

## تقييم الحالة التغذوية لدى طلبة وطالبات الاقسام الداخلية في جامعة بغداد (مجمع الجادرية) والجامعة المستنصرية

فاطمة فائق جمعه حمد

جامعة بغداد - قسم الاقتصاد المنزلي

### الخلاصة

هدفت الدراسة الحالية الى تقييم الحالة التغذوية لعينة من طلبة وطالبات الاقسام الداخلية في جامعة بغداد (مجمع الجادرية) والجامعة المستنصرية للمراحل الدراسية الاربعة والذين تتراوح أعمارهم (19-24) سنة تضمنت عينه البحث 150 طالب وطالبة بواقع 75 من الذكور و 75 من الاناث.

تم التعرف على العادات الغذائية والنمط الغذائي (BMI) Body Mass Index تم تسجيل الطول والوزن وايجاد مؤشر كتلة لنفس للعينة وذلك بواسطة استمارة خاصة معدة لهذا (مقابلة شخصية) للتعرف على الغذاء المتناول خلال 24 ساعة ودلت النتائج الى وجود فروق معنوية عند مسنوى دلالة (5.55) لصالح الذكور. BMI . ولوحظ وجود تباين في اوزان واطوال الذكور والاناث (عينة البحث) ولكن كانت معدلات بعمر (19 - 21) و(22-24) و(23.25) و(25.29) على التوالي للذكور BMI. ضمن الوزن الطبيعي حيث بلغت قيمة BMI. أما بالنسبة للاناث فبلغت قيمة (العينة بعمر) (19 - 21) و(22-24) و(22.12) و(23-37) على التوالي وان أعلى نسبة مئوية سجلت حسب مؤشر كتلة الجسم (46.42%) ضمن الوزن الطبيعي عند الذكور بعمر (19-24) وأعلى نسبة مئوية سجلت ضمن الوزن النحيف للذكور بعمر (22 - 24) وبلغت (61.70 %) أما بالنسبة للاناث فأعلى نسبة مئوية سجلت ضمن الوزن النحيف للفئتين العمرية (19-21) و(22-24) وبلغت (71.42 %).

على التوالي وهي ليست مقارنة لما سجل في الدول العربية أما فيما يتعلق بالسلوك الغذائي فقد لوحظ وجود فروق معنوية بين الذكور والاناث وكانت الفروق لصالح الذكور حيث بلغت أعلى نسبة مئوية (77.33%) للذين يتناولون الفطور بشكل دائم بينما سجلت أعلى نسبة (36%) للواتي يتناولنها بشكل متذبذب (أحيانا).

أما بالنسبة للوجبات الخفيفة فسجلت أعلى نسبة لصالح الاناث اللواتي يتناولها بشكل دائم وبلغت (60%) وكذلك لوحظ وجود فروق معنوية بين الذكور والاناث حول نوع الطعام الغالب (معلبات) وكانت الفروق لصالح الاناث حيث بلغت النسبة المئوية (46.66%) أما بالنسبة للذكور فبلغت النسبة المئوية (40%) و(33.33%) من الذكور يمارسون الرياضة بشكل دائم و(44%) يمارسونها بشكل متذبذب (أحيانا).

أما بالنسبة للاناث فبلغت النسبة المئوية (53.33%) للواتي لا يمارسن الرياضة و(46.66%) يمارسنها بشكل متذبذب (أحيانا) أما فيما يتعلق بتكرار أنواع الأغذية فقد لوحظ ايضا وجود فروق معنوية وايضا كانت لصالح الذكور فبلغت نسبة الذين يتناولون الحليب ومشتقاته من الذكور بشكل دائم (30.67%) بينما عند الاناث بلغت (20%) وكذلك الحال بالنسبة للخضروات ولكن الفروق كانت لصالح الاناث حيث بلغت النسبة المئوية (64%) منهن يتناولن الخضروات بشكل دائم بينما بلغت النسبة عند الذكور (40%) اما بالنسبة للفواكة فقد كانت النسب المئوية متقاربة فبلغت (96%) و(97%) عند الاناث والذكور على التوالي و(46%) من الاناث يتناولن الحلويات بشكل دائم بينما بلغت النسبة المئوية عند الذكور (60%) يتناولونها بشكل متذبذب أحيانا.

أما بالنسبة للمشروبات الغازية واللحوم فقد انخفضت نسبة تناولها من قبل الاناث فبلغت (26.66%) و(44%) على التوالي بينما عند الذكور بلغت النسبة المئوية (42.67%) و(53.33%) على التوالي.

كما لوحظ وجود فروق معنوية بين الذكور والاناث في كمية المغذيات الكبرى والطاقة كذلك في الفيتامينات والمعادن المستهلكة وكانت الفروق لصالح الذكور وبصورة عامة يتضح من خلال هذه الدراسة هناك انخفاض في مستوى الثقافة الغذائية لدى عينة البحث لذلك يتطلب الامر تصحيحا من خلال التوعية والتنقيف الغذائي.

**الكلمات المفتاحية:** تقييم ، المنهج الغذائي ، الوزن ، الطول ، مؤشر كتلة الجسم ، السلوك والعادات الغذائية.

## **Economics Department Assessment of Nutritional a program to student of internal departments in the University of Baghdad (Jadriy a complex ) and the University of mustnsiri**

**Fatima Faïce Jumà**

University of Baghdad - College of Education for Women – Home Economy Dept.

### **Abstract**

The present study aimed to asspsment the nutrition a program to sample of student from internal departments of Baghdad University (AL-Jadiriya Complex) and the University of AL-MustanSiriya four grades and aged (19-24) year study included 150 male and female students by (75) male and (75) of female register height, weight nd body mass index were study habits and food pattern of the same sample (150) and by aspecial form and take the personal information interviews and record information on food intake during 24 hour .noted adifference practie in the weights and longths of male and female (sample).

BMI rates were within the normal weight as the value of BMI for males aged (19-21)and (22-24) and (22.21) and (23,37),respectively and that the highest percentage recorded by the body massindex (46,42%) within the normal weight males aged (19-24) and the the highest percentage recorded in the slim weight for males aged (22-24) reached (61,60,40%) for females and higher percentage recorded within the two categories slim (19-21)and (22-24) weight and was (57,57%)and (71,42%) respectively it is not an approach to longed in Arab countries .

As with regard to food behavior there were so significant differences between males and females and the differences in favor of males has been observed where the highest percentage amounted to (77-33%)o f those who eat breakfast are permanent while recorded the highest rate of (36%)for those who consume wobbling (some time ).AS for the snack registered the highest percentage in favor of females who consume a permanent and (60%)

And also noted that there were significant differences between males and females about food often( canned) and the differences in favor of females interms of percentage amounted to (46,66%)

AS for miles reaching the percentage of (40%) and (33,33%) of the males excries is perm an ent and (44%)practice it is wobbling (some times) and for females reaching rtio (53,33%) dont excrise and(46,6640) practice it is wobbling (some times)

As for the repetition of the types of food normalize it was noted that there were significant differences were in favor of males reaching the proportion who consume milk and dairy products from the male is permanent (30,67,40) while in females was (2040) as well as the case of vegetables ,but the differences were in favor of females in terms of percentage of(64%) of them eat vegetables are permanents while the figure was (40%) in males AS for fruits percentages were close reaching (96%) and (97%) in females respectively and (46%) of females' eat sweets permanently while the percentage in males consume (60%) and sometimes wobbling as for soft drinks and weal's has been taken up by the proportion at remakes decals reaching (26-66%) and (44%) repectively while the furnace when the percentage reached (42-67) and (53.33%)respectively as noted there were significant differences between the furnace and femles in the amountal mJOR nutrients and energy as well as vitamins and minerals consumed as observed were differences in favor of males and generally evidenced by this study there is adecrease in the level of food culture in sample search for itrequires acorrection is throngs awareness and education food

**Key Words :** Evaluation , Food curriculum , Weight , Length , Body Mass Index ( BMI ) , Behavior and dietary habits Daily food in take.

### المقدمة

لاشك ان غذاء الانسان نوعا" وكما" يؤثر في نموه وتمتعه بالصحة الجسمية والعقلية والنفسية السليمة، حيث يلعب الغذاء المتوازن دورا" اساسيا" في المحافظة على الصحة ، وان الاستفادة المثلى من المواد الغذائية يمكنها ان تمنع العديد من الحالات المرضية. [1]

أن التوازن الغذائي يرتبط الى حد كبير مع تحقق التوازن في كمية الطاقة الحيوية المطلوبة ، بمعنى مقدار الطاقة المتوفرة للجسم حسب الاحتياج الفعلي لتأمين النشاط البدني بالإضافة الى قدر من طاقة النشاط القاعدي لكل من الجنسين حسب الفئة العمرية . [2]

فقد يكون فقير الايوفر ما يحتاجه الجسم من عناصر أخرى، او قد يكون خاليا" تماما" من عناصر غيرها [8].. لذا فالغذاء الذي يحتوي على بعض المغذيات بكميات كافية ونوعية ممتازة يحقق كاملة الاستفادة الحيوية ، ويصنف على انه أفضل المصادر الغذائية كمصادر طبيعية لهذه المغذيات، بينما نجده في نفس الوقت قد يفتقر الى عناصر أخرى يحتاجها الجسم لذلك يلزم تناولها من اصناف أغذية أخرى توفرها جيدا كما ونوعا، وربما قد تحسن الاستفادة من العناصر الأخرى المتناولة [8].

وتعتمد الاحتياجات اليومية من المغذيات للأفراد على عوامل عدة. منها كتلة الجسم، معدل النمو، مدى النشاط الجسماني، الاستقلاب الاساسي.... الخ [7]

لقد أجري العديد من الدراسات والبحوث حول موضوع الغذاء والتغذية في العالم بصورة عامة، وفي العراق قليلة مثل هذه الدراسات والاحصائيات حيث تعتمد في الغالب على النشرات التي يصدرها معهد بحوث التغذية وكذلك توقف نشاط منظمة اليونسيف ومنظمة الاغذية والزراعة في العراق لذلك ارتأت الباحثة القيام بهذه الدراسة. هدفت الدراسة الى تقييم الحالة التغذوية لطلبة وطالبات الاقسام الداخلية في جامعة بغداد (مجمع الجادرية ) والجامعة المستنصرية.

### المواد وطرائق العمل

شملت عينة الدراسة \* (150 ) طالب وطالبة من جامعة بغداد (مجمع الجادرية ) والجامعة المستنصرية تراوحت أعمارهم بين (19-24 ) تم توزيعهم على مجموعتين بواقع (75 ) من الذكور و(75 ) من الاناث تم اختيارهم بصورة عشوائية، تم اعداد استمارة استبانته وتضمنت مايلي:

اولا" القياسات الجسمية:

تم قياس اوزان واطوال عينة البحث لحساب مؤشر كتلة الجسم ( BMI ) الناتج عن حاصل تقسيم الوزن كغم على مربع الطول (متر) وتم تقسيم افراد العينة الى اربع فئات كما هو موضح في الجدولين [1] و [9].

### جدول رقم (1) توزيع عينة البحث على اساس الجنس والفئة العمرية.

الجنس	العدد	الفئة العمرية	النسبة المئوية %
الذكور	75	24-19	50%
الاناث	75	24-19	50%
المجموع	150		

تصنيف عينة البحث حسب مؤشر كتلة الجسم (كغم/م<sup>2</sup>).

الدرجة	مؤشر كتلة الجسم
الوزن المنخفض	18.5
الوزن طبيعي	18.5 - 24.9
الوزن الزائد	25 - 29.9
الوزن المفرط	30 فأكثر

ثانيا" ولغرض دراسة السلوك الغذائي فقد تم جمع البيانات عن طريق ملئ استمارة الاستبانة وتضمنت مجموعتين من الاسئلة [10].

المجموعة الاولى: تم اختيار مجموعة من الاغذية تكرر او تكرر تناولها حيث تم تقسيم تكرار تناولها الى ثلاث اقسام (دائما" )، (احيانا" )، (ابدا" ) اي تناولها من 3-4 مرات في الاسبوع او مدة اسبوعيا" او أقل.

المجموعة الثانية:

تم فيها تدوين الماخوذ الغذائي اليومي الاستهلاك الغذائي لكل فرد باستخدام طريقة تسجيل الطعام لمدة 24 ساعة المباشر للاغذية المتناولة لليوم السابق لملئ الاستمارة خلال 24 ساعة وتحديد الكميات (وحدة، صحن، ملعقة) واعتمادا" على هذه المعلومات وبالاستناد الى جداول تحليل الغذاء. [12]

تم حساب الماخوذ الغذائي اليومي من الطاقة والبروتين والكاربوهيدرات وبعض الفيتامينات، (B1, B2) وفيتامين (A) وفيتامين (C) وكذلك بعض المعادن وهي كالسيوم، فسفور، حديد.

### التحليل الإحصائي

تم تحليل البيانات والنتائج باستعمال برنامج (S, A, S, 2004) [13] وقد استعملت طرائق الاحصاء الوصفي والتحليلي مثل التكرارات والنسب المئوية ومربع كاي، لمقارنة الفروقات المعنوية بين النتائج وقورنت الفروقات المعنوية بين المتوسطات بأختيار أقل فرق معنوي (L.S.D) ويعد مستوى الدلالة معنوياً "عندما يكون أقل من 0,05 وغير معنوي عندما يكون أكبر من 0,05 .

### النتائج والمناقشة

#### جدول رقم (3) متوسط الطول والوزن ودليل كتلة الجسم لعينه البحث

الجنس/الفئة العمرية	العدد	الطول/سم	الوزن/كغم	معدل BMI*كغم/م <sup>2</sup>
ذكور (19-21) سنة	28	160.3	60.2	23.42
ذكور (22-24) سنة	47	168.4	73.4	25.88
اناث (19-21) سنة	33	161.7	58.5	22.37
اناث (22-24) سنة	42	172.5	69.9	23.49
المجموع	150			

مؤشر كتلة الجسم BMI = الوزن بالكيلو غرام / على مربع الطول بالمتر

ويظهر الجدول (3) نتائج متوسط الطول والوزن لعينة البحث من خلال استمارة الاستبيان والخاصة بالمعلومات الشخصية للعينة وجد ان معدل BMI للذكور ضمن الفئة العمرية (22-23) وبلغ معدل BMI للاناث (22-23) ضمن الفئة العمرية (19-21) و(23-24) ضمن الفئة العمرية (19-21) و(23-24) ضمن الفئة العمرية (22-24). اما بالنسبة للفئة العمرية (22-24) من الاناث فقد بلغ عددهن 42 اما متوسط الطول بلغ 160.3 سم، 168.4 سم، 161.7 سم، 172.5 سم ومتوسط الوزن، 58.5، 73، 60.2، 69.9 كغم، 69.9 كغم على التوالي.

#### جدول رقم (4) توزيع عينة البحث حسب مؤشر كتلة الجسم BMI

الجنس/الفئة	العدد الكلي	نحيف		وزن طبيعي		زيادة وزن		بدانة
		العدد	%	العدد	%	العدد	%	
ذكور (19-21)	28	11	39.285	13	46.428	4	14.285	-
ذكور (22-24)	47	29	61.702	11	23.404	6	12.765	1
اناث (19-21)	33	19	57.575	13	39.393	1	3.0303	-
اناث (22-24)	42	30	71.428	4	9.523	5	11.904	3
المجموع	150							

مؤشر كتلة الجسم BMI = الوزن بالكيلو غرام % مربع الطول

نحيف > 20. وزن طبيعي = 20-24.9 وزن زائد = 25-29.9، 30 فما فوق سمنة.

يبين الجدول (4) بأن نسبة الاناث ذوات مؤشر كتلة الجسم BMI من ذوات النحيف للفئة العمرية (19-21) أعلى من الذكور لنفس الفئة العمرية حيث بلغت (57.57 %) للاناث و(39.28 %) للذكور على التوالي في حين كانت النسبة المئوية للكتلة الجسمية من ذوات النحيف للفئة العمرية (22-24) عند الاناث (71.42 %) وعند الذكور (61.70 %) على التوالي. أما بالنسبة للوزن الطبيعي فقد سجلت اقل نسبة للاناث بعمر (19-21) وبلغت (39.39 %) في حين بلغت عند الذكور لنفس الفئة العمرية (46.42 %) وسجلت اقل نسبة للاناث بعمر (22-24) وبلغت (9.52 %) في حين بلغت النسبة المئوية عند الذكور لنفس الفئة العمرية (23.40 %) أما فيما يتعلق بزيادة الوزن فقد سجلت أوطاً نسبة عند الاناث عند الفئة العمرية (19-21) وبلغت (3.03 %) وعند الذكور لنفس الفئة العمرية (14.28 %) أما عند الذكور فقد سجلت أعلى نسبة عند الفئة العمرية (22-24) حيث بلغت (12.76 %) وعند الاناث (11.90 %) لنفس الفئة العمرية. اما بالنسبة للبدانة فقد سجلت أعلى نسبة لها عند الفئة العمرية (22-24) من الاناث وبلغت (7.14 %) واقل نسبة بلغت (2.12 %) لنفس الفئة العمرية من الذكور.

وهذه النتائج لاتتفق مع ماتوصل اليه دراسة الركبان وصالح حيث وجد ان معظم هذه الاوزان مقاربة للاوزان الطبيعية المسجلة في بعض دول الخليج العربي [14] [15].

جدول رقم (5) يوضح السلوك الغذائي لعينة البحث لدى الإناث.

السلوك الغذائي	دائماً		أحياناً		أبداً		قيمة مربع كاي x2
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	
تناول وجبة الافطار	23	30.66	27	36	25	33.33	NS 2.719
تناول الوجبات الخفيفة	45	60	18	24	12	16	**8.663
نوع الطعام الغالب (معلبات)	35	46.66	17	22.66	23	30.66	**5.828
ممارسة التمارين الرياضية	صفر	صفر	35	46.66	40	53.33	**7.095

\*\* (p&lt;0.01) ، NS = غير معنوي

جدول رقم (6) يوضح السلوك الغذائي لعينة البحث لدى الذكور.

السلوك الغذائي	دائماً		أحياناً		أبداً		قيمة مربع كاي x2
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	
تناول وجبة الافطار	58	77.33	14	18.67	3	4	**9.746
تناول الوجبات الخفيفة	30	40	27	36	18	24	*4.386
نوع الطعام الغالب (معلبات)	24	32	15	20	36	48	**5.776
ممارسة التمارين الرياضية	25	33.33	33	44	17	22.67	*4.017

\* (p&lt;0.05) \*\* (p&lt;0.01)

اما في الجدولين [5] و [6] يوضحان النسب المئوية السلوك الغذائي والذي يشمل دائماً "أحياناً" (2 - 4 مرات) في الاسبوع او نادراً".

يظهر في الجدولين (5) و (6) ان أعلى نسبة لتناول وجبة الفطور بصورة دائمية كانت لصالح الذكور وسجلت حوالي (77.33%) في حين بلغت النسبة للإناث (30.66%) اما تناولها أحياناً فكانت للإناث وبلغت النسبة (36%) أما بالنسبة للذكور فبلغت (18.67%) اما الذين لا يتناولون وجبة الافطار بصورة نهائية فكانت للإناث وهي (33.33%) في حين بلغت النسبة للذكور (4%) وتشير النتائج الى وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية كبيرة بين الذكور والإناث في تناول وجبة الفطور والفروق للذكور والسبب في ذلك قد يرجع الى ضيق الوقت صباحاً لديهن قبل الذهاب للجامعة او عدم تقبل وجبة الفطور من قبلهن واتباع رجين معين او حمية خاصة [2] [16].

اما بالنسبة للوجبات الخفيفة فقد سجلت اعلى نسبة لتناولها عند الإناث وبصورة دائمية وبلغت النسبة (60%) في حين بلغت النسبة المئوية عند الذكور (40%) اما تناولها أحياناً فقد سجلت أعلى نسبة عند الذكور وبلغت (36%) في حين عند الإناث بلغت النسبة (24%) اما الذين لا يتناولون الوجبات الخفيفة فقد سجلت اعلى نسبة عند الذكور وكانت (24%) وعند الإناث (16%).

يتضح من النتائج في الجدول ان الإناث اكثر اقبالاً على تناول الوجبات الخفيفة والسريعة كما ذكرنا لعدم تناولهم الفطور فقد يلجأ الى تناول السندويشات (كالهمبرغر، صوصج او الفلافل) وكذلك البيتزا اوراقائق الذرة او البطاط (الجيس) او البطاطا المقلية خلال ساعات اليوم الرسمي في الجامعة فهي تعمل على كسر رتابة اليوم وتعمل كأستجابة لحالات الجوع الحقيقي [2].

اما فيما يتعلق بالطعام الغالب (المعلبات) فإن اعلى نسبة لتناولها فقد سجلت عند الإناث حيث بلغت (46.66%) وعند الذكور (37%) اما تناولها أحياناً فقد سجلت اعلى نسبة عند الإناث وبلغت (22.66%) في حين بلغت عند الذكور (20%) اما الذين لا يتناولون المعلبات بصورة نهائية فقد سجلت اعلى نسبة عند الذكور وكانت (48%) وعند الإناث بلغت النسبة (30.67%). وتشير هذه النسب الى وجود علاقة ذات دلالة احصائية لصالح الإناث فطبيعة الحياة التي يعيشها طلاب الاقسام الداخلية تفرض عليهم نظام غذائي معين مثل تناول المعلبات المختلفة.

اما بالنسبة لتمرين الرياضة فقد بلغت نسبة ممارسة الرياضة من قبل الذكور (33.33%) بصورة دائمية اما الإناث لا يمارسن الرياضة بصورة دائمية صفر % وانما بصورة متذبذبة فقد بلغت النسبة (46.66%) في حين بلغت النسبة عند الذكور اللذين يمارسون الرياضة بين الحين والآخر (44%). اما عدم ممارستها بصورة نهائية فكانت لصالح الإناث حيث بلغت النسبة (53.33%) في حين بلغت عند الذكور (22.67%).

فممارسة الرياضة شيء طبيعي عند الذكور فغالبيتهم ينتمون الى نوادي رياضية او قاعات رياضية وهذه يعتمد على طبيعة جسم الذكر نفسه [16].

جدول رقم (7) تكرار تناول بعض انواع الاغذية لدى عينة البحث الاناث .

نوع الغذاء	دائماً		احياناً		ابداً		قيمة مربع كاي x2
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	
الحليب ومشتقاته	15	20	27	36	33	44	**5.951
الخضروات	48	64	27	36	-	-	**7.274
الفواكة	72	96	3	4	-	-	**11.639
الحلويات	35	46.66	22	29.33	18	24	*4.582
المشروبات الغازية	20	26.66	45	60	10	13.33	**119.66
اللحوم	33	44	27	36	15	20	**5.951

\* (p&lt;0.05) \*\* (p&lt;0.01)

جدول رقم (8) تكرار تناول بعض انواع الاغذية لعينة من البحث لدى الذكور.

السلوك الغذائي	دائماً		احياناً		ابداً		قيمة مربع كاي X2
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	
الحليب ومشتقاته	23	66,6	38	66,6	14	66,6	**6.247
الخضروات	30	40	45	60	-	-	**6.500
الفواكة	73	97.33	2	2.67	-	-	**3.736
الحلويات	20	26.666	45	60	10	13.333	**6.536
المشروبات الغازية	32	42.67	33	44	10	13.33	**5.925
اللحوم	40	53.333	23	30.666	12	16	**6.802

\*\* (p&lt;0.01)

الجدولين (7) و(8) يوضحان مدى تكرار بعض انواع الاغذية المتسائلة من قبل عينة البحث الذكور والاناث . اذ بلغت أعلى نسبة لتناول الحليب ومشتقاته بصورة دائمية (30.67) وكانت لصالح الذكور . اما بالنسبة للاناث بلغت النسبة لتناول الحليب بصورة دائمية (20%) .

في حين ان لاناث لايتناولون الحليب وهي مقارنة بالذكور حيث بلغت نسبة الذكور الذين لايتناولون الحليب (18.67%) والسبب يرجع الى ان اكثر الذكور يتناولون الحليب وخاصة الذين يمارسون الرياضة حيث يتم مزج الحليب مع البيض الني. [16]

أما فيما يخص الخضروات فقد سجلت اعلى نسبة عند الاناث اللواتي يتناولن الخضروات بصورة دائمية حيث بلغت (64%) في حين بلغت اعلى نسبة للذكور الذين يتناولون الخضروات بصورة احيانا" بلغت (60%) . أما بالنسبة للفواكة فقد تقاربت النسب بين الاناث والذكور الذين يتناولون الفواكة بصورة دائمية حيث بلغت (96%) و(97,33%) عند الاناث والذكور على التوالي وهذه النتائج تتفق مع دراسة سيندلر واكر [17] . وكذلك الحال بالنسبة للحلويات فقد كانت دائماً الاناث حيث بلغت (46.66%) اما بالنسبة للذكور فقد بلغت (26.66%) اي تقريبا نصف عدد الاناث.

فالذكور بطبيعتهم لايميلون الى الطعم الحلو على عكس الاناث . في حين بلغت النسبة عند الذكور الذين يتناولون الحلويات بصورة متذبذبة (احياناً) اما عند الاناث فقد بلغت النسبة (29.33%) . وكذلك المشروبات الغازية فقد بلغت اعلى نسبة عند الذكور وبلغت (42.67%) حيث يتناولون المشروبات الغازية بصورة دائمية وهي اعلى من نسبة الاناث حيث بلغت (26,66%) . ولكن (60%) من الاناث يشربن المشروبات الغازية بصورة متذبذبة (احياناً) وهي اعلى من نسبة الذكور حيث بلغت (44%) في حين بلغت نسبة اللواتي لايشربنها من الاناث (33) 13.33% وهي اعلى من نسبة الذكور حيث بلغت (13.33%) . اما فيما يتعلق باللحوم فقد بلغت اعلى نسبة عند الذكور (53.33%) حيث يتناولون اللحوم بصورة دائمية في حين بلغت عند الاناث (44%) .

وقد بلغت نسبة الذكور الذين يتناولون اللحوم بصورة متذبذبة اولاً يتناولونها نهائياً (30.67%) و (16%) على التوالي في حين بلغت عند الاناث (36%) و (20%) على التوالي .

وبصورة عامة فإن الفروق كانت لصالح الذكور حيث لوحظ اقبالهم على تناول الحليب والفواكة واللحوم لما لها من اهمية كبيرة لكونها تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها الجسم بالاضافة الى طبيعتهم الجسمانية (الذكور) حيث يبحثون عن الاغذية المقوية لجسمهم والتي تساعد على بنائها وتكوين العضلات. [17] [18]

جدول رقم (9) متوسط الماخوذ اليومي من الطاقة والمغذيات الرئيسية للاناث بعمر.

العناصر الغذائية	متوسط الاستهلاك	المقرر pDA	قيمة أ.ف.م (LSD)
طاقة (كيلو سعرة)	188.53±2488	3000	*139.55
بروتين (غم/يوم)	3.74±40	46	*4.39
كاربوهيدرات (غم/يوم)	6.18±90	130	*12.63

\* (p&lt;0.05)

جدول رقم (10) متوسط الاستهلاك اليومي من الطاقة والمغذيات الكبرى للذكور بعمر.

العناصر الغذائية	متوسط الاستهلاك	المقرر pDA	قيمة أ.ف.م (LSD)
طاقة (كيلو سعرة)	147.88±2900	3000	NS 125.62
بروتين (غم/يوم)	4.32±55	56	NS 3.53
كاربوهيدرات (غم/يوم)	8.16±130	130	NS 0.00

NS = غير معنوي

نلاحظ جدول (9) و(10) نلاحظ هناك فروق معنوية بين متوسط الماخوذ اليومي من العناصر الغذائية الرئيسية تناوله (RDA) يوميا وبين المقرر الموصى بالنسبة للاناث فقد بلغ متوسط استهلاك البروتين 40 غم/يوم وهو أقل من المقرر 46 غم/يوم.

أما بالنسبة للذكور فقد بلغ متوسط استهلاك البروتين 55 غم/يوم وهو ضمن للمقرر وفقا (RDA) الأمريكية كذلك الحال بالنسبة للطاقة فقد بلغ متوسط الاستهلاك من الطاقة عند الاناث (2488 كيلو سعرة) وهو أقل من المقرر (3000 كيلو سعرة). بينما بلغ معدل الاستهلاك اليومي من الطاقة عند الذكور (2900 كيلو سعرة) وهو مقارب للمقرر (3000 كيلو سعرة).

أما بالنسبة للكربوهيدرات فقد وجد ان متوسط استهلاك الكربوهيدرات (90 غم/يوم) هذا بالنسبة للاناث وهو أقل من المقرر (130 غم/يوم) أما بالنسبة للذكور فقد بلغ متوسط استهلاك الكربوهيدرات (130 غم/يوم).

الأمريكية. RDA وهو ضمن المقرر من الكربوهيدرات حسب . يتضح من الجدولين ان متوسط استهلاك العناصر الغذائية الرئيسية للذكور أفضل من الاناث بصورة عامة لانها الأمريكية للمقررات الغذائية الموصى بها عالميا". RDA ضمن الـ

في حين انخفض متوسط استهلاك المغذيات الكبرى من قبل الاناث والسبب في ذلك ان الاناث يتناولن الاغذية ذات المحتوى الواطي من البروتين والدهون والنشويات ويتناولن اللين والفاكهة . اما الذكور فهم يتناولون اغذية أفضل من الاناث لانهم اقل اهتماما" بلاغذية التي تؤدي الى السمنة ولان نشاطهم الفيزيائي والعصلي يكون اكبر .

جدول رقم (11) متوسط استهلاك تناول المعادن والفيتامينات لدى عينة البحث (الاناث).

المعادن والفيتامينات /ملغرام	متوسط الاستهلاك	المقرر PDA	قيمة أ.ف.م (LSD)
كالسيوم	53.84±590	1200	*86.39
حديد	0.64±9.2	18	*3.28
فسفور	75.19±823	1200	*39.81
فيتامين C	6.14±89.26	75	*5.22
فيتامين A	46.72±506	700	*67.36
فيتامين B1	0.06±0.89	1.1	NS 0.27
فيتامين B6	0.08±0.94	1.5	*0.19
فيتامين B12 مايكروغرام	0.02±1.20	2.4	*0.25

\* (p&lt;0.05) . NS: غير معنوي

جدول رقم (12) متوسط استهلاك تناول المعادن والفيتامينات عينة البحث (الذكور).

العنصر الغذائي /ملغ	متوسط الاستهلاك	المقرر	قيمة أ.ف.م (LSD)
كالسيوم	76.25±616	1200	*84.92
حديد	0.84±6.3	12	*1.05
فسفور	87.20±846	1200	*32.66
فيتامين C	6.92±93	90	NS 5.13
فيتامين A	64.28±533	900	*79.36
فيتامين B1	0.04±0.89	1.5	NS 0.37
فيتامين B6	0.02±1	1.5	NS 0.37
فيتامين B12	0.12±1.30	2.4	*0.36

\* (p&lt;0.05) . NS: غير معنوي

نلاحظ الجدولين (11)، (12) ان هناك فروق معنوية في متوسط الاستهلاك من الفيتامينات وبين المقرر حسب RDA عدا فيتامين الثامين (B1) حيث الفروق لم تكن معنوية بين متوسط الاستهلاك المقرر حيث بلغ متوسط المستهلك 0.84 ملغرام والمقرر الموصى بتناوله (1. ملغرام).

هذا بالنسبة للاناث اما بالنسبة للذكور ايضا " ظهرت فروق معنوية بين متوسط الاستهلاك من المعادن والفيتامينات وبين وفقا لـ (RDA) الامريكية عدا في فيتامين (C) المقرر الامريكية عدا في فيتامين (B1) الثامين وفيتامين (B6) المقرر . حيث بلغ متوسط الاستهلاك 93 ملغرام و 0.89 ملغرام و 1 ملغرام على التوالي وكان المقرر من تلك الفيتامينات (90 ملغرام و 1.5 ملغرام على التوالي).

هناك انخفاض في متوسط استهلاك المعادن والفيتامينات من قبل الاناث والذكور (عينه البحث) وكذلك نلاحظ من خلال النتائج ان عينة البحث تعاني من فقر دم بسبب انخفاض متوسط استهلاك الحديد وخاصة عند الاناث وذلك بسبب قلة تناولهن أغذية قليلة في محتواها من عنصر الحديد وكذلك لفقدانهن الحديد من خلال الدورة الشهرية. [18]

#### جدول رقم (13) مقارنة الماخوذ الغذائي من العناصر الغذائية بين الذكور والاناث في المتناول من العناصر الغذائية.

العناصر الغذائية	متوسط الاستهلاك	المقرر	قيمة أ.ف.م (LSD)
طاقة (كليو سعرة)	188.53±2488	14788±2900	*122.59
بروتين (غم/يوم)	3.74± 40	4.32±55	*3.63
كاربو هيدرات (غم/يوم)	6.18±90	8.16±130	*18.73
كالسيوم (ملغم)	53.84±590	76.25± 616	NS 32.11
حديد (ملغم)	0.64±9.2	0.84±6.3	*1.28
فسفور (ملغم)	75.19±823	87.20±846	NS 35.09
فيتامين C (ملغم)	6.14±89.26	6.92±93	NS 6.41
فيتامين A مكافئ الريتينول	46.72±506	64.28±533	NS 34.38
فيتامين B1 (ملغم)	0.06±0.89	0.04±0.89	NS 0.00
فيتامين B6 (ملغم)	0.08±0.94	0.02±1	NS 0.13
فيتامين B12 مايكر غرام	0.02±1.20	0.12±1.30	NS 0.26

\* (p<0.05) . NS: غير معنوي

الجدول (13) يوضح الفروق بين الاناث والذكور في المتناول العناصر الغذائية وكانت الفروق الذكور في جميع العناصر الغذائية عدا الحديد.

ان النتائج التي توصلت اليه الدراسة اعدهه دراسة ابو الفتوح واخرون عندما قاموا بتقييم انماط الحياة الصحية والسلوكيات السيئة بين الطلاب المقيمين في تجمعات المدن الجامعية في الاسكندرية بمصر ، حيث تم دراسة 600 طالب كانوا غير راضين عن وضعهم الصحي فقد كان 86 % يتناولون غذاء صحي و اتصف 25,3 % بزيادة الوزن 33,8 % قلة النشاط وان منهم 32,2 % يمارسون سلوكيات سيئة من حيث النوم 17,5 % يوقفون ةأشكتى 23 % منهم الشعور بضعف صحتهم . [20]

#### الاستنتاجات

نستنتج من هذه الدراسة ان هناك قصور وعدم اتباع المنهج الغذائي السليم يشكل خطرا" على الصحة وان السلوك الغذائي الخاطئ والمتبع من قبل الطلبة وخاصة طلبة الاقسام الداخلية يعد مشكلة تحتاج الى دراسة جدية وارتباط هذه المشكلة الغذائية باختبارات غذائية غير سليمة تؤدي الى تكوين عادات غذائية خاطئة وعلية لتكوين عادات غذائية صحية وسليمة يجب ان تكون اختيارا لنا الغذائية سليمة والى وضع حلول جذرية لمشكلة التغذية.

اذان معظم طلبة الاقسام الداخلية يتناولون الاغذية المقدمة في كافتريات الجامعة وهي أغذية جاهزة مثل شطائر اللحم وسندويجات الهمبرغر والمعجنات والبطاطا المقلية والمشروبات الغازية والتي تكون فقيرة في محتواها من العناصر الغذائية.

#### المصادر

- 1- العيسوي ، عبد الرحمن (2000) سايكولوجية الغذاء ، الطبعة الاولى ، دار الراتب الجامعية ، بيروت .ص 41 - 46
- 2- صادق ، منى احمد (2011) تغذية أنسان الطبعة الاولى دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .ص 107
- 3- الدوري، هدى عبد الحميد (2001) السلوكيات الغذائية غير السليمة السائدة بين تلاميذ الصف الخامس الابتدائي ، مجلة العلوم الاجتماعية. تشرين الاول العدد 38 ، ص 5 - 9 .
- 4- مصيفر ، عبد الرحمن (2003) العوامل المؤثرة في السمنة . المجلة العربية للغذاء والتغذية ، العدد الثامن : 21- 14 .
- 5 - وزارة الصحة العراقية . (2006) . نشرة الغذاء ، والتغذية . العدد (39) ، معهد بحوث التغذية ص 1 - 3 .



- 6-World Health orgaoization (w.H.o).(2000). Obesity: preventing and managing the Global EPidemic Reportof who consolation on obesity .Geneva Switzerland world Health organization (w.H.o) (2000) Obesity: preventing and Managing the Global Epidemic Report of Who Consolation on obesity Geneva, Switzer land.
- 7 – مزاهرة ،ايمن ( 2009 ) تخطيط الوجبات الغذائية الطبعة الاولى ،دار المسيرة للنشر والتوزيع ،عمان ،الاردن ص 17-18.
- 8 - ابوطور ،السيد محمد ( 2011 )التغذية وتخطيط الوجبات وقوائم الطعام ،مكتبة بستان المعرفة للطباعة والنشر والتوزيع،مصر،القاهرة.
- 9- Whitey,E.N.and Rolfes ,S,R.(2002) Understa ding Nutrition.19th edition, Wadswaorth Group,p:500-525
- 10 – محمود ،امال حسين وجماعتها ( 2004 ) الحالة التغذوية ومؤشرات المقاييس الجسمانية للسيدات في مصر ،المجلة العربية للغذاء والتغذية 11 . 98 – 106 .
- 11- العاني ،جليل ( 2004 ) السلوك الغذائي في المجتمع التونسي وضع استبانته تكرار تناول الغذاء وتصحيحها واثبات فعالية اعادتها ،المجلة العربية للغذاء والتغذية العدد 11 :ص 10-30.
- 12-Pellet,p.1. and shadarvian s .1970 Food composition Tables use in Middle East .American Univ. of Beirut. Lebanon.
- 14 – صالح،أبتسام عبد الحميد ( 2009 ).دراسة السلوك الغذائي ومؤشرات المقاييس لدى الطلبة من عمر ( 17 -25 سنه) في مدينة بغداد – العراق مجلة بغداد للعلوم .مجلة ( 6 ) العدد ( 3 ) ص 486 - 480.
- 15 – الركبان ،محمد بن عثمان ( 2004 ) السلوكيات الغذائية والعوامل المؤثرة فيها لدى المراهقين في مدينة الرياض – المجلة العربية للغذاء والتغذية العدد 11 : 56 – 70ص.
- 16 – ظاهر،جعفر صادق ( 2004 ) اسس التغذية الصحية دار مجدلاوي للنشر والتوزيع ،عمان ،الاردن ، ص278 - 280.
- 17- spindler, f.Band acker,G1963):teen Agers tell us About their nutrition ,j.A M. Diet Assoc,43 /228-231
- 18 – العاني ،فاطمة فائق ( 2000 ) الاختيارات الغذائية وعلاقتها ببعض المتغيرات رسالة ماجستير ،قسم الاقتصاد المنزلي – كلية التربية للبنات ،جامعة بغداد ص 51 - 73 .
- 19- الشهابي ،نادية حسين منخي ( 2002 ) تقييم الحالة التغذوية لاطفال دور الحضانة في مدينة بغداد رسالة ماجستير ،قسم الاقتصاد المنزلي – كلية التربية للبنات ،جامعة بغدادص 74.
- 20 – مصيفر ،عبد الرحمن ( 1999 ) الغذاء والتغذية . الكتاب الطبي الجامعي ،اكاديمية انترناستيوبال ،المكتب الاقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط ،بيروت، لبنان.
- 21-Health related lifestyles and risk behaviours among students living in Aleandvia University hostels .2007. Abolfobouh, Abolfotuh.M.A.Bassiouni,F.A,Maunir,G.M and Fayyad,R.ch. Eastern Mediternean Health Jourual vol.No:2,PP376-429.