

تأثير الحالة الغذائية على بداية البلوغ لفتيات المدارس بمحافظةالمخوارة بالمملكة العربية السعودية

د. سها محمد يوسف

تغذية وعلوم أطعمة - قسم الإقتصاد المنزلي - كلية التربية النوعية - جامعة الفيوم

المستخلص العربي

البلوغ هو عملية التغيرات الجسدية التي من خلالها ينضج جسم الطفل إلى جسم بالغ قادر على التكاثر الجنسي. ويعتبر أول فترة المحيض هو يعتبر أكثر علامات البلوغ وضوحاً لدى الفتيات. يختلف متوسط العمر عند أول ظهور الحيض من مكان إلى آخر ومن المعروف أنه مؤشر حساس لخصائص السكان المختلفة. الهدف من هذه الدراسة هو دراسة تأثير الحالة الغذائية على بداية سن البلوغ لدى فتيات المدارس. تم إجراء دراسة مقطعية شملت 400 فتاة في المدارس الحكومية الابتدائية والإعدادية والثانوية في محافظة المخوارة بالمملكة العربية السعودية. تم أخذ القياسات الجسمية لكل فتاة بما في ذلك الوزن والطول وقد تم حساب مؤشر كتلة الجسم. استخدمت طريقة استرجاع اربع وعشرون ساعة سابقة لتقييم المأخوذ من العناصر الغذائية. تم تحليل النتائج إحصائياً. أظهرت النتائج أن المتوسط والوسيط الحسابي لعمر أول ظهور الحيض كان (12.24 ± 1.16) و 12.3 سنة) على التوالي. متوسط عمر أول ظهور الحيض للفتيات ناقصي الوزن كان متاخراً بدلالة إحصائية مقارنة بالفتيات ذات الوزن الطبيعي والفتيات ذات الوزن الزائد والسمنة. وكان متوسط عمر أول ظهور الحيض منخفضاً (11.10 ± 0.80) بين الفتيات ذات مؤشر كتلة جسم أعلى من 95% بالمقارنة مع متوسط عمر أول ظهور الحيض للفتيات ذات مؤشر كتلة جسم أقل من 5% (12.41 ± 1.11) . وبينت الدراسة ان عمر الفتيات في أول ظهور الحيض أعلى بكثير بين الفتيات التي استهلكت أقل من 70% من التوصيات الغذائية الموصي بها للطاقة والبروتين والحديد ، في حين أنه انخفض بشكل ملحوظ عندما تم الحصول على التوصيات الغذائية الموصي بها لذات العناصر. أظهرت النتائج أن الحالة الغذائية للمراهقات ترتبط ارتباطاً كبيراً بعمر حدوث أول الحيض.

الكلمات الدالة: عمر الحيض، المراهقات، الحالة الغذائية، مؤشر كتلة الجسم.