

گزارش بیست و ششمین نشست خبری ترجمان دانش

در راستای توسعه رویکرد ترجمان دانش و کاربرد نتایج حاصل از تحقیقات حوزه سلامت در دانشگاه های علوم پزشکی کشور، به منظور افزایش آگاهی ذینفعان پژوهش اعم از مدیران، متخصصین و مردم، بیست و ششمین نشست خبری ترجمان دانش برای حداقل ۱۰ درصد از طرح های خاتمه یافته دانشگاه با حضور اصحاب رسانه های چاپی و الکترونیک، اساتید حوزه مربوطه و دانشجویان در تاریخ ۱۴۰۵/۶/۲۳ در سالن جلسات کتابخانه مرکزی دانشگاه برگزار گردید.

مجری:

دکتر مینا همتی، مدیر اطلاع رسانی و منابع پزشکی دانشگاه

سخنران:

دکتر نسیم عابدی منش

اصحاب رسانه:

سمیه رسولی، زهرا ملابابائی، زهرانوری

موضوع نشست خبری:

بررسی ارتباط دریافت غذای اسیدهای چرب امگا ۳ با میزان افسردگی در دانشجویان علوم پزشکی زنجان
سال ۱۴۰۴

خبرگزاری وبدا

یک کارشناس تغذیه و رژیم درمانی: نسبت ناهنجار امگا ۶ به ۳؛ عامل پنهان در تشدید افسردگی دانشجویان

دکتر نسیم عابدی‌منش، با اشاره به تغییرات بنیادین در الگوی تغذیه نسل جوان، هشدار داد که افزایش بی‌رویه مصرف روغن‌های گیاهی و کاهش دریافت اسیدهای چرب امگا ۳، با ایجاد التهاب در بدن، نقش مستقیمی در بروز و تشدید علائم افسردگی میان دانشجویان ایفا می‌کند.



به گزارش پایگاه خبری وبدا - زنجان؛ دکتر نسیم عابدی‌منش عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان و کارشناس تغذیه و رژیم درمانی امروز ۲۳ شهریور ماه در نشست خبری «ترجمان دانش» پیرامون نتایج پژوهش خود درباره ارتباط دریافت امگا ۳ با میزان افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زنجان، به تشریح ابعاد علمی این بحران تغذیه‌ای پرداخت. وی با تأکید بر نقش ضدالتهابی امگا ۳ در سلامت روان و قلب، خاطرنشان کرد که در رژیم‌های غذایی سالم، نسبت امگا ۶ به امگا ۳ باید در محدوده ۳:۱ یا ۴:۱ باشد، اما تغییرات سبک زندگی باعث ایجاد یک نسبت ناهنجار شده است.

این دکتر تغذیه و رژیم درمانی با ارائه نتایج مطالعه‌ای که بر روی ۴۴۰ دانشجوی دختر و پسر انجام شده، اعلام کرد که ۲۷.۳ درصد از شرکت‌کنندگان علائم افسردگی را تجربه می‌کنند. وی افزود: دانشجویان مبتلا به علائم

افسردگی، نسبت امگا ۶ به امگا ۳ بسیار بالایی (۱۱ به ۱) داشتند که در مقایسه با دانشجویان سالم (۸.۵ به ۱) نشان‌دهنده تأثیر مستقیم این سوءتغذیه است.

همچنین یافته‌های این پژوهش نشان داد که میانگین دریافت امگا ۳ در میان دانشجویان تنها ۲.۶ گرم است که نسبت به میانگین جهانی (۵.۵ گرم) بسیار کمتر بوده و این کمبود، ریسک بروز اختلالات روانی را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، ارتباط مستقیمی میان شاخص توده بدنی (BMI) بالا و علائم افسردگی نیز در این مطالعه مشاهده شد.

کارشناس تغذیه دانشگاه علوم پزشکی زنجان در تحلیل ریشه‌های این وضعیت، به عوامل اقتصادی و سبک زندگی اشاره کرد. وی اظهار کرد که تورم و افزایش قیمت آبریان، مصرف ماهی را از سبد غذایی دانشجویان خارج کرده و در مقابل، محدودیت‌های مالی و زندگی در خوابگاه، گرایش به سمت فست‌فودها و غذاهای فرآوری‌شده را افزایش داده است.

دکتر عابدی‌منش همچنین با انتقاد از وضعیت تغذیه در محیط‌های آموزشی، بر لزوم نظارت دقیق بر سلف‌های دانشگاهی تأکید کرد. وی پیشنهاد داد که برای جلوگیری از سودآوری بی‌ضابطه از طریق فروش غذاهای پرچرب، باید روغن‌های سرخ‌کردنی رایج با روغن‌های سالم‌تر نظیر روغن کانولا جایگزین شوند.

در پایان این نشست، برای مقابله با این روند، راهکارهایی در سه حوزه پیشنهاد شد:

سیاست‌گذاری: ورود نهادهای بالادستی برای نظارت بر بوفه‌های مدارس و دانشگاه‌ها و الزام به ارائه تغذیه سالم.
آموزش نوین: تغییر روش‌های سنتی به تولید محتوای دیجیتال و جذاب مانند موشن‌گرافیک برای تغییر ذائقه نسل جوان.

جایگزینی‌های در دسترس: با توجه به قیمت بالای محصولات دریایی، تأکید بر مصرف منابع گیاهی امگا ۳ نظیر گردو، بذر کتان و دانه چیا.

وی در جمع‌بندی یادآور شد که اگرچه این مطالعه از نوع مقطعی است و نمی‌تواند رابطه علیّ قطعی را تعیین کند، اما یافته‌های آن نشان‌دهنده ضرورت فوری اصلاح الگوی مصرف روغن‌ها و افزایش دریافت امگا ۳ جهت پیشگیری از بحران‌های روانی در جامعه دانشجویی است.

بشقاب دانشجویان زیر ذره‌بین؛ امگا ۶ بالا، افسردگی بیشتر



به گزارش خبرنگار خبرگزاری سلامت (طبنا) زنجان، دکتر عابدی‌منش در نشست خبری ترجمان دانش با عنوان «بررسی ارتباط دریافت غذایی اسیدهای چرب امگا ۳ با میزان افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زنجان در سال ۱۴۰۱» با اشاره به اهمیت اسیدهای چرب امگا ۳ در سلامت جسم و روان، اظهار کرد: امگا ۳ علاوه بر نقش مؤثر در سلامت قلب و عروق و متابولیسم بدن، دارای خواص ضدالتهابی است و مطالعات مختلف نیز ارتباط آن با سلامت روان را مورد بررسی قرار داده‌اند.

وی با بیان اینکه ماهی و سایر آبزیان از مهم‌ترین منابع اسیدهای چرب امگا ۳ به شمار می‌روند، افزود: گردو، بذر کتان، دانه چیا و روغن کانولا نیز از منابع غذایی حاوی امگا ۳ هستند، هرچند نوع امگا ۳ موجود در منابع دریایی با منابع گیاهی متفاوت است.

دریافت امگا ۳ در دانشجویان پایین است

عضو هیئت علمی گروه تغذیه دانشکده بهداشت و پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی زنجان، با اشاره به پایین بودن مصرف آبزیان در کشور، گفت: الگوی غذایی افراد می‌تواند بر میزان دریافت امگا ۳ و نسبت امگا ۶ به امگا ۳ تأثیرگذار باشد و مصرف بالای روغن‌های حاوی امگا ۶ در کنار دریافت پایین امگا ۳ می‌تواند این نسبت را افزایش دهد.

عابدی‌منش با اشاره به شرایط اقتصادی و سبک زندگی دانشجویان، ادامه داد: محدودیت‌های مالی، زندگی خوابگاهی و گرایش به غذاهای آماده و فرآوری‌شده می‌تواند دانشجویان را در معرض دریافت ناکافی برخی مواد مغذی قرار دهد.

وی هدف از انجام این مطالعه را بررسی میزان دریافت غذایی امگا ۳ و امگا ۶، نسبت دریافت این دو اسید چرب و ارتباط آن با میزان علائم افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زنجان عنوان کرد.

۱۲۰ دانشجوی علائم افسردگی داشتند

وی با بیان اینکه در این مطالعه ۴۴۰ دانشجوی دختر و پسر ۱۸ تا ۳۰ ساله به‌صورت تصادفی مورد بررسی قرار گرفتند، افزود: برای ارزیابی وضعیت افسردگی از پرسشنامه استاندارد بک و برای بررسی الگوی دریافت غذایی نیز از پرسشنامه بسامد غذایی ۱۶۸ قلم استفاده شد.

عضو هیئت علمی گروه تغذیه دانشکده بهداشت و پیراپزشکی تصریح کرد: از میان ۴۴۰ دانشجوی مورد مطالعه، ۱۲۰ نفر معادل ۲۷.۳ درصد دارای علائم افسردگی بودند و ۳۲۰ نفر، معادل ۷۲.۷ درصد، علائم قابل توجه افسردگی نداشتند.

عابدی‌منش ادامه داد: در دانشجویان دارای علائم افسردگی، میانگین وزن و شاخص توده بدنی بالاتر بود و همچنین میزان فعالیت بدنی پایین در این گروه بیشتر مشاهده شد.

وی تأکید کرد: با توجه به مقطعی بودن مطالعه، نمی‌توان از این یافته‌ها رابطه علت و معلولی میان چاقی و افسردگی را نتیجه‌گیری کرد و مشخص نیست افزایش وزن موجب افسردگی شده یا علائم افسردگی به کاهش فعالیت بدنی و افزایش وزن منجر شده است.

ارتباط نسبت بالاتر امگا ۶ به امگا ۳ با علائم افسردگی

عابدی‌منش با اشاره به یافته‌های تغذیه‌ای این مطالعه گفت: دریافت انرژی، کربوهیدرات و چربی در دانشجویان دارای علائم افسردگی بالاتر بود و در این گروه، میزان دریافت امگا ۶ نیز به شکل معناداری بیشتر گزارش شد.

وی افزود: در مقابل، تفاوت معناداری در میزان دریافت امگا ۳ میان دو گروه مشاهده نشد، اما در بررسی‌های آماری، ارتباط مستقیمی میان نسبت امگا ۶ به امگا ۳ و علائم افسردگی مشاهده شد؛ به این معنا که دانشجویانی که نسبت بالاتری از امگا ۶ به امگا ۳ در رژیم غذایی خود داشتند، نمرات افسردگی بالاتری نیز نشان دادند.

عضو هیئت علمی گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی زنجان با بیان اینکه میانگین دریافت امگا ۳ در دانشجویان مورد مطالعه حدود ۲.۶ گرم بود، خاطرنشان کرد: بخش قابل توجهی از این دریافت از منابع گیاهی تأمین می‌شد و مصرف ماهی و سایر آبزیان در میان دانشجویان پایین بود.

اصلاح الگوی غذایی برای کمک به سلامت روان دانشجویان

عابدی‌منش با تأکید بر اهمیت اصلاح الگوی غذایی دانشجویان گفت: افزایش فعالیت بدنی، کنترل وزن، کاهش مصرف غذاهای پرکالری و فست‌فودها و توجه به کیفیت چربی‌های مصرفی می‌تواند در بهبود وضعیت تغذیه‌ای دانشجویان مؤثر باشد.

وی افزود: افزایش مصرف منابع غذایی حاوی امگا ۳ از جمله ماهی، گردو، بذر کتان و دانه چیا و همچنین استفاده از روغن‌هایی مانند کانولا در پخت‌وپز می‌تواند مورد توجه قرار گیرد.

عضو هیئت علمی گروه تغذیه با تأکید بر اینکه افسردگی عوامل متعدد جسمی، روانی و اجتماعی دارد، خاطرنشان کرد: یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که اصلاح الگوی غذایی و توجه به نوع و کیفیت چربی‌های دریافتی می‌تواند به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های قابل توجه در برنامه‌های ارتقای سلامت دانشجویان مورد توجه قرار گیرد.

خبرگزاری عدل طبیب

وجود رابطه‌ی مستقیم تغذیه و افسردگی در دانشجویان / پیشنهاد اصلاح روغن‌های سلف برای ارتقای

سلامت روان دانشجویان



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی استان زنجان، در پژوهشی جدید، ارتباط مستقیمی میان رژیم‌های غذایی پرکالری، عدم تعادل امگا ۳ و ۶ و افزایش علائم افسردگی در دانشجویان شناسایی کرد.

به گزارش خبرنگار عدل طیب از زنجان، نسیم عابدی منش، عضو هیات علمی گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی زنجان، در تشریح نتایج مطالعه‌ای مقطعی در بین دانشجویان، اظهار کرد: بین شاخص توده بدنی (BMI) و نمرات افسردگی در دانشجویان ارتباط مستقیم وجود دارد؛ به گونه‌ای که افزایش وزن و چاقی، ریسک ابتلا به افسردگی را به شدت بالا می‌برد.

عابدی منش، یکی از یافته‌های کلیدی این پژوهش را «بحران نسبت امگا ۶ به امگا ۳» دانست و افزود: «در حالی که این نسبت در حالت ایده‌آل باید حدود ۳ یا ۴ باشد، در دانشجویان دارای علائم افسردگی این عدد به ۱۱ رسیده است. این وضعیت ناشی از مصرف بالای روغن‌های آفتابگردان و ذرت و در مقابل، مصرف بسیار پایین ماهی و منابع غنی از امگا ۳ است».

این مسئول علوم پزشکی در استان زنجان، بر لزوم جایگزینی روغن‌های مایع در سلف‌های دانشگاهی با گزینه‌های سالم‌تر و ترویج مصرف منابع ارزان قیمت امگا ۳ تأکید کرد.

وی، با اشاره به اینکه دریافت امگا ۳ در دانشجویان (۲.۶ گرم) تقریباً نصف استانداردهای جهانی است، راهکارهای عملی زیر را پیشنهاد کرد:

۱. اصلاح روغن‌های سلف: جایگزینی روغن‌های آفتابگردان و ذرت با «روغن کانولا» در پخت‌وپزهای دانشگاهی.
۲. ترویج منابع گیاهی ارزان: توصیه به مصرف گردو، بذر کتان و دانه چیا به عنوان جایگزین‌های در دسترس برای تأمین امگا ۳.

۳. مبارزه با کالری‌های توخالی: کاهش مصرف فست‌فودهای پرکالری و کم‌مغذی برای پیشگیری از چاقی.

❖ برای مطالعه بیشتر می‌توانید به مقاله خانم دکتر موسوی و همکاران محترم به لینک زیر مراجعه فرمائید:

<https://link.springer.com/article/10.1186/s41043-026-01360-4>

گردآوری و تدوین: سرکارخانم زهرا خوئینی، کارشناس واحد ترجمان دانش دانشگاه علوم پزشکی زنجان