پیش بینی عادات غذایی براساس نوع مزاج در جوانان غیر ورزشکار

محمد امین صفری۱، مريم کوشکی جهرمی۲، فرهاد خرمی‌پور۳، عدلصالح زرگر۴

چکیده

ساخته و هدف: تایید مطالعات قبلی مبنی بر نقش عادات غذایی بر علاوه مصرف مصرف غیر به عنوان عوامل اصلی تاثیرگذار بر کاهش وزن جوانان. اما در میان میان طبیعت و مصرف و مصرف غذایی مشابه این عادات غذایی باعث ضرر می‌کند. در این مطالعه از مصوبات و مراقبت‌های بهداشتی، بررسی و تثبیت این عادات غذایی برای جوانان غیر ورزشکار در جهان غیر ورزشکار می‌باشد.

مواد و روش‌ها: این مطالعه توصیفی که در سال ۱۳۹۳ انجام شد. تعداد ۲۳۰ نفر از دانشجویان (سال ۱۳۹۲ نفر دختر و ۸۸ نفر پسر) در تیم تخصصی عادات غذایی به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای انتخاب مزاج از پرسشنامه استاندارد مزرعه و برای ارزیابی عادات غذایی از پرسشنامه انتخاب می‌شود. مزاج در پایه‌های ارزیابی اطلاعات از تحلیل رگرسیون چند殊ا استفاده شد. همچنین نشان داده شد که گروه مزاجی بالا کاهش وزن می‌یابد.

نتیجه‌گیری: افزایش مزاج، پیش بینی کننده معنی داری برای نمودار عادات غذایی است. شاید بتوان توصیه‌های غذایی را مبتنی بر نوع مزاج افراد تنظیم نمودولی با توجه به عدم وجود تحقیق‌های کافی در این زمینه امری منجر به تحقیقات بیشتری در این زمینه دارد.

کلیدواژها: مزاج، عادات غذایی، جوانان غیر ورزشکار.

مقدمه:

همچنین تحقیقات انجام شده در زمینه مصرف غذایی دانشجویان در ورزشکار است. همچنین چکیده‌های غذایی در زمینه مصرف غذایی برای جهان غیر ورزشکار می‌باشد.

مقدمة:

اهتمام تغییرات غذایی دیتی، درمانی غذایی در گروه‌هایی منفعت، عامل مهمی در افزایش و ضعف سلامت جامعه است. (۱) دانشجویان می‌توانند به جامعه گروه‌های طبیعی قدمت‌های تحت احتمال کمک کنند در توجه منجر به بمزیت استراتژی‌های مناسب برای پیشگیری از مصرف غذایی را برای افراد مراجعه نمود.

مراجعه: (۱) ۱۶۰۰۰ مورد بررسی قرار داده اند. این بررسی‌ها در

(۱) ۱۶۰۰۰ مورد بررسی قرار داده اند. این بررسی‌ها در

مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال هفتم، شماره چهارم، رمضان ۱۳۹۵

۵ فرد مسئول مکاتبات: Salehzar@gmail.com
جامعه ایرانی نیز انجام شده است (۱۱). تعبیه عادات غذایی، عوامل احتمالاً مرتبط با عادات غذایی و اصلاح دریافت‌هایه‌گیری و زایمان مقدی در هر گروه جمعیتی اثر قابل توجهی در ارتقاء سلامت آن گروه جمعیتی دارد. عادات غذایی به معنی (چه غذایی، چگونه و وقت‌های مصرف) از بین این طریقه که گوشت با نیروی انسانی صاحب عادات غذایی به عادات صحیح می‌تواند به نتیجه بیماری محیطی دست‌یافته (۱۲). تحقیقات طعم‌های رژیم‌ها را نشان می‌دهد که عادات سالم‌تر و بر عادات غذایی جوانان غیرورزشکار چگونه است؟

**مواد و روش‌ها:**
پژوهش حاضر از نوع توصیفی چه در دانشکده علوم پزشکی رفسنجان انجام شد.

**جامعه و نمونه آماری:**
جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان غیرورزشگار شامل ۱۳۹۳ در دانشگاه تحصیل در دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان بودند که در سرمایه مدتی به معنای استفاده ۲۰۵۴ نفر از بودن. تعداد ۲۰۵۴ نفر از دانشجویان (شامل ۱۸۰ نفر برای دانشجویان) با میانگین سنی ۱۱۸/۱۸/۱۸۲۴/۸۵ به روش تصادفی بین عوامل نمونه، انتخاب شدند. حجم نمونه براساس جدول مورگان تعیین گردید.

**استفادة از پرسشنامه:**
ارتباط تشخیص مزاج به منظور مشخص کردن مزاج آزمون‌های این پرسشنامه اولین پرسشنامه خود اظهاری معتبر به منظور تخمین مزاج و دارای ۱۰ سوال ۳ گزینه‌ای می‌باشد که مزاج افراد را با توجه به سوالات معمول مسکن بودن، سرعت تابش پذیری از سرما و گرمای چگونگی اما کردن کلمات، سرعت خشم و عصبانیت سرعت تابش پذیری از غذاهای با پیشگاه که پیشگاهی لاغری و نرمی و خانوادگی پوسنت‌های کنن. همچنین این پرسشنامه درای ضریب آلفای کرونابایا ۱۲ و درصد می‌باشد که نشان دهنده سازگاری و انسجام دانلای با سلامت و عارضه بر این ویژگی و حساسیت این کلمه است. به‌طوری که گوشت با نیروی انسانی صاحب عادات غذایی به عادات صحیح می‌تواند به نتیجه بیماری محیطی دست‌یافته (۱۲).

**کتاب‌های مرتبط:**
مراجع مرتبط با این تحقیق و اصلاح دریافت‌هایه‌گیری و زایمان مقدی در هر گروه جمعیتی اثر قابل توجهی در ارتقاء سلامت آن گروه جمعیتی دارد. عادات غذایی به معنی (چه غذایی، چگونه و وقت‌های مصرف) از بین این طریقه که گوشت با نیروی انسانی صاحب عادات غذایی به عادات صحیح می‌تواند به نتیجه بیماری محیطی دست‌یافته (۱۲). تحقیقات طعم‌های رژیم‌ها را نشان می‌دهد که عادات سالم‌تر و بر عادات غذایی جوانان غیرورزشکار چگونه است؟
یافته‌ها:
ویژگی‌های فردی آزمودنی‌ها در جدول ۱ ارائه شده است.
و نشان می‌دهد که از ۲۰ آزمودنی که در تحقیق حضور داشتند ۱۳ درصد مرد و ۷/۶ درصد زن بودند. دامنه سنی پایانه‌ها از ۲۶۷۴ سال بود. نمودار گرم و سرعت مزاج آنها ۷۱/۷۴ درصد، نمودار تری و خشکی مزاج آنها ۹۹/۸۴ درصد بودند. همچنین نمودار عادات غذایی آنها نیز در حدود ۹۷/۸۷ درصد بود. همچنین تعداد گروه‌ها نیز در حدود ۹۵/۳۰ درصد بود. همچنین نمودار عادات غذایی برای بیلبورد الکتریک، افزایش گرم و سرعت مزاج با نمودار عادات غذایی در مرحله دوم و همچنین بین نمودار و خشکی مزاج با نمودار عادات غذایی برای تخیل گرسونی نشان داد که بین عادات غذایی دانشجویان غیر-ورشکار با نوع مزاج به طور اکثراً معنی‌دار و وجود دارد (R=0.۰۱۹, ۲=۳۵۷, p=۰.۰۲۹). بدین معنی که گرم و سرعت تری و خشکی مزاج قادر به پیش بینی عادات غذایی جوانان غیرورشکار می‌باشد. نتایج آزمون تحلیل گرسونی در جدول ۲ نشان داده شده است.

بر اساس اطلاعات جدول ۲ ضریب مربوط به گرم و سرعت مزاج (R=0.۱۷۱, ۲=۵۶۵, p=۰.۱۳۱) با علائم در مطالعه پیش‌بینی نمودار عادات غذایی دانشجویان غیرورشکار از لحاظ آماری معنادار است. اما ضریب مربوط به تری و خشکی مزاج از لحاظ آماری معنادار است (R=0.۰۵, ۲=۵۳۵) ضریب به دست آمده نشان می‌دهد که در پیش بینی نمودار عادات غذایی دانشجویان غیرورشکار گرم و سرعت مزاج نسبت به تری و خشکی مزاج عامل پیش بینی کننده منفی عادات غذایی است. بدین معنی که گرم مزاج پیش بینی کننده منفی عادات غذایی است.

توجه و تحلیل آماری
توجه و تحلیل اطلاعات با استفاده از نرم‌افزار spss

نخست، به‌درگاه درجه ۱ و ویژگی‌های فردی آزمودنی‌ها

<table>
<thead>
<tr>
<th>نمره تری و خشکی</th>
<th>نمره سرعت</th>
<th>صندلی نوته (BMI)</th>
<th>وزن</th>
<th>قد</th>
<th>سن</th>
<th>تعداد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>۱۲۱/۹۴±۲/۱۲</td>
<td>۹۹/۷۵±۲/۱۴</td>
<td>۲۱/۱۶±۲/۱۴</td>
<td>۱۸/۱۱±۲/۱۴</td>
<td>۱۹۰/۰۳±۲/۱۴</td>
<td>۲۱/۸۵±۲/۱۴</td>
<td>۲۰۰۰</td>
</tr>
</tbody>
</table>
بحث و نتایج گیری:

نتایج تحقیق حاضر نشان داد بین مزاج و عادات غذایی فرد از نظر آماری ارتباط معناداری وجود دارد. بهنام چه مزاج فرد گرم تر باشد نموده عادات غذایی آن بیشتر و بیشتر است. گرچه تحقیق در خصوص موضوع تحقیق یافت نشده اما در خصوص مزاج تحقیقاتی به شرح زیر یافته شد که با موضوع ارتباط بین ماهیت سرده و گرم بودن موارد غذایی و محترابی موارد تغذیه‌ای انجام شده بنابراین نتایج بدست آمده که

چری، کروبیهدرات و سفیدنی‌های ماهیت گرم و اهم و سمن و دارای سردر هستند. همچنین این تحصیل پیشنهاد می‌کند محترابی سرده و گرم بودن موارد تغذیه‌ای ماهیت غذایی می‌تواند می تواند که گرمی مشخص کند (22). همچنین در تحقیقی که شهابی و همکاران در سال 2008 بنا و موضوع بررسی سیستم نوراندوز کنی و الگوی سابوتکاری افراد مزاج‌های سردر و گرم انجام دادند، نتیجه‌گیری کردند که افراد گرم مزاج دارای فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک محیطی پیچ و فعالیت سمپاتیک فوق کلیوی فعالیت کروکوسپرونی فوق کلیوی و فعالیت سیستم عصبی پارسپاتیک کمتری نسبت به افراد سردر هستنند (23). که این اتفاق نشان می‌دهد، گرمی به نیاز یافتن می‌باشد که با توجه به

با اثر بودن فعالیت‌های محیطی افراد مزاج گرم، نشان می‌دهد که افراد سردر مزاج، این افراد بین‌رده و شیبید با توانسته کن تصمیم گیری داشت که این افراد بین‌رده نیاز

بر روی کیفیت عادات غذایی تأثیر ندارد.

علاءه بر این در تحقیقی که نتایج آن‌ها و همکاران در سال 2005 با موضوع مزاج کودکی نمی‌تواند ترکیب رد

نوجوانی را در دختران بیشتری کند انجام شد نتایج نشان دادند که مزاج کودکی برای یک دوره کوتاه می‌تواند بیشتری

بین عادات غذایی براساس نوع مزاج...
تشکر و قدردانی:

بعدین وسیله نویسندگان مقاله مراتب تشکر و قدردانی خود را از کلیه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی فسا و همچنین جناب آقای محمد مهدی صفری بابت کمک ارزش‌ده‌اندازی.
References:


