

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی

مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها

اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله

آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله

فرهنگ سازی مصرف میان وعده های غذایی در دانش آموزان مدارس: راهکاری در جهت القای سبک زندگی سالم

پیاھو لاله^۱، علیپور بیت الله^۲، خواجه بیشک یاسر^{۳*}، ابراهیمی مصطفی^۴

^۱ دانشجوی دکترای تخصصی علوم تغذیه، مرکز تحقیقات دانشجویی، واحد پژوهشی موج دانش بسیج دانشجویی، دانشکده تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی تبریز llllpayahoo44@gmail.com

^۲ دانشیار علوم تغذیه، واحد پژوهشی موج دانش بسیج دانشجویی، دانشکده تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی تبریز

^۳ نویسنده مسئول: دانشجوی کارشناسی ارشد علوم بهداشتی در تغذیه، مرکز تحقیقات دانشجویی، واحد پژوهشی موج دانش بسیج دانشجویی، دانشکده تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی تبریز Yaser_khaje_bishak@yahoo.com

^۴ کارشناس تغذیه و رژیم درمانی، مرکز تحقیقات دانشجویی، دانشکده تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی تبریز

چکیده

هدف: میوه و سبزیجات نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های مزمن دارند. در سال ۲۰۰۰، ۲/۷ میلیون مرگ در سراسر جهان را به مصرف ناکافی میوه و سبزیجات نسبت داده اند. مصرف کافی میوه و سبزیجات با توجه به شکل گیری عادات غذایی در دوران کودکی و ادامه آن در بزرگسالی با اهمیت است. الگوهای تغذیه ای سالم در این دوران، موجب افزایش رشد کودک و توان بیشتر فعالیت های ذهنی شده و از بروز مشکلات متعددی جلوگیری می کند. از جمله عوامل تاثیرگذار بر الگوهای تغذیه ای، عوامل اجتماعی می باشد. هدف از این مطالعه تعیین الگوی مصرف میوه و سبزیجات در بین دانش آموزان مقاطع مختلف روستای اورامان تخت در سال ۱۳۹۰ و ارتباط آن با عوامل اجتماعی بود.

روش انجام: این مطالعه توصیفی-مقطعی بر روی ۲۱۹ دانش آموز از مقاطع مختلف (ابتدائی، راهنمایی، دبیرستان) انجام شد. دانش آموزان بصورت تصادفی انتخاب و اطلاعات از طریق مصاحبه حضوری و از طریق پرسشنامه جمع آوری شد. علاوه بر پرسشنامه دموگرافیک (سن، قد و وزن، میزان فعالیت فیزیکی)، پرسشنامه بررسی میزان مصرف میوه و سبزیجات (بصورت ۱-۲، ۳-۴، ۵-۷ بار در هفته) برای افراد شرکت کننده در مطالعه تکمیل گردید. داده ها بصورت میانگین (انحراف معیار) یا فراوانی (درصد) ارائه شدند.

نتایج: ۷۸/۳٪ از دانش آموزان ۵-۷ بار در هفته و ۴۳٪ از آن ها ۳-۴ بار در هفته، به ترتیب میوه و سبزی مصرف می کردند. از نظر فعالیت فیزیکی، اکثریت دانش آموزان (۸۸/۶٪) فعال بودند. ارتباط مثبت معنی داری بین میزان فعالیت فیزیکی و میزان مصرف میوه و سبزی مشاهده شد (p=۰/۰۳۶). درحالی که ارتباط معنی داری بین مقطع تحصیلی دانش آموزان و میزان مصرف میوه و سبزیجات مشاهده نشد (p=۰/۱۴۱).

نتیجه گیری: افزایش فعالیت فیزیکی دانش آموزان، نیاز به دریافت غذا را افزایش می دهد، لذا فرهنگ سازی مصرف میان وعده های با ارزش از جمله میوه و سبزیجات و کاهش مصرف غذاهای آماده پرکالری و کم ارزش، که منجر به تغییرات منفی در سبک زندگی شده است، ضروری بنظر می رسد.

واژه های کلیدی: دانش آموز، سبزیجات، میان وعده، میوه

مقدمه

دوران کودکی و نوجوانی از جمله دوران‌هایی از زندگی هستند که بدلیل رشد سریع جسمی با تغییرات زیادی همراه می باشند. عادات غذایی هر فردی در دوران کودکی شکل گرفته و سایر مراحل زندگی را تحت تاثیر قرار می دهد [۱،۲]. عبارتی رشد هر کودکی در گرو تغذیه صحیح و عادات غذایی مناسب اوست [۳]. الگوهای تغذیه‌ای سالم موجب افزایش سطح تندرستی و رشد و نمو و توان بیشتر فعالیت‌های ذهنی می‌شود و از عوارض و مشکلاتی چون آنمی فقر آهن، چاقی، اختلالات گوارشی، پوسیدگی دندان در کوتاه مدت و بیماری های مزمن و خطرناک در درازمدت پیشگیری می نماید [۴]. با در نظر گرفتن تغییرات وسیع جسمی و روانی در دوران کودکی و نوجوانی، از طرفی زیاد بودن فعالیت فیزیکی، نیاز به دریافت غذا افزایش می‌یابد [۲]. در این دوران از زندگی نمی‌توان نیازهای غذایی را تنها از طریق سه وعده اصلی غذایی بدست آورد و معمولاً نیاز به دریافت میان وعده از هر سه تا ۴ ساعت است [۵]. بنابراین انتخاب خوراکی میان وعده سالم و همچنین زمان صحیح مصرف آن بسیار مهم است.

میان وعده‌های مناسب و مغذی در ساعات مدرسه بسیار اهمیت دارند، چراکه در ساعات نزدیک ظهر، حتی دانش آموزانی که صبحانه خورده‌اند، گرسنه می‌شوند و این گرسنگی، نشستن سر کلاس را برای آنها غیر قابل تحمل کرده و تمرکز آنها جهت یادگیری را کاهش خواهد داد [۶]. در انتخاب یک میان وعده مناسب برای مدرسه، بایستی علاوه بر علاقه و اشتها، به مواد مغذی لازم برای رشد و سلامت دانش آموزان توجه شود و به گونه‌ای نباشد که باعث کم شدن اشتها و باز ماندن از وعده‌های غذایی اصلی گردد [۷]. تخمین زده می‌شود که میان وعده‌ها ۴۰٪ از نیاز انرژی روزانه دانش آموزان ایرانی را تامین می‌کنند [۸].

مواد دارای فیبر فراوان، مواد غذایی کم‌چرب مانند شیر کم‌چرب و یا بدون چرب، پنیر، ماست، خوراکی‌های شیرین بدون چربی، میوه و سبزیجات تازه، گوشت کم‌چرب، خوراکی‌های دارای سبوس گندم از جمله مواد غذایی میان وعده‌ای سالم و قابل توصیه می‌باشند. در کشور ما همانند بسیاری از کشورهای در حال توسعه، عوامل خطر ساز زمینه ساز بیماری‌های مزمن افزایش یافته، اگرچه سن ابتلا کاهش یافته است. همچنین سلیقه غذایی کودکان و نوجوانان جامعه، بجای غذاهای سنتی و میان وعده‌های غذایی ساده به سوی مواد پر کالری غنی از نمک یا قند و فاقد ارزش غذایی گرایش پیدا کرده است [۱۹]. عدم مصرف صبحانه و مصرف کم میوه و مصرف زیاد غذاها از دیگر عادات غذایی غلط این دوران هستند که زمینه ساز بروز چاقی، پوسیدگی دندان و بسیاری از بیماری‌های مزمن دیگر در سنین بزرگسالی است [۱۱،۱۰].

میوه و سبزیجات یکی از اجزای مهم رژیم غذایی است. امروزه بسیاری از مطالعات به نقش مهم دریافت این گروه‌های غذایی در پیشگیری از بیماری‌های مزمنی چون بیماری‌های قلبی-عروقی، انواع سرطان‌ها، دیابت و چاقی اشاره می‌نمایند [۱۴-۱۲]. بر طبق گزارش جهانی منتشر شده در سال ۲۰۰۰، ۲/۷ میلیون مرگ در سراسر جهان و ۱/۸٪ از همه بیماری‌ها را می‌توان به مصرف غیر کافی میوه و سبزی نسبت داد [۱۵]. در این میان مصرف کافی میوه و سبزیجات در رژیم غذایی کودکان با در نظر گرفتن اینکه عادات غذایی در دوران کودکی شکل گرفته در در بزرگسالی نیز ادامه می‌یابد با اهمیت است [۱۶،۱۷]. بر طبق سازمان بهداشت جهانی، دریافت روزانه حداقل ۴۰۰ گرم میوه و سبزیجات [۱۸،۱۹] عبارت دیگر پنج سروینگ ۸۰ گرمی از این گروه غذایی توصیه شده است [۱۹]. عوامل مختلفی در مصرف میوه و سبزیجات توسط کودکان نقش دارند که از آن جمله می‌توان به در دسترس قرار دادن میوه و سبزیجات، طعم و مزه میوه و سبزیجات، کنترل غذای والدین، مصرف میوه و

سبزیجات در والدین، مواجهه با انواع میوه و سبزیجات و نه فقط یک نوع آنها اشاره کرد [۲۰]. علاوه بر این، آگاهی تغذیه‌ای و نگرش دانش‌آموزان به مصرف میوه و سبزیجات بعنوان یکی از مهم‌ترین عوامل موثر در مصرف این مواد غذایی توسط دانش‌آموزان در مطالعات ذکر شده است [۲۱،۲۲].

با در نظر گرفتن اهمیت شکل‌گیری صحیح عادات غذایی در دوران کودکی که سایر مراحل زندگی را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد، و از طرفی اثرات سلامت بخش میوه و سبزیجات در مقابل غذاهای آماده پر کالری و همچنین محدود بودن مطالعات انجام شده در این زمینه در منطقه، مطالعه حاضر با هدف تعیین الگوی مصرف میوه و سبزیجات بعنوان یکی از میان وعده‌های با ارزش تغذیه‌ای بالا، در بین دانش‌آموزان مقاطع مختلف روستای اورامان تخت در سال ۱۳۹۰ و ارتباط آن با عوامل اجتماعی انجام شد.

روش انجام

این مطالعه توصیفی-مقطعی بر روی ۲۱۹ دانش‌آموز مقاطع مختلف تحصیلی (ابتدایی (n=۵۳)، راهنمایی (n=۳۹) و دبیرستان (n=۱۲۷)) انجام شد. دانش‌آموزان بصورت تصادفی انتخاب شده و اطلاعات از طریق مصاحبه حضوری توسط افراد آموزش دیده و از طریق پرسشنامه جمع‌آوری شد. علاوه بر پرسشنامه مشخصات عمومی (سن، قد، وزن، میزان فعالیت فیزیکی)، پرسشنامه بررسی میزان مصرف میوه و سبزیجات (بصورت ۱-۲، ۳-۴، ۵-۷ بار در هفته) برای دانش‌آموزان شرکت کننده در مطالعه تکمیل گردید. از نرم‌افزار آماری (SPSS (version 16:0, Chikagho. IL, USA) برای وارد کردن داده‌ها و تحلیل آنها استفاده شد. از آزمون آماری کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن داده‌ها استفاده شد. داده‌ها بصورت میانگین (انحراف معیار) یا فراوانی (درصد) ارائه شدند. از آزمون کای دو و همبستگی اسپیرمن، برای بررسی ارتباط بین متغیرهای کیفی (فعالیت فیزیکی، مقطع تحصیلی) با میزان مصرف میوه و سبزیجات استفاده شد. مقادیر p کمتر از ۰/۰۵ معنی دار در نظر گرفته شد.

نتایج

در این مطالعه ۲۱۹ دانش‌آموز با میانگین سنی $14/4 \pm 3/2$ سال به وزن میانگین $43/8 \pm 14/1$ کیلوگرم شرکت کردند. میانگین (انحراف معیار) نمایه توده بدنی دانش‌آموزان $19/5 \pm 3$ (کیلوگرم/مجدور متر) بود. از نظر میزان مصرف میوه، $78/3\%$ دانش‌آموزان در گروه دریافت کننده ۵-۷ بار در هفته بودند. در حالیکه بیشترین درصد سبزیجات (۴۳٪) مربوط به دریافت ۳-۴ بار در هفته بودند. بعبارت دیگر میزان مصرف میوه جات نسبت به سبزیجات بیشتر بود. جدول ۱، میزان مصرف میوه و سبزیجات توسط دانش‌آموزان را نشان می‌دهد.

جدول ۱: میزان مصرف میوه و سبزیجات دانش‌آموزان شرکت کننده در مطالعه (n=۲۱۹)

میزان مصرف (بار در هفته)	میوه	سبزیجات
۱-۲	۳/۹٪	۱۹٪
۳-۴	۱۷/۸٪	۴۳٪
۵-۷	۷۸/۳٪	۳۸٪

۸۸/۶٪ از دانش‌آموزان فعالیت‌های فیزیکی متعددی در طی روز (چه در محیط مدرسه و چه در خارج از محیط مدرسه) داشتند. همبستگی مثبت معنی‌داری بین میزان فعالیت فیزیکی دانش‌آموزان با مصرف میوه و سبزیجات مشاهده شد ($p=0/036, r=0/64$). در حالیکه همبستگی غیر معنی‌داری بین مقطع تحصیلی دانش‌آموزان و میزان مصرف میوه و سبزیجات وجود داشت ($p>0/05$).

بحث و نتیجه گیری کلی

رژیم غذایی غنی از میوه و سبزیجات، با کاهش خطر بیماری‌های مزمن ارتباط دارد [۲۳، ۲۴]. میوه و سبزیجات اثرات محافظتی قوی در برابر سرطان روده، سینه و معده دارند [۲۵]. از طرفی خطر بیماری‌های قلبی-عروقی و سکتته با افزایش دریافت میوه و سبزیجات کاهش می‌یابد [۲۶]. از طرفی نشان داده شده است که مصرف میان وعده در هنگام روز، سبب بهبود و تقویت حافظه و افزایش انرژی کودکان می‌شود [۶۶۶]. در مطالعه حاضر دانش‌آموزان، مصرف میوه و سبزی بالایی داشتند. اگرچه میزان مصرف میوه‌جات بیشتر از سبزیجات بود. در مطالعه لطفی [۲۷] از ۲۲۳ دانش‌آموز شرکت کننده در مطالعه ۶۲/۲٪ حداقل دو بار در هفته چیپس و پفک بعنوان میان وعده مصرف می‌کردند، ۵۲٪ هر روز هفته ساندویچ نان و پنیر و میوه و سبزی و ۹۳٪ حداقل یک لیوان شیر در روز مصرف می‌کردند. در مطالعه دیگری که در شهر یاسوج انجام شد، مواد غذایی که بعنوان میان وعده در بین دانش‌آموزان مصرف می‌شدند، بیشتر بیسکویت، کیک و سپس میوه بود [۲۸]. در مطالعه پرستویی در تبریز، بیشترین میان وعده ی مورد استفاده به ترتیب نان، پنیر، بیسکویت، میوه و شکلات بود [۲۹]. با در نظر گرفتن اینکه محیط از جمله عوامل موثر بر مصرف میوه و سبزیجات ذکر شده است [۳۰]. با در نظر گرفتن اینکه دانش‌آموزان مورد بررسی در محیط روستایی ساکن بوده و در تهیه و کشت میوه و سبزیجات خودکفا بودند، احتمالاً به این دلیل مصرف بالایی داشتند. در مطالعه حاضر، همبستگی مثبت معنی‌داری بین مصرف میوه و سبزیجات با فعالیت فیزیکی دانش‌آموزان وجود داشت. از آنجا که زیاد بودن فعالیت فیزیکی، نیاز به دریافت غذا را افزایش می‌دهد. از این رو فعالیت زیاد دانش‌آموزان مدارس دریافت میوه و سبزیجات را افزایش می‌دهد. از طرف دیگر همبستگی معنی‌داری بین مقطع تحصیلی با مصرف میوه و سبزیجات مشاهده نشد که نشان از اهمیت مصرف این گروه غذایی در تمام دوران مدرسه می‌باشد که بر روی آموزش و ارتقاء آگاهی تغذیه ای دانش‌آموزان می‌بایست در تمام دوران تحصیل برنامه ریزی شود.

مطالعه حاضر بر روی ۲۱۹ دانش‌آموز مقاطع مختلف روستای اورامان تخت کردستان، با هدف تعیین الگوی مصرف میوه و سبزیجات و ارتباط آن با مقطع تحصیلی و فعالیت فیزیکی انجام شد. نتایج مطالعه نشان داد که دانش‌آموزان مصرف میوه و سبزیجات بالایی داشتند، اگرچه مصرف میوه‌جات نسبت به سبزیجات بیشتر بود. همبستگی مثبت معنی‌داری بین میزان مصرف میوه و سبزیجات با میزان فعالیت فیزیکی دانش‌آموزان و همبستگی غیر معنی‌داری بین میزان مصرف میوه و سبزیجات با مقطع تحصیلی وجود داشت. با در نظر گرفتن اینکه مصرف سبزیجات نسبت به میوه‌جات کمتر بود، از این رو آموزش و افزایش آگاهی دانش‌آموزان تمام مقاطع تحصیلی در ارتباط با فواید سلامت بخش مصرف انواع سبزیجات با رنگ‌های متنوع در کنار مصرف میوه جات توصیه می‌گردد.

قدردانی

از مرکز تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی تبریز و واحد پژوهشی موج دانش بسیج دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی تبریز بخاطر حمایت همه جانبه شان در انجام این پژوهش، نهایت تشکر را داریم.

مراجع

- [1] Jenkins, S., Horner, S., 2005. Barriers that influence eating behaviors in adolescents. *Journal of Pediatrics Nursing*, 20(4), pp. 258-267.
- [2] Mahan, LK., Escott-Stump, S., 2000. Food nutrition and diet therapy. Philadelphia: W B Saunders, p.249.
- [3] Belansky, E.S., Romaniello, C., Morin, C., Uyeki T, Sawyer RL, Auld GW, et al., 2006. Adapting and implementing a long-term nutrition and physical activity curriculum to a rural, low-income, biethnic community. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 38, 106-113.
- [4] Dennison, B.A., Rockwell, HL, Baker, SL., 1998. Fruit and vegetable intake in young children. *Journal of American College Nutrition*, 17(4), 371-378.
- [5] Tam borlane, W.V., 1997. The yale Guide to children's nutrition. New Haven and London: Yal University Press, p. 57-58.
- [6] Booth, M., Okely, A., Denney- Wilson, E., Hardy, L., Yang, B., Dobbins, T., 2006. NSW Schools Physical Activity and Nutrition Survey (SPANS). NSW Department of Health: Sydney.
- [7] Vander Wal, JS., 2006. Effect of snack and partial meal replacement program on weight loss. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 57, pp. 97- 106.
- [8] Dadkhah Piraghaj, M., Amini, M., Houshiar rad, A., Abdollahi, M., Zoghi, T., Eslami amirabadi, M., 2008. Qualitative and quantitative dietary assessment of primary school children in Tehran. *Nutrition Sciences and Food Technology*, 1(3), pp. 31-44.
- [9] Kelishadi, R., Ardalan, G., Gheyratmand, R., Sheikh al-Islam, R., Majdzadeh, SR., Delawari, AR., et al., 2005. Can the dietary habits of our society provide future health of children and adolescents? CASPIAN Study. *Iranian Journal of Pediatrics*, 15, pp. 97-109.
- [10] Jackson, P., Romo, MM., Castillo, MA., Castillo- Duran, C., 2004. Junk food consumption and child nutrition: nutritional anthropological analysis. *Revista Medica de Chile*, 132, 1235-1242.
- [11] Xie, B., Gilliland, FD., Li, Y-F., Rockett, HRH., 2003 Effects of ethnicity, family income and education on dietary intake among adolescents. *Prev Medicine*, 36(1), pp. 30-40.
- [12] Smith-Warner, SA., Elmer, PJ., Tharp, TM., Fosdick, L., Randall, B., Gross, M., et al., 2000. Increasing vegetable and fruit intake: randomized intervention and monitoring in an at-risk population. *Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention*, 9(3), pp. 307-317.
- [13] Cummings, S., Parham, ES., Strain, GW., 2002. Position of the American Dietetic Association: weight management. *Journal of American Dietetic Association*, 102(8), pp. 1145-1155.

- [14] Hung, HC., Joshipura, KJ., Jiang, R., Hu, FB., Hunter, D., Smith-Warner, SA., et al., 2004. Fruit and vegetable intake and risk of major chronic disease. *Journal of the National Cancer Institute*, 96(21), pp. 1577-1584.
- [15] Ezzati M., 2004. Comparative Quantification of Health Risks: Sexual and reproductive health. Geneva, Switzerland: World Health Organization. 2004.
- [16] de, SJ., Lock, K., 2008. Will European agricultural policy for school fruit and vegetables improve public health? A review of school fruit and vegetable programmes. *European Journal of Public Health*, 18(6), 558-568.
- [17] Rasmussen, M., Krolner, R., Klepp, KI., Lytle, L., Brug, J., Bere, E., et al, 2006. Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part I: Quantitative studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3, pp. 22.
- [18] World Health Organization. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, A.S. Subar, J. Heimendinger, S.M. Krebs-Smith, B. Patterson, R. Kessler and E. Pivonka. 5 A Day for Better Health: A Baseline Study of Americans' Fruit and Vegetable Consumption, National Cancer Institute, Bethesda, Md (1992).
- [19] World Health Organization. WHO Fruit and Vegetable Promotion Initiative- report of the meeting, Geneva, 25-27 August 2003. Geneva. WHO. 2003. Accessed online June 2005 at http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/f&v_promotion_initiative_report.pdf.
- [20] Coulthard, H., Blissett, J., 2009. Fruit and vegetable consumption in children and their mothers. Moderating effects of child sensory sensitivity. *Appetite*, 52(2), 410-415.
- [21] Pei-Lin, H., 2004. Factors influencing students' decisions to choose healthy or unhealthy snacks at the University of Newcastle, Australia. *The Journal of Nursing Research*, 12(2), 83-91.
- [22] Freeman, R., Bunting, G., 2003. A child-to-child approach to promoting healthier snacking in primary school children: a randomised trial in Northern Ireland. *Health Education*, 103(1), 17-27.
- [23] Block, G., Patterson, B., Subar, A., 1992. Fruit, vegetables and cancer prevention: a review of the epidemiological evidence. *Nutrition Cancer*, 18, 1-29.
- [24] Steinmetz, KA., Potter, JD., 1996. Vegetables, fruit and cancer prevention: a review. *Journal of American Dietetic Association*, 96, 1027-1039.
- [25] Department of Health. 1998. Nutritional aspects of cancer. London. TSO.
- [26] Department of Health. 1994. Nutritional aspects of cardiovascular disease. London, HMSO.
- [27] Lotfi, B., Rakhshani, F., 2014. Knowledge and perceived threat of students in relationship with their behavior in context of consumption of breakfast and snack in primary boy schools in Zahedan. *Journal of the Iranian Institute for Health Sciences Research. Payesh*, 13, pp. 61-71.
- [28] Ahmadi, A., Malakzadeh, JM., Sa'adat, P., Karimzadeh, K., 2002. Anthropometric indices associated with the consumption of snack in school children in Yasuj. *Journal of Yasuj University of Medical Science*, 6, pp. 22-27.

[29] Parastooi, K., Poorabdollahi, P., Ghaem maghami, J., 2001. The evaluation of breakfast pattern and effects of some factors on it in pupils at educational region 1 in Tabriz. 6th Iranian Nutrition Congress, pp. 16.

[30] Woo, J., Leung, L., HO, SC., Sham, A., Lam, TH., Janus, ED., 1999. Influence of educational level and marital status on dietary intake, obesity and other cardiovascular risk factors in along Kong Chinese population. *European Journal of Clinical Nutrition*, 53 (6), pp. 461, 467.

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله