

標 題 : Breakfast Intake and Factors Associated with Adherence to the Mediterranean Diet among Lebanese High School Adolescents.
レバノンの 高等学校青年の間での朝食の摂取と地中海食事の順守と関連する要因

著 者 : R. Mounayar, et al. (レバノン レバノン大学 第二理学部 化学・生化学科)

掲 載 誌 : J. Nutr. Metab. 2019 Jun 3; 2019: 2714286.

要 旨 :

地中海食事は代謝性疾患および認知能力に対して健康的に良い影響を示した。しかし地中海沿岸諸国は、過去数年間の順守の低下および西欧風食事パターンの採用に直面した。

この研究の目的は、地中海食事の順守と社会人口学的、生活様式、および身体計測の要因との関連を、レバノンの 高等学校青年の間で評価することであった。

特に、低順守と朝食摂取との間の関連をこのグループで解析することを我々は目的とした。

横断調査を、15 と 18 歳の子供(男子 268 人と女子 322 人)をベイルートおよびマウントレバノンの私立と公立の学校からランダムに選んで実施した。

データを、自己記入質問書および身体計測から得た。

小児と青年向けの「地中海食事品質指数」を使用して地中海食事の順守を評価した。

結果は低順守(43%)の青年の高い比率を示し、女子(64.2%)は男子(35.8%)よりも有意に($p < 0.001$)高い順守であった。

さらに地中海食事の低い順守は、肥満(15.5%)、朝食抜き(69.4%)および不健康な朝食選択(17.4%)のリスクと有意な関連をみると、研究が証明した。

若年の青年(47.4%)、公立校の学生(92.6%)および最上級の学生(25.3%)は、私立校の学生(7.4%)および高年の青年(18.9%)よりも有意に高い地中海食事の順守であった。

結論として、結果はレバノンの学校でさらに認識を高めるべきと示しており、成人期の後期に代謝性疾患がさらに増加するのを防ぐために、学生が地中海食事をさらに順守することを支援する。
