

## مقاله پژوهشی اصیل

# رابطه‌ی بین دانش تغذیه و سطح فعالیت بدنی با سطح کلسترول تام، HDL-C و LDL-C در مردان مبتلا به انفارکتوس قلبی

\* محمد حسینی<sup>۱</sup>، کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی  
فرهاد رحمانی نیا<sup>۲</sup>، دکترای فیزیولوژی ورزشی  
نادر سمامی<sup>۳</sup>، دکترای طب ورزشی  
درستگار حسینی<sup>۴</sup>، دانشجوی دکترای فیزیولوژی

### خلاصه

هدف. هدف مطالعه حاضر بررسی رابطه‌ی بین دانش تغذیه و سطح فعالیت بدنی با کلسترول تام (HDL-C) (High-density lipoprotein) و LDL-C (Low-density lipoprotein) در مردان مبتلا به انفارکتوس قلبی بود. زمینه. انفارکتوس قلبی از شایع‌ترین بیماری‌های قلبی عروقی در جهان و ایران است. مطالعات نشان داده‌اند که یکی از راه‌های پیشگیری از ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی، اصلاح سبک زندگی غیرسالم است. دانش تغذیه و سطح فعالیت بدنی از عوامل مهم در کاهش لیپیدهای سرم و پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی بهخصوص انفارکتوس قلبی هستند. با اصلاح و افزایش دانش تغذیه و سطح فعالیت بدنی در افرادی که دارای سابقه‌ی بیماری‌های قلبی عروقی هستند می‌توان خطر وقوع انفارکتوس قلبی را کاهش داد.

روش کار. پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه تجربی است که در آن ۱۵۰ نفر از بیماران مرد مراجعه‌کننده به بیمارستان میلاد (میانگین سن ۳۰/۵۸ سال و انحراف معیار ۱/۵۸، میانگین وزن ۸۰/۸۰ کیلوگرم و انحراف معیار ۱۳/۱۸ کیلوگرم و میانگین قد ۱۷۴/۲۴ سانتی‌متر و انحراف معیار ۴۳/۶) با استفاده از جدول مورگان انتخاب شدند و سپس دو پرسشنامه‌ی دانش تغذیه و سطح فعالیت بدنی را تکمیل نمودند. بعد از ۱۲ ساعت ناشستایی، میزان LDL و کلسترول تام همه‌ی آزمودنی‌ها اندازه گیری شد. سپس داده‌ها در سطح معناداری ( $P < 0.05$ ) تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین دانش تغذیه و سطح فعالیت بدنی با LDL-C و کلسترول تام مردان بزرگسال مبتلا به انفارکتوس قلبی رابطه‌ی معنی‌داری وجود دارد، اما دانش تغذیه و سطح فعالیت بدنی با C-HDL رابطه معنی‌داری نداشت. نتیجه‌گیری. با توجه به نتایج مطالعه، با افزایش دانش تغذیه و سطح فعالیت بدنی در مردان می‌توان خطر بیماری‌های قلبی عروقی به ویژه انفارکتوس قلبی را کنترل نمود.

**کلیدواژه‌های:** فعالیت بدنی، دانش تغذیه، نیم رخ چربی، انفارکتوس قلبی

۱ آموزشکده فنی و حرفه‌ای سمعاء، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرمانشاه، کرمانشاه، ایران (\* نویسنده مسئول) پست الکترونیک:

mohammad.hoseini101@gmail.com

۲ استاد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

۳ استادیار طب ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

۴ دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

**مقدمه**

امروزه بیماری‌های غیرواگیر به علت پیشرفت فناوری و تراکم جمعیت در مناطق شهری، و همچنین تغییر سبک زندگی و گرایش افراد به عادات نامناسب شیوع گستردگی پیدا کرده‌اند. بیماری‌های قلبی عروقی از جمله مهم‌ترین علل مرگ‌ومیر در جهان هستند (زیپس و همکاران، ۲۰۰۱). این بیماری‌ها اغلب به صورت آنژین صدری و انفارکتوس میوکارد دیده می‌شوند. انفارکتوس میوکارد به فرایندی اطلاق می‌شود که در آن، بخشی از عضله قلب به علت قطع یا کاهش جریان خون به طور دائمی، از بین می‌رود (اسمالتز، ۲۰۰۸). انفارکتوس میوکارد معمولاً در اثر کاهش جریان خون عروق قلبی، به علت پارگی یک پلاک آترواسکلروز و متعاقب آن انسداد عروق به وسیله یک ترومبوز ایجاد می‌شود. عوامل خطرزای بیماری‌های قلبی عروقی به دو دستهٔ غیرقابل تعديل مثل سن، جنس و سابقهٔ خانوادگی و عوامل قابل تعديل مثل بالا بودن چربی‌های خون، فشارخون بالا، چاقی، کم‌تحرکی، استرس، رژیم غذایی نامناسب و مصرف سیگار تقسیم می‌شوند (پلی تکنیک و همکاران، ۲۰۱۱).

شواهد پژوهشی نشان داده است که رژیم غذایی و ورزش، درمان اصلی بیماری‌های قلبی عروقی هستند (استامفر و همکاران، ۲۰۱۱). از سوی دیگر، تغذیه‌ی غلط به عنوان یکی از ارکان شیوه‌ی زندگی ناسالم از مهم‌ترین عوامل خطرزای بیماری‌های قلبی عروقی است و نقش مهمی در بروز دیابت، افزایش فشارخون، چاقی و نهایتاً افزایش مرگ‌ومیر دارد (آلوبس و همکاران، ۲۰۱۲). مدیریت استراتژی غیردارویی برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی به منظور جلوگیری از بستری شدن مجدد در بیمارستان و کاهش میزان مرگ و میر توصیه شده است (آلوبس و همکاران، ۲۰۱۲). برطبق مطالعات، افزایش آگاهی افراد در مورد تغذیه از طریق تأثیر بر رفتار غذایی نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی عروقی به ویژه انفارکتوس قلبی دارد (واکرت، ۲۰۰۵). داشتن تغذیه‌ی به عنوان دانشی در مورد مواد مغذی تعریف شده است، این دانش زمانی کاربرد دارد که مصرف کننده یاد می‌گیرد چگونه از دانش تغذیه بهره‌مند شود (شاکور، ۲۰۰۷). از سوی دیگر، پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که داشتن تغذیه یک عامل موثر بر رفتار غذایی است که منطبق با خرید غذاهای سالم، مصرف چربی کمتر، مصرف میوه و سبزی‌های بیشتر و به طور کلی عاملی موثر بر کاهش وزن است (همدری و همکاران، ۲۰۰۸). مطالعات نشان داده‌اند داشتن تغذیه در بهبود هیبریلیپیدمی و کلسترول تام از ۱ درصد تا ۹/۲۰ درصد موثر بوده است (کاتل و همکاران، ۲۰۱۱). برطبق پژوهش‌ها افزایش آگاهی افراد در مورد داشتن تغذیه نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بروز انفارکتوس قلبی دارد (گرین و ریچارد، ۱۹۹۳). عدم درک یا فقدان دانش در مورد مواد غذایی می‌تواند منجر به افزایش وزن و افزایش خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی شود (برن و همکاران، ۱۹۸۶). مطالعات نشان داده اند که داشتن تغذیه یک عامل اثرگذار مطلوب و مرتبط با رژیم غذایی است (هندری و همکاران، ۲۰۰۸). بتریس در سال ۱۹۹۷ فقدان دانش تغذیه‌ی عمومی را مانع اصلی تغییر در عادات غذایی افراد عنوان کرد (بتریس، ۱۹۹۷). همچنین، چندین مطالعه در آمریکای شمالی نشان داده‌اند که اکثر افراد بزرگسال از رابطه‌ی میان مصرف سبزی و میوه‌ها با بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان بی‌اطلاع هستند (باکر و واردل، ۲۰۰۳).

مطالعات نشان داده‌اند که افراد آگاه به داشتن تغذیه، ۲۵ برابر احتمال دارد از رژیم‌های غذایی سالم استفاده کنند (ورسلی، ۲۰۰۲). علاوه بر عوامل تغذیه‌ای، فعالیت بدنی نیز به عنوان یکی از عوامل پیشگیری کننده و درمان بیماری‌های قلبی عروقی به ویژه انفارکتوس قلبی در همه‌ی سنین می‌باشد (ساکربرگ و همکاران، ۲۰۱۲). سبک زندگی بی‌حرک، به عنوان یک خطر بزرگ برای افراد، به منظور ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی به ویژه انفارکتوس قلبی شناخته شده است (گری ماکس و همکاران، ۲۰۰۸). نتایج مطالعات نشان داده اند که فعالیت بدنی پس از انفارکتوس قلبی در بیماران باعث کاهش ۳۰ درصدی در میزان مرگ و میر شده است (اولدربیج، ۱۹۸۸؛ اوکانر و همکاران، ۱۹۸۹). پژوهش‌های مبتنی بر همه‌گیر شناسی نشان داده‌اند که عواملی مثل مصرف غذای پرچرب (بنر و همکاران، ۲۰۰۴)، شاخص توده بدنی بالا، بالا بودن سن (جوی و همکاران، ۲۰۰۱)، چاقی (اریم و همکاران، ۲۰۰۴)، مصرف سیگار و سطح فعالیت بدنی با پرفشار خونی و انفارکتوس قلبی مرتبط هستند (فریرا و همکاران، ۲۰۰۱). همچنین، برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که انجام فعالیت‌های بدنی مستمر، با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی (برون و همکاران، ۲۰۰۳) و بهبود فشارخون بالا، کنترل وزن و نیمروز لپییدی سرم مرتبط هستند (لاوری و همکاران، ۱۹۹۲). افزایش مصرف میوه و سبزیجات، فیبر ( محلول) که میزان جذب آن بیشتر است، غلات و اسیدهای چرب امگا-۳ (فیشر و همکاران، ۲۰۰۳) همراه با حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در سه یا چهار روز در هفته توصیه‌های مشترک انجمن قلب و عروق آمریکا و کالج آمریکایی قلب و عروق برای پیشگیری از افت قطعه ST پس از انفارکتوس قلبی است (اسمیت و همکاران، ۲۰۰۱). مطالعه‌ی موروزی که در سال ۲۰۰۲ در

مورد تأثیر فعالیت بدنی بر پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی انجام شد نشان داد که فعالیت‌های منظم جسمانی، راهبرد مهمی در پیشگیری و بازتوانی بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و انفارکتوس می‌باشد و بروز دو ساله‌ی بیماری قلبی عروقی در کانادا در اشخاصی که به طور متوسط فعال هستند کمتر از یک درصد و در اشخاص کم تحرک ۳/۲ درصد است و ارتباط معکوسی میان حجم فعالیت‌های بدنی هفتگی و بروز مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی وجود دارد. انجمن قلب آمریکا تأکید می‌کند که فعالیت جسمانی متوسط یک جزء مهم برای دستیابی به بزرگ‌ترین منافع سلامتی است (هائل و لومیر، ۲۰۰۲). لذا با توجه به نقش داشت تغذیه و فعالیت بدنی بر روی نیمه رخ لیپیدی سرم و عوامل خطرزای قلبی عروقی به ویژه انفارکتوس قلبی هدف این مطالعه بررسی رابطه‌ی بین داشت تغذیه و سطح فعالیت بدنی با سطح کلسترول تام، LDL-C، HDL-C در مردان مبتلا به انفارکتوس قلبی بود.

## مواد و روش‌ها

این مطالعه به صورت نیمه تجربی انجام شد و جامعه آماری آن را بیماران مرد مبتلا به انفارکتوس قلبی بسته در بخش سی سی بیو و پست سی سی یو بیمارستان میلاد تهران تشکیل دادند. نمونه‌ی آماری بر اساس جدول نمونه‌گیری مورگان به دست آمد و از ۲۶ بیمار مراجعه کننده به بیمارستان، ۱۵۰ بیمار ۵۵ تا ۶۵ ساله‌ی مبتلا به انفارکتوس قلبی مورد مطالعه قرار گرفتند. شرط ورود به مطالعه، بروز انفارکتوس قلبی با تایید پزشک و حداقل مدرک دیپلم و حداقل فوق دیپلم بود. پس از توضیح و روند اجرای تحقیق، نخست، آزمودنی‌ها رضایت نامه‌ی شرکت در پژوهش را تکمیل کردند.

جهت اندازه‌گیری قد و وزن آزمودنی‌ها از یک ترازوی دقیق الکترونیکی با قدرستج مکانیکی مدل BSR 101 ساخت کشور آلمان استفاده شد که بیماران با کمترین لباس و بدون کفش، طوری ترازو و قرار می‌گرفتند که کاملاً سر راست و روبرو را نگاه می‌کردند. سپس، آزمون گرفتاری را تنظیم و قد و وزن را ثبت می‌کرد. شاخص توده‌ی بدنی بیماران از تقسیم وزن (کیلوگرم) بر مجدد (متر) به دست آمد. سپس از هر کدام از بیماران بعد از ۱۲ ساعت ناشایی مقدار پنج میلی لیتر خون وریدی جهت اندازه‌گیری میزان HDL و LDL و TC گرفته و به آزمایشگاه فرستاده شد. بیماران پرسشنامه‌ی داشت تغذیه را به منظور برآورد سطح داشت تغذیه و پرسشنامه‌ی استاندارد سطح فعالیت بدنی بک را برای تعیین سطح فعالیت بدنی تکمیل کردند.

پرسشنامه داشت تغذیه از سه بخش داشت تغذیه، نگرش و شیوه‌ی تغذیه تشکیل شده است که در سال ۱۹۹۹ توسط پارمنتر و واردل ۱۹۹۹ طراحی شد. اعتماد پرسشنامه در دامنه ۰/۰۷ تا ۰/۰۹۷ بود که در آزمون مجدد نیز در همین دامنه باقی ماند. پس از ترجمه و استاندارد سازی و تعدیل برخی سوالات با توجه به جمعیت ایرانی، اعتماد آن با آلفا کرونباخ ۰/۷۸ بود که توسط محمد عزیزی و همکاران ۰/۱۰ نیز تعیین روایی و اعتبار شده بود. بخش اول پرسشنامه شامل ۱۱ سوال چهار گزینه‌ای در مورد داشت تغذیه است. بخش دوم نیز شامل ۱۱ سوال در مورد نگرش افراد به مواد غذایی و ارتباط مواد غذایی با بیماری‌ها است. بخش سوم، ۹ سوال در مورد شیوه تغذیه‌ی افراد می‌باشد. هر سوال صحیح در بخش اول و دوم دارای یک امتیاز بود. در بخش سوم، سوالات با توجه به شیوه‌ی نمره دهی صفر تا ۴ امتیاز دهی شد و در پایان، مجموع امتیازات هر سه بخش محاسبه شدند. امتیازات زیر ۵۰ به عنوان داشت تغذیه‌ی ضعیف، ۵۰ تا ۶۵ به عنوان داشت تغذیه‌ی متوسط و ۶۵ به بالا به عنوان داشت تغذیه‌ی خوب محسوب شدند. پرسشنامه سطح فعالیت بدنی بک نیز شامل سه قسمت فعالیت بدنی زمان کار، ورزش و فعالیت بدنی غیر ورزشی زمان اوقات فراغت می‌باشد که به صورت خودگزارش دهی تکمیل شد. در هر بخش این پرسشنامه چندین پرسش وجود دارد که به صورت مقیاس رتبه‌ای تا پنج امتیاز برای آن در نظر گرفته شده است و دامنه آن از هرگز تا همیشه یا خیلی سبک تر تا خیلی سنگین تر می‌باشد. اعتبار و روای این آزمون توسط بک و همکارانش در سال ۱۹۸۲ گزارش شد، آنها رابطه بین اولین آزمون و آزمون مجدد را پس از سه ماه روحی سه شخص کار، ورزش و اوقات فراغت آزمون کردند و به ترتیب همبستگی ۰/۸۸، ۰/۸۱ و ۰/۷۴ را برای سه شاخص فوق بدست آورند.

این پژوهش برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد می‌باشد و به تایید کمیته اخلاقی و ملاحظات پژوهشی دانشگاه گیلان رسیده است. در پژوهش حاضر برای تجزیه و تحلیل آماری از آزمون کولموگراف اسمنیونوف برای بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها و با

توجه به طبیعی نبودن توزیع داده‌ها، برای تعیین میزان همبستگی بین متغیرها از ضریب همبستگی اسپیرمن استفاده شد. از محدودیت‌های تحقیق، استفاده از دارو توسط بیماران بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها در محیط نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۰ انجام شد.

### یافته‌ها

آزمودنی‌های این پژوهش بیماران مرد مبتلا به انفارکتوس قلبی با میانگین سنی ۵۸/۰±۵/۵۸ سال، میانگین قد ۱۷۴/۲۴±۶/۴۳ سانتی متر، میانگین وزن ۸۰/۸۰±۱۳/۱۸ کیلوگرم، میانگین شاخص توده‌بدنی ۲۵/۷۶±۳/۹۲ کیلوگرم بر متر مربع و میانگین درصد چربی بدن ۲۳/۷۳±۶/۳۹ درصد بودند. همچنین، ۵۹ درصد آزمودنی‌ها سیگاری با میانگین مصرف روزانه ۱۵ نخ سیگار بودند و ۵۹/۳۳ درصد نیز دارای سابقه‌ی خانوادگی بیماری‌های قلبی عروقی بودند. نتایج آزمایش کلسترول تام، LDL، HDL-C در جدول شماره ۱ نشان داده شده است.

جدول شماره ۱: میانگین و انحراف معیار شاخص پروفایل چربی بیماران

متغیر	میانگین (انحراف معیار)
LDL (mg/dl)	۱۹۶/۴۹(۶۴/۴۳)
TC (mg/dl)	۲۴۴/۴۱(۹۶/۲۰)
HDL (mg/dl)	۲۸/۲۵(۴/۶۲)

نتایج تحقیق نشان داد که داشت تغذیه با سطح کلسترول تام و LDL-C بیماران مبتلا به انفارکتوس رابطه‌ی معنی‌دار معکوس دارد، یعنی با افزایش داشت تغذیه، سطح LDL-C و کلسترول تام سرم در افراد کاهش پیدا می‌کند. بین سطح داشت تغذیه و میزان HDL-C بیماران رابطه‌ی مثبت ولی غیر معنی‌دار گزارش شد، بدین معنی که با افزایش داشت تغذیه، سطح HDL-C افزایش می‌یابد، اما از لحاظ آماری معنی‌دار نمی‌باشد (جدول شماره ۲).

جدول شماره ۲: ضریب همبستگی داشت تغذیه با کلسترول تام، LDL و HDL در بیماران مبتلا به انفارکتوس میوکارد

متغیر	سطح LDL	سطح HDL	سطح TC	سطح
ضریب همبستگی اسپیرمن	* -۰/۶۹	* -۰/۲۲	* -۰/۲۹	داشت تغذیه
P value	۰/۰۰۱	۰/۰۷	۰/۰۰۳	

\* سطح معنی‌داری ( $P<0.05$ )

همچنین، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین سطح فعالیت بدنی با کلسترول تام و LDL-C بیماران مبتلا به انفارکتوس قلبی رابطه‌ی معنی‌دار معکوس وجود دارد، یعنی با افزایش سطح فعالیت بدنی میزان LDL-C و کلسترول تام سرم افراد کاهش پیدا می‌کند، و اگرچه بین سطح فعالیت بدنی با میزان HDL رابطه‌ی مثبت وجود دارد اما از نظر آماری معنی‌دار نیست (جدول شماره ۳).

### بحث

نتایج مطالعه نشان می‌دهد داشت تغذیه و فعالیت بدنی از عوامل موثر برای کاهش لبیدهای سرمه عوامل خطرزای قلبی عروقی می‌باشد. در طول ۵۰ سال گذشته شواهد و مدارکی در رابطه با رژیم غذایی و خطر بیماری‌های قلبی عروقی ارائه شده است، به ویژه مطالعات همه‌گیرشناسی و شواهد تجربی و بالینی رابطه‌ی بین رژیم غذایی با سطح چربی‌های خون و فشارخون بالا را نشان داده اند. مثلاً مطالعات آینده نگر نشان داده اند که رژیم‌های غذایی با اسیدهای چرب اشباع شده باعث افزایش سطح کلسترول کم

چگال (LDL-C) خون می‌شود (وان هورن و همکاران، ۲۰۰۸). امروزه رژیم غذایی و سطح فعالیت بدنی از عوامل مهم محیطی موثر بر بیماری‌های آترواسکلروز کرونبری شناخته شده‌اند و تغییرات رژیمی بهوضوح منجر به کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی و انفارکتوس قلبی می‌گرددند (لاویول و همکاران، ۲۰۰۵)، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که الگوهای غذایی نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی به ویژه انفارکتوس قلبی دارند، رژیم غذایی مدیترانه‌ای با کاهش خطر مرگ‌ومیر بیماران عروقی همراه است؛ این در حالی است که الگوهای رژیم غذایی غربی باعث افزایش مرگ‌ومیر در اثر بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. با وجود این شواهد و اشاره به مزایای رژیم غذایی با سلامتی حدود ۷۵ درصد از بیماران قلبی عروقی توصیه‌های تغییر در شیوه‌ی زندگی و رژیم غذایی خود را نادیده می‌گیرند (لاویول و همکاران، ۲۰۰۵).

از سوی دیگر، همسو با داده‌های موجود، تاکنون پژوهشی در ایران به بررسی مستقیم ارتباط بین داشت تقدیمه با غلظت لیپیدهای خون نپرداخته است، این در حالی است که با توجه به تجزیه و تحلیل یافته‌های بررسی‌های صورت گرفته در سایر نقاط دنیا، داشت تقدیمه می‌تواند به عنوان یک عامل مهم از طریق تاثیر بر عادات غذایی بر لیپیدهای خون موثر باشد (ورسلی، ۲۰۰۲). بر طبق مطالعات انجام گرفته افزایش دانش تغذیه و عملکرد افراد در مورد تغذیه سالم نقش بسیار مهم در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی عروقی دارد (گرین و ریچارد، ۱۹۹۳). بسیاری از مطالعات نیز نشان داده‌اند که اسیدهای چرب ترانس و اسیدهای چرب اشباع شده موجود در رژیم غذایی باعث افزایش سطح کلسترول تام و LDL خون می‌شوند (گینسبرگ و همکاران، ۱۹۹۸). در پژوهش ماساری و همکاران (۱۹۸۴) در یک کارآزمایی بالینی، اثر افزایش دریافت اسید چرب چندگانه غیر اشباع و فیر رژیمی در افزایش غلظت HDL-C مشخص شد. در مطالعه‌ی گینسبرگ و همکاران (۱۹۹۸) که با مداخله‌ی کاهش اسیدهای چرب اشباع شده رژیم غذایی روی ۱۰۳ نفر انجام شد، ۱۱ درصد سطح کلسترول تام آزمودنی‌ها کاهش پیدا کرد. در مطالعه‌ی پلاس و همکاران (۱۹۹۵) که در بخش داشت تقدیمه همسو با مطالعه‌ی حاضر روی ۶۰ بیمار قلبی عروقی انجام گرفت، یافته‌های این مطالعه نشان داد که تنها ۳۵ درصد از بیماران درک خود را در مورد اطلاعات تقدیمی مربوط به مواد مخذی گزارش دادند. مطالعه‌ی تاکور و دامیکو (۱۹۹۹) که روی ۲۹۲ دانش‌آموز دبیرستانی با هدف بررسی ارتباط بین داشت تقدیمه با چاقی انجام شد، شیوع چاقی بین شرکت کنندگان ۲۶ درصد بود. نتایج تحقیق نشان داد که هیچ تفاوت معنا داری بین داشت تقدیمه‌ی افراد چاق با غیر چاق وجود نداشت، با این تفاوت که دانش آموزان چاق بهتر قادر به شناسایی مواد غذایی با فیر بالا بودند. پژوهش دالانجولی و همکاران (۲۰۰۰) نشان داد که داشت تقدیمه بر رفتار غذایی تاثیر دارد. در این مطالعه که روی ۳۶۱ مرد انجام شد نتایج نشان داد که افراد با داشت تقدیمه بالا مصرف روغن زیتون بیشتر و گوشت قرمز و چربی‌های اشباع شده کمتر نسبت به افراد با داشت تقدیمه پایین داشتند. در مطالعه‌ی جنکین و همکاران (۲۰۰۲) روی ۳۷ مرد و ۳۱ زن یائسه نسبت TC/HDL با مصرف ۳۰ و ۱۳ گرم فیر محلول در روز کاهش یافت. در یک تحقیق که توسط ایسو و همکاران (۲۰۰۶) انجام شد، در مردان و زنانی که میانگین روزانه ۲۰۰ گرم ماهی مصرف می‌کردند، خطر بیماری‌های قلبی عروقی، ۴۰ درصد و خطر انفارکتوس قلبی، ۵۳ درصد کاهش یافت. در مطالعه‌ی مقتطعی دالوریا و همکاران (۲۰۱۱) که به مقایسه‌ی دریافت‌های غذایی در افراد با غلظت طبیعی و غیر طبیعی HDL-C (با تعریف غلظت طبیعی کمتر از ۴۰ میلی‌گرم در مردان و کمتر از ۵۰ میلی‌گرم در زنان) پرداخت، میانگین دریافت اسید چرب چندگانه غیر اشباع و فیر غذایی گروه غلظت HDL-C بیشتر از گروه غیر طبیعی بود، اما تفاوت بین میانگین‌ها معنی‌دار نبود. نتایج این پژوهش با مطالعات گینسبرگ و همکاران (۱۹۹۸) و جنکین و همکاران (۲۰۰۲) همسو بود و با مطالعه‌ی ماساری و همکاران (۱۹۸۴) و دالوریا و همکاران (۲۰۱۱) ناهمسو بود که این اختلاف می‌تواند ناشی از داشت تقدیمه پایین افراد یا افزایش سهم کربوهیدرات از کل انرژی دریافتی باشد که باعث کاهش میزان HDL-C می‌شود (چوی و همکاران، ۲۰۱۲). علاوه بر تغذیه و عادات غذایی، فعالیت بدنی نیز یکی از عوامل موثر در پیشگیری و کاهش از لیپیدهای خون بشمار می‌رود، نتایج مطالعه حاضر نشان داد، بین سطح فعالیت بدنی کلسترول تام و LDL رابطه‌ی معکوس و معنی‌دار و بین سطح فعالیت بدنی و HDL رابطه‌ی مثبت و غیرمعنی‌داری وجود دارد. از آنجا که مقادیر بالای کلسترول تام و میزان پایین کلسترول LDL پایین از عوامل خطرزای قلبی عروقی محسوب می‌شود. شواهد پژوهشی نشان داده‌اند که فعالیت بدنی با کاهش لیپیدهای خون از جمله TC، LDL-C و افزایش HDL-C که نقش حفاظت کننده دارد همراه است (کورفلد و همکاران، ۱۹۹۷) با بهبود در لیپیدهای خون در بیماران قلبی عروقی با فعالیت بدنی ثابت شده است، یک متانالیز با ۵۲ مطالعه کاهش میانگین ۳/۷ درصدی در تری‌گلیسرید، ۵ درصدی در میزان LDL و کلسترول تام و

افزایش ۴/۶ درصدی در سطح HDL-C را گزارش کرد (کاسیلاس و همکاران، ۲۰۰۷). این پژوهش با یافته‌های لی مورا و همکاران ۲۰۰۰، سانتا و همکاران ۲۰۰۳ همخوانی دارد و با یافته‌های فالمن و همکاران ۲۰۰۲ و تاکشیما و همکاران ۲۰۰۴ همخوانی ندارد که از دلایل عدم همخوانی این مطالعات با این پژوهش می‌توان به سن، جنس، بیماری و سطح فعالیت بدنی بیماران اشاره کرد. روسن گرین در تحقیقی که در سال ۱۹۹۶ انجام داد، گزارش کرد که فعالیت بدنی باعث کاهش کلسترول سرم می‌شود (روسن گرین و ویلیامز، ۱۹۹۷). همچنین، نتایج تحقیق حاضر نشان داد که بین سطح فعالیت بدنی با HDL خون ارتباط معنی‌داری مشاهده نشد؛ به عبارت دیگر میزان HDL افزایش می‌یابد ولی این افزایش معنی‌دار نیست. نتیجه برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بین فعالیت بدنی و HDL ارتباط مستقیم معنی‌داری وجود دارد، بدین معنی که افزایش فعالیت بدنی موجب افزایش سطح HDL سرم می‌شود، اما درصورتی که شدت فعالیت زیاد باشد (دریگاس و همکاران، ۲۰۰۰).

### نتیجه‌گیری

یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که مداخله‌های آموزشی سبب افزایش دانش افراد در مورد تغذیه می‌شود. تغذیه مناسب در بهبود سلامت جامعه تأثیر بسزایی دارد. هدف اصلی از برنامه‌ها و طرح‌های تغذیه‌ای، دستیابی به تغذیه مناسب و کافی به منظور سالم زیستن، آمادگی جسمانی و افزایش سطح سلامتی است؛ به همین دلیل برای ارتقاء سطح سلامتی در جامعه، دانش و نگرش افراد آن جامعه باید مورد توجه قرار گیرد. با افزایش دانش تغذیه و سطح فعالیت بدنی مناسب برای کسانی که دارای یک یا چند عامل از عوامل خطرزای قلبی عروقی هستند، می‌توان از خطر پیشرفت آترواسکلروز و در نهایت بیماری‌های قلبی عروقی از جمله انفارکتوس قلبی پیشگیری نمود، لذا توجه پزشکان و متخصصان تغذیه به این دو عامل مهم می‌تواند باعث کاهش شیوع مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی و کاهش هزینه‌های درمانی بر نظام خدماتی درمانی شود.

### تشکر و قدردانی

این پژوهش با همکاری بیمارستان میلاد تهران انجام شده و مراتب تشکر از ریاست محترم مرکز پژوهش‌های بالینی بیمارستان و همچنین کارکنان پرتابلش بخش CCU و POST CCU آن مرکز اعلام می‌شود.

### منابع

- Alves, F.D., Souza G.C., Brunetto S.P., Schweigert, B.A. (2012). Nutritional orientation, knowledge and quality of diet in heart failure; randomized clinical trial. *Nutr Hosp* 27(2), 441-448.
- Azizi, M., Rahmani-nia, F., Malaee, M., Malaee, M., Khosravi, N. (2010). A study of Nutritional knowledge and attitudes of elite College Athletes in Iran. *Brazilian Journal of Biomotricity*. 4, 105-112.
- Baecke, J., Burema, J. & Frijters, J. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *The American journal of clinical nutrition*.36 ,.942-936
- Baker, A. H., Wardle, J. (2003). Sex differences in fruit and vegetable intake in older adults. *Appetite*. .275-40,269
- Bener, A., et al. (2004). Epidemiology of hypertension and its associated risk factors in the Qatari population. *Journal of human hypertension*, 18, 529-530.
- Brown, D., et al. (2003). Associations between recommended levels of physical activity and health-related quality of life findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey. *Preventive medicine*, 37, 520-528.
- Burns, C., Richman, R., Caterson, I. (1986). Nutrition knowledge in the obese and overweight. *International journal of obesity*.492-485 ,11
- Buttriss, J. L. (1997). Food and nutrition: attitudes, beliefs, and knowledge in the United Kingdom. *The American journal of clinical nutrition*.1985 ,65 S-1995S.
- Casillas, J., et al.(2007 ) Exercise training for patients with cardiovascular disease. *Annales de réadaptation et de médecine physique*. Elsevier, 403-418.
- CHOI, H., et al. (2012). High carbohydrate intake was inversely associated with high-density lipoprotein cholesterol among Korean adults. *Nutrition Research*.106-100 ,32

**Cardiovascular Nursing Journal, 2(3), Autumn 2013**

- Cottell, K., et al. (2011). The effects of diet education plus light resistance training on coronary heart disease risk factors in community-dwelling older adults. *The journal of nutrition, health & aging.*, 15 ,767-762
- Dallongeville, J., et al. (2001). Association between nutrition knowledge and nutritional intake in middle-aged men from Northern France. *Public Health Nutrition.* 34-27 ,4
- DE oliveira., et al. (2010). Dietary, anthropometric, and biochemical determinants of plasma high-density lipoprotein-cholesterol in free-living adults. *Cholesterol.* 2011
- Drygas, W., Kostka, T., Jegier, A., Kuski, H. (2000). Long-term effects of different physical activity levels on coronary heart disease risk factors in middle-aged men. *International journal of sports medicine.* .241-235 ,21
- Erem, C., et al. (2004). Prevalence of obesity and associated risk factors in a Turkish population (Trabzon city, Turkey). *Obesity research.* 1127-1117 ,12
- Fahlman, M.M., Boardley, D., Lambert, C.P., Flynn, M.G. 2002. Effects of endurance training and resistance training on plasma lipoprotein profiles in elderly women. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences.* ,57 B54-B60.
- Ferrara, C., et al. (2001). Weight gain and adipose tissue metabolism after smoking cessation in women. *International journal of obesity and related metabolic disorders: journal of the International Association for the Study of Obesity.* 1326-1322 ,25
- Fleisher, L., et al. (2008). ACC/AHA 2007 Guidelines on Perioperative Cardiovascular Evaluation and Care for Noncardiac Surgery: Executive Summary A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines (Writing Committee to Revise the 2002 Guidelines on Perioperative Cardiovascular Evaluation for Noncardiac Surgery). *Anesthesia & Analgesia.* ..712-685 ,106
- Ginsberg., et al. (1998). Effects of reducing dietary saturated fatty acids on plasma lipids and lipoproteins in healthy subjects The Delta Study, Protocol 1. *Arteriosclerosis, thrombosis, and vascular biology.* ,18 441-449.
- Green, L., Richard, L. (1993). The need to combine health education and health promotion: the case of cardiovascular disease prevention. *Promotion & education.* 18-11
- Gremeaux., et al..(2008) The Dijon Physical Activity Score: reproducibility and correlations with physical fitness in patients with coronary artery disease. *Annales de réadaptation et de médecine physique.* Elsevier..378-366
- Haennel, R. G., Lemire, F.( 2002). Physical activity to prevent cardiovascular disease. How much is enough? *Canadian Family Physician.* ..71-65 ,48
- Hendrie, G.A., Coveney, J., Cox, D. (2008). Exploring nutrition knowledge and the demographic variation in knowledge levels in an Australian community sample. *Public health nutrition.* 1365 ,11
- ISO., et al. (2006). Intake of fish and n3 fatty acids and risk of coronary heart disease among Japanese the Japan Public Health Center-Based (JPHC) Study Cohort I. *Circulation.* ..202-195 ,113
- Jenkins., et al. (2002). Soluble fiber intake at a dose approved by the US Food and Drug Administration for a claim of health benefits: serum lipid risk factors for cardiovascular disease assessed in a randomized controlled crossover trial. *The American journal of clinical nutrition.* 839-834 ,75
- JO., et al. (2001). Prevalence, awareness, treatment, control and risk factors of hypertension in Korea: the Ansan study. *Journal of hypertension.* 1532-1523 ,19
- Laurier, D., Guiguet, M., Chau, N.P., Wells, J.A., Valleron, A. (1992). Prevalence of obesity: a comparative survey in France, the United Kingdom and the United States. *International journal of obesity and related metabolic disorders. journal of the International Association for the Study of Obesity,* 16, 565-572.
- Laviolle, B., et al. (2005). Relative validity and reproducibility of a 14-item semi-quantitative food frequency questionnaire for cardiovascular prevention. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation.* ..595-587 ,12
- Lemura, B., et al. (2000). Lipid and lipoprotein profiles, cardiovascular fitness, body composition, and diet during and after resistance, aerobic and combination training in young women. *European journal of applied physiology.* ..458-451 ,82
- Masarei, J., Rouse, I.L., Lynch, W.J., Robertson, K., Vandongen, R., Beilin, L.J. (1984). Effects of a lacto -ovo vegetarian diet on serum concentrations of cholesterol, triglyceride, HDL-C, HDL2-C, HDL3-C, apoprotein-B, and Lp (a). *The American journal of clinical nutrition.* 478-468 ,40
- O'Connor, G.T., et al. (1989). An overview of randomized trials of rehabilitation with exercise after myocardial infarction. *Circulation.* ..244-234 ,80

- OLDRIDGE, N.B. (1988). Cardiac rehabilitation exercise programme compliance and compliance-enhancing strategies. *Sports Medicine*. 55-42 ,6
- Parmenter, K., Wardle, J. (1999). Development of a general nutrition knowledge questionnaire for adults. *European Journal of Clinical Nutrition*. 308-298 ,53
- Plous, S., Chesne, R.B., McDowell, A.V. (1995). Nutrition knowledge and attitudes of cardiac patients. *Journal of the American Dietetic Association*, 95, 442-446.
- Polytechnic, M.A., Polytechnic, R.G., State, O., Ode, I. (2011). nutritional knowledge of hypertensive patients in abeokuta, nigerian. 3.
- Querfeld., et al. (1997). Self-reported physical activity in healthy children is correlated with cardiovascular risk factors. *Atherosclerosis*. 167 ,134
- Rosengren, A., Wilhelmsen, L. (1997). Physical activity protects against coronary death and deaths from all causes in middle-aged men: Evidence from a 20-year follow-up of the primary prevention study in Göteborg. *Annals of epidemiology*. 7, 69-75.
- Santa, C.H., et al. (2003). Effect of a one-year combined exercise training program on body composition in men with coronary artery disease. *Metabolism*. 1417-1413 ,52
- Shakkour, E. (2007). The Relationship Between Nutritional Knowledge and Application. Senior Honors Papers. 5.
- Skretteberg, P.T., et al. (2012). HDL-cholesterol and prediction of coronary heart disease: Modified by physical fitness?: A 28-year follow-up of apparently healthy men. *Atherosclerosis*. 2 ,220 50.256
- Smeltzer, S.C., Bare, B.G. (2008). Text book of Medical-surgical Nursing. 9th ed. Philadelphia.. 875-859
- Smith., et al. (2001). AHA/ACC Guidelines for Preventing Heart Attack and Death in Patients With Atherosclerotic Cardiovascular Disease: 2001 Update A Statement for Healthcare Professionals From the American Heart Association and the American College of Cardiology. *Circulation*. 1579-1577 ,104
- STAMPFER, J., FRANK, B. ,JOANN, E.M., ERIC, B. (2000). Primary prevention of coronary heart disease in women through diet and lifestyle. *New England Journal of Medicine*. 343, 16-22.
- Takeshima., et al. (2004). Effect of concurrent aerobic and resistance circuit exercise training on fitness in older adults. *European journal of applied physiology*. 182-173 ,93
- Thakur, N., D'amico, F. (1999). Relationship of nutrition knowledge and obesity in adolescence. *FAMILY MEDICINE-KANSAS CITY*. 127-122 ,31
- Van Horn, L., et al. (2008). The evidence for dietary prevention and treatment of cardiovascular disease. *Journal of the American Dietetic Association*. 331-287 ,108
- Volkert, D. (2005). Nutrition and lifestyle of the elderly in Europe. *Journal of Public Health*. 61-56 ,13
- Worsley A. (2002). Nutrition knowledge and food consumption: can nutrition knowledge change food behaviour? *Asia Pacific journal of clinical nutrition*, 11. S579-S585.
- ZIPES, D.P., Braunwald, E., Libby, P. (2001). Heart disease: a textbook of cardiovascular medicine. WB Saunders.

**Original Article****Relationship of nutrition knowledge and physical activity level with total cholesterol, HDL-C and LDL-C in men with myocardial infarction**

\* **Mohammad Hoseini<sup>1</sup>, MSc**  
**Farhad Rahmani-Nia<sup>2</sup>, Ph.D**  
**Nader Samami<sup>3</sup>, Ph.D**  
**Rastegar Hoseini<sup>4</sup>, Ph.D Candidate**

**Abstract**

**Aim.** The purpose of this study was to assess the relationship of nutrition knowledge and physical activity level with total cholesterol, high-density lipoprotein (HDL-C) and low-density lipoprotein (LDL-C) in men with myocardial infarction (MI).

**Background.** Myocardial infarction is the most common cardiovascular disease and considered as the main cause of mortality in the world including Iran. The studies show modification of unhealthy lifestyle is a preventive method in cardiovascular diseases. Nutrition knowledge and physical activity are important factors in reducing serum lipid levels and prevention of cardiovascular disease, particularly myocardial infarction. Modification and promotion of nutrition knowledge and physical activity levels in individuals with history of cardiovascular disease may reduce the risk of myocardial infarction.

**Method.** This is a quasi-experimental study in which 150 men from Milad Hospital in Tehran (mean age of 58.01 with standard deviation of 3.58 years, mean weight of 80.8 with standard deviation of 13.18 Kg, and mean height 174.24 cm with standard deviation 6.43 cm) were selected by Morgan table to fill two questionnaires of nutrition knowledge (Wardle 1999) and of physical activity level. After 12 hours fasting, HDL-C, LDL-C and total cholesterol levels were measured in all subjects. The data was analyzed in the significance level of 0.05.

**Findings.** The findings showed that there was a statistically significant correlation of nutrition knowledge and physical activity level with LDL-C and total cholesterol in adult men with MI, but no significant correlation with HDL-C was found.

**Conclusion.** According to the results, with promoting nutrition knowledge and physical activity level in men with MI, the risk of cardiovascular diseases (especially myocardial infarction) can be controlled.

**Keywords:** Physical activity; Nutrition knowledge; Lipid profile; Myocardial Infarction

1 Sama Technical and Vocational Training College, Islamic Azad University, Kermanshah Branch, Kermanshah, Iran  
(\*Corresponding Author) Email: mohammad.hoseini101@gmail.com

2 Professor of Exercise Physiology, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Guilan, Rasht, Iran

3 Assistance Professor of Sports Medicine, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Guilan, Rasht, Iran

4 Ph.D Student of Exercise Physiology, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Guilan, Rasht, Iran