاوتی موجود در خانوارهای قشرهای مختلف را مشخص نمی‌کند. جدول ۵ درصد توزیع خانوارها برحسب مقدار معینی از انرژی مصرفی را روشن می‌سازد.

متوسط مصرف پروتئین برای هر فرد در روز ۶۲ گرم بوده است؛ در حالی که، مقدار مورد نیاز ۴۰ گرم (با ارزش ۷۰ درصد) می‌باشد. توزیع خانوارها برحسب دریافت پروتئین به مقدار گوناگون در جدول ۶ آمده است: طبق این جدول ۸۵ درصد از خانوارها توانسته‌اند پروتئین روزانه خود را در حد نیاز و حتی بیش از آن دریافت کنند و ۴/۴ درصد آنان روزانه بین ۲۰-۳۰ گرم پروتئین دریافت داشته‌اند.

### دریافت سایر مواد مغذی

مقدار دریافت مواد مغذی و مقدار مورد نیاز آن در منطقه شهریار در جدول ۷ نشان داده شده است. در توزیع خانوارها برحسب دریافت مقادیر مختلف از مواد مغذی مشاهده می‌گردد که تعدادی از خانوارهای مورد بررسی - با در نظر گرفتن مقدار مواد

جدول ۵) متوسط کالری مورد نیاز و درصد توزیع خانوارها بر حسب مقدار دریافت کالری روزانه در منطقه شهریار

درصد خانوارها بر حسب دریافت کالری روزانه					کالری مورد نیاز	کالری دریافتی
بیش از ۳۰۰۰	۲۵۰۱-۳۰۰۰	۲۰۰۱-۲۵۰۰	۱۵۰۱-۲۰۰۰	۱۰۰۰-۱۵۰۰		
۱۵/۳	۱۶/۴	۲۲/۵	۲۷/۳	۱۷/۵	۲۲۸۶	۲۱۲۱

جدول ۶) متوسط پروتئین مورد نیاز و درصد توزیع خانوارها بر حسب مقدار دریافت پروتئین روزانه در منطقه شهریار

درصد خانوارها بر حسب دریافت پروتئین روزانه (گرم)						پروتئین مورد نیاز	پروتئین دریافتی
بیشتر از ۷۰	۶۱-۷۰	۵۱-۶۰	۴۱-۵۰	۳۱-۴۰	۲۱-۳۰		
۳۰/۹	۱۵/۳	۲۱	۱۷/۸	۱۰/۶	۴/۴	۴۰	۶۲/۳

جدول ۷) متوسط مقدار دریافت و مورد نیاز مواد مغذی برای هر نفر در روز

مواد مغذی	مناطق				
	آهن میلیگرم	کلسیم میلیگرم	ویتامین A بیکروگرم	ویتامین B1 میلیگرم	ویتامین B2 میلیگرم
مقدار دریافت	۲۷/۱	۵۱۱	۴۲۳	۱/۴	۰/۹۵
مقدار مورد نیاز	۱۴/۷	۵۵۶	۵۹۳	۰/۹۲	۱/۳۷

جدول ۸) درصد توزیع خانوارها بر حسب مقدار دریافت مواد مغذی روزانه در منطقه شهریار

کلسیم (میلیگرم)			تیامین (میلیگرم)			ریبوفلاوین (میلیگرم)			ویتامین A (بیکروگرم)			ویتامین C (میلیگرم)					
کمتر از ۲۰۰	۲۰۰-۳۰۰	۳۰۰-۴۰۰	۵۰۰+	کمتر از ۰/۵	۱-۰/۵	۱+	۱-۰/۵	کمتر از ۰/۵	۱-۰/۵	۱-۰/۵	۲-۱/۵	۲+	کمتر از ۱۰۰	۲۵۰-۱۰۰	۵۰۰-۲۵۰	۷۵۰-۵۰۰	۷۵۰+
۳/۸	۱۲	۴۲/۱	۴۱/۶	۱/۴	۲۰/۸	۷۷/۸	۱۱/۲	۴۹/۵	۲۶/۸	۹/۸	۲/۷	۱۳/۴	۲۲/۷	۳۰/۹	۱۲/۸	۲۰/۲	۶۳/۹

جدول ۹) میزان مصرف مواد غذایی مختلف در خانوارهای شهریار به تفکیک گروهها از نظر درآمد (سرانه در روز - گرم)

گروهها از نظر درآمد (تومان)	علات		قند و شکر	چربی و روغنها	حبوبات	گوشتها	تخم مرغ	سبزیات	سبزیها	میوهها	آجیل و خشکبار	سایر مواد غذایی
	نان	سایر علات										
کمتر از ۲۵۰۰	۲۲۴	۹۸/۷	۳۰/۷	۲۰/۷	۱۸/۷	۷۰/۸	۱۷	۱۰۵	۲۲۷	۱۷۹	۰/۳	۱۵/۱
۲۵۰۱-۵۳۳۲	۲۰۶	۹۸/۲	۲۵/۶	۲۳/۸	۱۸/۶	۷۴/۲	۱۷/۵	۹۴/۱	۲۳۷	۲۶۶	۱/۳	۲۶/۹
۵۳۳۳-۷۵۰۰	۱۷۹	۱۱۳	۲۵/۱	۲۴/۱	۱۷/۸	۸۰/۸	۱۷/۶	۱۱۰	۲۳۱	۳۰۰	۲/۱	۲۲/۳
بیشتر از ۷۵۰۰	۱۵۳	۱۲۲	۲۳/۹	۲۹	۱۸/۱	۹۶/۲	۲۳/۵	۱۴۵	۲۱۸	۳۵۱	۱	۵۲/۷

جدول ۱۰) دریافت کالری و مواد مغذی مختلف در خانوارهای شهریار به تفکیک گروهها از نظر درآمد (سرانه در روز)

گروهها از نظر درآمد (تومان)	کالری	پروتئین (گرم)	کلسیم (میلیگرم)	آهن (میلیگرم)	تیامین (میلیگرم)	ریبوفلاوین (میلیگرم)	ویتامین A (بیکروگرم)	ویتامین C (میلیگرم)	فیبر (گرم)
۲۵۰۱-۵۳۳۲	۲۱۱۲	۶۲/۵	۵۱۸	۲۷/۶	۱/۵	۰/۹۶	۴۹۳	۷۲/۱	۸/۲
۵۳۳۳-۷۵۰۰	۲۰۳۷	۶۲	۴۵۴	۲۷/۸	۱/۴	۰/۹۶	۴۷۷	۷۰/۹	۷/۱
بیشتر از ۷۵۰۰	۲۲۶۴	۶۸/۳	۶۱۱	۲۹/۳	۱/۳	۱/۱	۵۴۴	۹۲/۱	۷/۲

جدول ۱۱) سهم غذاهای مختلف در تأمین کالری روزانه خانوارهای منطقه شهریار (درصد)

سایر مواد غذایی	آجیل و خشکبار	میوه‌ها	سبزیها	لبنیات	تخم مرغ	گوشت	حبوبات	چربی و روغنها	قند و شکر	غلات	
										برنج و سایر غلات	نان
۲/۲	۰/۴	۷/۹	۴/۹	۵/۷	۱/۳	۱۲/۱	۳/۳	۹/۷	۵/۲	۱۹/۱	۲۸/۲

جدول ۱۲) سهم غذاهای مختلف در تأمین پروتئین روزانه خانوارهای منطقه شهریار (درصد)

سایر مواد غذایی	آجیل و خشکبار	میوه‌ها	سبزیها	لبنیات	تخم مرغ	گوشت	حبوبات	چربی و روغنها	قند و شکر	غلات	
										برنج و سایر غلات	نان
۱/۱	۰/۴	۳/۷	۹/۷	۱۱	۳/۵	۲۰/۹	۶/۷	۰/۱	-	۱۳/۱	۲۹/۸

حدود ۸۷ درصد خانوارها بیش از ۲۵۰۰ تومان می‌باشد) نزدیک بودن این منطقه به پایتخت، امکان مسافرت به تهران و لزوم آمد و رفت مردم به تهران - به علت زندگی نیمه شهری و روستایی - می‌توان قضاوت نمود که میزان درآمد، امکان دسترسی به مواد غذایی، افزایش آگاهیهای اجتماعی از علل مؤثر در اختلاف الگوی مصرف این منطقه با سایر نقاط روستایی کشور است؛ که اکثراً مربوط به نقاط دور افتاده کشور و طبقات کم درآمد می‌باشد و به سالهای قبل - حداقل پیش از انقلاب اسلامی - باز می‌گردد. برای قضاوت بهتر و دقیقتر راجع به مسائل و مشکلات تغذیه‌ای انجام پژوهشهای جدید ضروری می‌نماید.

#### مراجع

- ۱) سازمان برنامه و بودجه، مدیریت بهداشت و رفاه اجتماعی، غذا و تغذیه؛ سیاستها و برنامه. گزارش دوم، بهمن ۱۳۵۰
- ۲) عزیزی، فریدون؛ کیمیاگر، مسعود؛ باستانی، جمال‌الدین؛ نوایی، لیدا و همکاران: گواتر در شهریار. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه شهید بهشتی، سال نهم، ش دوم، ص ۷۵-۸۴، ۱۳۶۴
- ۳) نوایی، لیدا؛ کیمیاگر، مسعود؛ عزیزی؛ فریدون و همکاران: بررسی اپیدمیولوژیک گواتر در شهریار. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه شهید بهشتی سال دهم، ش اول، ص ۸-۱۹، ۱۳۶۵
- ۴) ترسکیسیان و همکاران: جدول ترکیبات مواد غذایی ایران. جلد اول، مواد غذایی خام، ش ۱۳۱، ۱۳۵۸
- 5) FAO / WHO. Nutr Abst Rev Ser A 53: 11, 960, 1983
- ۶) انستیتو علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران، گزارشهای بررسی مصرف مواد غذایی مناطق روستایی و شهری کشور در سالهای ۱۳۴۱-۱۳۵۵

#### سهم غذاهای گوناگون در تأمین کالری و پروتئین روزانه

الگوی مصرف خانوارها نشان می‌دهد که در تأمین کالری روزانه، به ترتیب نان (۲۸/۲ درصد) برنج (۱۹/۱ درصد) و چربیها (۹/۷ درصد) نقش اصلی را داشتند و به دلیل وجود باغهای میوه و کشت انواع صیفی در منطقه و همچنین قدرت خرید مردم، میوه‌ها در مقام بالایی قرار دارند (جدول ۱۱).

در تأمین پروتئین روزانه خانوارها به ترتیب نان (۲۹/۸ درصد)، گوشت (۲۰/۹ درصد)، برنج (۱۳/۱ درصد)، لبنیات (۱۱ درصد) سهم اصلی را به عهده داشتند. مصرف زیاد سبزیها به علت شرایط منطقه از نظر کشاورزی و فصل مناسب در این مورد مقام خوبی را دارا می‌باشد (جدول ۱۲)

#### بحث

در این منطقه، متوسط انرژی دریافتی روزانه خانوارها ۲۱۲۱ کالری است، در حالی که انرژی مورد نیاز روزانه برابر ۲۲۸۶ کالری می‌باشد. ۱۷/۵ درصد خانوارهای مورد بررسی روزانه بین ۱۰۰۰-۱۵۰۰ کالری انرژی دریافت داشته‌اند. به بیان دیگر با توجه به متوسط انرژی مورد نیاز روزانه که برابر ۲۲۸۶ کالری می‌باشد، می‌توان قضاوت نمود که حداقل ۱۷/۵ درصد خانوارهای مورد بررسی از نظر تغذیه دچار آسیب پذیری بوده و یا در معرض آن قرار دارند.

در مقایسه الگوی مصرف مردم شهریار (متوسط مصرف گروههای غذایی) با سایر مناطق روستایی کشور، مصرف نان و قند و شکر کمتر و استفاده از گوشت، تخم مرغ و حبوبات بیشتر می‌باشد. با در نظر گرفتن وضع درآمد مردم شهریار (درآمد ماهانه

---

---

## **Weight and height in Tehran Nurseries**

### **Navai L, Kimiagar L**

### **Summary**

In order to examine the Summary growth status of children in Tehran nurseries in comparison to the international standards, height and Weight in 526 boys and 557 girls 3 to 7 year old in 7 nurseries located in the well-to-do areas of the capital were surveyed and compared to the National Center for Health Statistics figures. 54.5% of the children were between -1 SD to +1 SD weight for height and height for age. Only 3.5% of the subjects fell between -1 SD to -3 SD weight for height and height for age. Close to 45% of the children were above the 50% Percentile weight for age and height for age while weight

for height was equally distributed on both sides of the median. The height and weight of these children compared to a representative Tehrani Sample were superior in all age brackets. The results demonstrate that the population studied, although is somewhat shorter and leaner than the NCHS standard, but no difference is observed with the weight for height indicator.

It can be stated that the use of NCHS standards is suitable for field surveys and health care services and thus, there is no urgent need for the preparation of a national standard.

---

---

## **Food consumption survey in Shahriar**

**Navai L, Ghaffarpour M, Kimiagar M**

**Institute of Nutrition Sciences and Food Technology Shaheed Beheshti University of Medical Sciences**

### **Summary**

367 families comprising 2034 Persons were surveyed for their food consumption, as a Part of a comprehensive goiter research project in Shahriar. Results related to goiter have been published previously and in this report food consumption data are reported.

Families were surveyed for their nutrient intake and food habits using the 24- hour- dietary recall method. The results showed that compared to other rural regions, the people in Shahriar had consumed more meat, eggs and pulses while

their bread and sugar consumption was less. Mean daily energy intake was 2121 as opposed to 2285 requirements. Protein intake was 62.3 g per head compared to 40 g average need. 17.5 Percent of families had received between 1000 to 1500 KCal and 4.4% had daily Protein intake below 30 g per capita. Based on these findings it can be concluded that at least one out of six families suffers from or is vulnerable to nutritional deficiencies in this area.