



## نوآوری در سلامت خانواده: ارزیابی مداخله پرسید-پروسید در تغذیه الگوی مصرف روغن

نام و نام خانوادگی نویسنده اول (ساره محمدی جورشری)

وابستگی سازمانی نویسنده (کارمند مرکز بهداشت)

آدرس پست الکترونیک نویسنده

چکیده: در این مطالعه، تأثیر مداخله مبتنی بر الگوی پرسید-پروسید بر الگوی مصرف روغن در خانواده‌های تحت پوشش مراکز خدمات جامع سلامت شهری مورد بررسی قرار گرفته است. مداخله پرسید-پروسید، که بر اساس اصول ارتباطی مؤثر و تعاملی بنا شده، به افراد کمک می‌کند تا با پرسیدن سوالات مناسب و انجام فرایند تصمیم‌گیری آگاهانه، به انتخابهای سالمتری در زمینه تغذیه دست یابند.

با استفاده از رویکردی تجربی و کاربردی، ما به ارزیابی این مداخله پرداختیم تا درک بهتری از چگونگی تغذیه الگوهای مصرف روغن در بین خانواده‌ها به دست آوریم. این مداخله شامل جلسات آموزشی، کارگاههای عملی و برنامه‌های پی‌گیری منظم بوده است تا اطمینان حاصل شود که شرکت‌کنندگان اطلاعات لازم را برای ایجاد تغذیه‌ی رات مثبت در الگوهای غذایی خود کسب کنند.

نتایج حاصل از این مطالعه نشان می‌دهد که مداخله پرسید-پروسید می‌تواند به طور مؤثری در ترویج عادات سالم تغذیه‌ای و بهبود کیفیت زندگی خانواده‌ها نقش داشته باشد. به ویژه، شاهد کاهش مصرف روغنهای اشباع و افزایش استفاده از روغنهای گیاهی با اسیدهای چرب غیراشباع بودیم که نشان دهنده تغذیه‌ی رات مثبت در سلامت تغذیه‌ای شرکت‌کنندگان است.

این تحقیق همچنین بر اهمیت دسترسی به اطلاعات دقیقی و علمی در زمینه تغذیه و سلامت تأکید دارد و پیشنهاد می‌کند که برنامه‌های مشابه می‌توانند به عنوان بخشی از استراتژی‌های ملی برای مقابله با چالش‌های سلامتی مانند چاقی و بیماری‌های قلبی-عروقی مورد استفاده قرار گیرند.

**واژگان کلیدی:** (مداخله پرسید-پروسید، الگوی مصرف روغن، تغذیه سالم، مراکز خدمات جامع سلامت، تغذیه‌ی رات سلامت محور)



## مقدمه

در دنیایی که تکنولوژی به سرعت در حال پی‌شرفت است، الگوهای زندگی روزمره ما نیز به طور مداوم در حال تغییری هستند. این تغییری‌رات، در حالی که مزایای قابل توجهی به همراه دارند، چالش‌های جدی‌دی را نیز در زمی‌نهایی مانند حری‌م خصوصی و امنی‌ت داده‌ها ای‌جاد می‌کنند. در این مطالعه، ما به بررسی ی‌کی از جنبه‌های مهم زندگی روزمره ی‌عن‌ی الگوی مصرف روغن در خانواده‌ها پرداخته‌ای‌م. با توجه به افزای‌ش نگران‌ی‌ها در مورد سلامتی و تغذی‌ه، مداخله‌های مبتنی بر الگوی پرس‌ی‌د-پروسی‌د را به کار گرفت‌ی‌م تا ببین‌ی‌م چگونه می‌توان‌ی‌م به بهبود عادات تغذی‌های کمک کن‌ی‌م.

این مقاله به ارائه یافته‌های مطالعه‌های می‌پردازد که در آن، تأثیری این مداخله بر الگوی مصرف روغن در خانواده‌های تحت پوشش مراکز خدمات جامع سلامت شهری مورد ارزیابی قرار گرفته است. با استفاده از روش‌های تجربی و کاربردی، به دنبال درک بهتری از چگونگی تغییری‌الگوهای مصرف روغن و ترویج عادات سالم تغذی‌های بود‌ی‌م. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که چنی‌ن مداخله‌های می‌تواند تأثیری مثبتی بر کیفی‌ت زندگی خانواده‌ها داشته باشد و به عنوان ی‌ک ابزار مؤثر در ترویج سلامت جامعه مورد استفاده قرار گیرد. ما در این تحقیق، با مشارکت فعال خانواده‌ها و با بهره‌گیری از ابزارهای نوی‌ن ارتباطی و آموزشی، به دنبال راهی‌ایی برای ترویج تغییری‌رات مثبت و پای‌دار در الگوهای تغذی‌های بود‌ی‌م. نتایج این مطالعه نشان‌دهنده تأثیری مثبت مداخله پرس‌ی‌د-پروسی‌د بر بهبود کیفی‌ت زندگی و سلامت تغذی‌های خانواده‌ها است و ام‌ی‌دواری‌م که یافته‌های ما بتواند به عنوان ی‌ک الگوی موفق برای سایر مطالعات و برنامه‌های مشابه در سراسر جهان مورد استفاده قرار گیرد.

## روش تحقیق

این مطالعه با استفاده از ی‌ک طرح تحقیق تجربی و کاربردی انجام شد. جامعه آماری شامل خانواده‌های تحت پوشش مراکز خدمات جامع سلامت شهری بود که به صورت تصادفی انتخاب شدند. نمونه‌گیری‌ری به روش نمونه‌گیری‌ری تصادفی ساده انجام گرفت تا اطمی‌نان حاصل شود که نتایج قابل تعمیم به جامعه بزرگتر هستند.

## یافته‌ها

نتایج تحلی‌ل داده‌ها نشان داد که مداخله مبتنی بر الگوی پرس‌ی‌د-پروسی‌د تأثیری مثبتی بر الگوی مصرف روغن در خانواده‌ها داشته است. به طور خاص، ما شاهد کاهش قابل توجهی در مصرف روغن‌های اشباع و افزای‌ش استفاده از روغن‌های دارای اس‌ی‌دهای چرب غی‌راشباع بود‌ی‌م. این تغییری‌رات نه تنها در پاسخ‌های پرسشنامه‌ها بلکه در مصاحبه‌های انجام شده با شرکت‌کنندگان نیز مشهود بود.

علاوه بر این، داده‌ها نشان دادند که دانش تغذی‌های شرکت‌کنندگان به طور قابل ملاحظه‌ای افزای‌ش یافته است. شرکت‌کنندگان گزارش دادند که آنها اکنون بهتر می‌توانند بین روغن‌های سالم و ناسالم تمایز قائل شوند و انتخاب‌های آگاهانه تری در خری‌د و مصرف روغن دارند. این تغییری‌رات در الگوهای مصرف روغن نه تنها بر سلامت فردی شرکت‌کنندگان تأثیری گذاشته بلکه بر کیفی‌ت زندگی خانواده‌های آنها نیز تأثیری مثبتی داشته است. خانواده‌ها گزارش دادند که احساس بهتری در مورد تغذی‌ه خود دارند و این تغییری‌رات را به عنوان بخشی از ی‌ک سبک زندگی سالمتر در پذی‌رفته اند. در مجموع، یافته‌های این مطالعه تأیی‌د می‌کنند که مداخله‌های آموزشی مبتنی بر الگوی پرس‌ی‌د-پروسی‌د می‌توانند ابزاری مؤثر در ترویج تغییری‌رات سلامت محور در الگوهای تغذی‌های باشند و به ارتقاء سلامت جامعه کمک کنند.



## جداول، شکل ها و نمودارها

هر جدول، شکل و نمودار باید دارای شماره و عنوان (توضیح) باشد که به صورت وسط چین با قلم B Nazanin – فونت ۱۰ پررنگ تایپ و به ترتیب از ۱ شماره گذاری شود (عنوان جدول، در بالای جدول و عنوان شکل ها و نمودارها، در پایین آن نوشته شود). نمودارها و شکل ها می توانند به صورت رنگی و یا سیاه و سفید باشند، اما در هر دو صورت، جزییات آن ها باید قابل تشخیص باشد. در متن مقاله باید به همه جداول، شکل ها و نمودارها ارجاع شده و از نوشتن عبارتی مانند «جدول زیر» یا «شکل زیر» اجتناب گردد. در تهیه شکل ها توجه کنید که اندازه اعداد، واژه ها و کمیت ها به قدر کافی بزرگ باشد تا پس از درج در مقاله، کاملاً واضح و خوانا باشند. هر جدول، شکل و نمودار باید در وسط صفحه و با یک سطر خالی فاصله از متن پیش و پس از آن قرار داده شود.

## فرمول ها و روابط ریاضی

می انگین مصرف روغن: برای محاسبه می انگین مصرف روغن در خانواده ها قبل و بعد از مداخله، می توانیم از فرمول می انگین استفاده کنیم:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

که در آن (  $\bar{x}$  ) می انگین مصرف روغن، (  $x_i$  ) مقدار مصرف روغن برای هر خانواده، و (  $n$  ) تعداد کل خانواده ها است.

## بحث و نتیجه گیری

یافته های این مطالعه نشان داد که مداخله مبتنی بر الگوی پرسید-پروسید تأثیری مثبتی بر بهبود الگوی مصرف روغن در خانواده ها داشته است. این تغییرات نه تنها به کاهش مصرف روغنهای اشباع منجر شده، بلکه افزایش آگاهی و دانش تغذیه های را نیز به همراه داشته است. این نتایج با تحقیقات پیشین که بر اهمیت آموزش تغذیه های و تغیری رفتارهای غذایی تأکید دارند، همخوانی دارد.

مداخله پرسید-پروسید به عنوان یک رویکرد نوآورانه در زمینه سلامت خانواده، امکان ترویج عادات سالم تغذیه های را فراهم می آورد. با توجه به نتایج مثبت به دست آمده، پی شنهاد می شود که برنامه های مشابه در سایر جوامع نیز اجرا شوند تا اثربخشی آنها در مقیاس وسیع تری مورد ارزیابی قرار گیرد.

برای تحقیقات آینده، پی شنهاد می شود که مطالعات بیشتری بر روی تأثیر مداخله پرسید-پروسید بر سایر جنبه های سلامت خانواده، مانند فعالیت فیزیکی و مصرف میوه و سبزیجات، انجام شود. همچنین، بررسی تأثیر این مداخله بر گروه های مختلف سنی و فرهنگی می تواند به درک بهتری از چگونگی انطباق این مداخله با نیازهای متفاوت جوامع منجر شود.

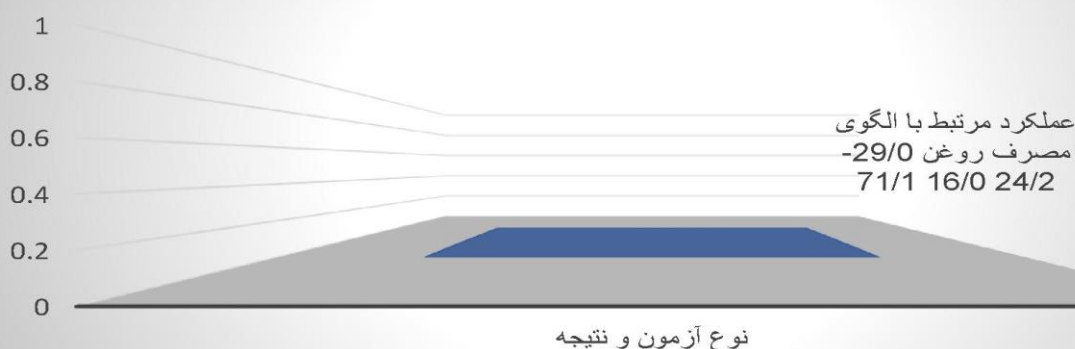
تفاوت در اختلاف میانگین نمره عملکرد مرتبط با الگوی مصرف روغن در بین دو گروه مداخله و کنترل

تفاوت در اختلاف میانگین نمره عملکرد	گروه مداخله	گروه کنترل	نوع آزمون و نتیجه
-------------------------------------	-------------	------------	-------------------

نتیجه آزمون	گروه کنترل		گروه مداخله		متغیر میانگین نمره آگاهی
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
Independent t-test ۰/۰۱۴	۲/۴۵	۹/۲۴	۲/۱۷	۱۰/۱۷	قبل از مداخله
Mann-Whitney test ۰/۰۰۱p	۲/۶۹	۸/۹۶	۰/۴۹	۱۴/۷۰	۲ ماه بعد از مداخله
	Paired sample t-test ۰/۰۷۷		Wilcoxon signed ranks test ۰/۰۰۱p		نتیجه آزمون
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	مرتبط با الگوی مصرف روغن
Independent t-test ۰/۱۸۳	۱/۷۱	۰/۱۶	۲/۲۴	-۰/۲۹	عملکرد مرتبط با الگوی مصرف روغن

آزمون t مستقل نشان می‌دهد که تفاوت در اختلاف میانگین نمره عملکرد مرتبط با الگوی مصرف روغن در بین دو گروه مداخله و کنترل معنی‌دار نبود ( $P=0/183$ ).

## عملکرد مرتبط با الگوی مصرف روغن -29/0 71/1 16/0 24/2





### منابع (فونت B Nazanin - اندازه ۱۲ - پررنگ)

منابع در انتهای مقاله می آیند (ابتدا منابع فارسی و سپس منابع انگلیسی). هر منبع بایستی حداقل یکبار در متن مقاله مورد استفاده قرار گیرد و یا به آن اشاره گردد. از بکار بردن منابع اضافی که در داخل متن به آن اشاره نشده، جدا خودداری گردد. مشخصات هر منبع به صورت کامل و در قالب استاندارد (APA) ذکر شود. منابع فارسی را با فونت B Nazanin - اندازه ۱۱ و منابع انگلیسی را با فونت Times New Roman نازک با اندازه ۱۰ تایپ نمایید.

#### - منابع داخل متن:

مقاله منبع	فارسی	انگلیسی
یک نویسنده	(علوی، ۱۳۹۳)	(Chandra, 2014)
دو نویسنده	(علوی و احمدی، ۱۳۹۳)	(Chandra and Kumar, 2014)
بیشتر از دو نویسنده	(علوی و همکاران، ۱۳۹۳)	(Chandra et al, 2014)

#### - منابع انتهای مقاله:

- حافظ نیا، محمدرضا، ۱۳۸۸، مقدمه ای بر روش تحقیق در علوم انسانی، چاپ شانزدهم، تهران، انتشارات سمت
- فقیهی، ابوالحسن و موسوی کاشی، زهره، مدل سنجش بهره وری (اثربخشی و کارایی) در بخش خدمات دولتی ایران، مجله مدیریت دولتی، دوره دوم، شماره چهارم، بهار و تابستان ۱۳۸۹، ۱۲۶-۱۰۷
- نجمی نیا، رضا، صالحی، محمدرضا، بررسی تاثیر سرمایه فکری در ایجاد مزیت رقابتی شرکتهای بیمه استان اصفهان، چهارمین کنفرانس بین المللی بازاریابی خدمات بانکی در مرکز همایش های بین المللی صدا و سیما، مهر ۱۳۹۱
- Camisón, César. And Villar-López, Ana. (2011). Non-technical innovation: Organizational memory and learning capabilities as antecedent factors with effects on sustained competitive advantage. *Industrial Marketing Management*. 40 (2011). 1294-1304
- Hazen, Benjamin and Terry Anthony. (2012). Toward creating competitive advantage with logistics information technology. *International Journal of Physical Distribution & Logistics Management*. Vol. 42. No. 1. 8-35



### جدول خلاصه نوع و اندازه قلم‌های مورد نیاز برای تدوین مقالات فارسی

عنوان	قلم (فونت)	اندازه	نوع قلم
عنوان مقاله	B Nazanin	۱۶	پررنگ
نام و نام خانوادگی	B Nazanin	۱۲	پررنگ
مشخصات نویسندگان	B Nazanin	۱۱	نازک
نشانی پست الکترونیکی نویسندگان	Times New Roman	۱۰	نازک
عنوان بخش‌ها	B Nazanin	۱۲	پررنگ
عنوان زیر بخش‌ها	B Nazanin	۱۱	پررنگ
متن چکیده و واژگان کلیدی	B Nazanin	۱۲	نازک
متن اصلی	B Nazanin	۱۲	نازک
زیر نویس فارسی	B Nazanin	۱۰	نازک
زیر نویس لاتین	Times New Roman	۹	نازک
عنوان جدول‌ها، شکل‌ها و نمودارها	B Nazanin	۱۰	پررنگ
متن فارسی درون جدول‌ها	B Nazanin	۱۰	نازک
متن لاتین درون جدول‌ها	Times New Roman	۹	نازک
منابع و مراجع فارسی	B Nazanin	۱۱	نازک
منابع و مراجع لاتین	Times New Roman	۱۰	نازک

## Template for English Abstract (Times New Roman size 14)

**First Author** Times New Roman 10 pt bold  
(centered)**Affiliation**

Email@daneshpajooohan.ac.ir Times New Roman 10 pt

**Second Author**<sup>1</sup>Times New Roman 10 pt bold  
(centered)**Affiliation**

Email@daneshpajooohan.ac.ir

**Third Author.Affiliation**

Email@daneshpajooohan.ac.ir

### 1-1-

#### Abstract - ۲-۱

The abstract appears before the keywords. Abstract must be about 200 words. However, it must be limited between 150 to 200 words. The abstract should clearly state, the objective, results and the conclusion of the work.

**Keywords:** maximum of eight keywords seperated by “,”. - ۱-۳