معاونت بهداشت

دفتر بهبود تغذیه

ماهنامه خبری
دفتر بهبود تغذیه جامعه

سال ۱۴۰۲ ، شماره ۱۴ ، آبان ماه

در این شماره می خوانید:

تجربیات دانشگاه ها
ابتکارات و نوآوری ها
تازه های تحقیقاتی
باورهای نادرست
کارشناسان برتر
همایش های علمی

- نشست کشوری مدیران گروه بهبود تغذیه معاونت های بهداشت
- برگزاری کارگاه آموزشی ششمین پایش کشوری ید ادرار
- بازنگری برنامه مکمل یاری و ابلاغ آن به دانشگاه ها
- برگزاری جلسه تعیین وضعیت گروه‌های شغلی
- برگزاری جلسه زنجیره روغن سالم
- ترویج تغذیه سالم در حوزه ها و در بین طلاب
- برگزاری کارگاه توانمند سازی کارشناسان تغذیه گیلان
- برگزاری کارگاه توانمند سازی کارشناسان تغذیه زاهدان، ایرانشهر و زابل







صاحب امتیاز: دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

nutr.behdasht.gov.ir

همکاران مشارکت کننده در این شماره:
سپیده دولتی - امید امامی - سرور باران فیروز - مرضیه دستگرد - آرش سیادتی - دکتر مجید کاراندیش - دکتر پریسا ترابی - مرسده رشیدزاده - مریم مهارت و دکتر زهرا اباصلتی

تهران، میدان صنعت، بلوار ایوانک، بین فلامک و زرافشان، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، بلوک A ، طبقه دهم
تلفن : ۰۲۱۸۱۴۵۴۹۹۱

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه
nutr.behdasht.gov.ir



نشست کشوری مدیران بهبود تغذیه دانشگاه های علوم پزشکی کشور

نشست کشوری دو روزه مدیران بهبود تغذیه معاونت های بهداشتی دانشگاه های علوم پزشکی کشور صبح روز شنبه ۱۳ آبان ماه در ستاد وزارت بهداشت برگزار شد.

در این نشست مشکلات کارشناسان تغذیه در پنل «برنامه سلامت خانواده و نظام ارجاع» مورد بحث و بررسی قرار می گیرد. همچنین برگزاری کارگاه عملی «اصول حمایت طلبی برای اجرای برنامه های بهبود تغذیه» از دیگر برنامه های این نشست است.

آموزش عملی نحوه پایش عملکرد کارشناسان تغذیه در سامانه پرونده الکترونیک، طراحی جدید برنامه تغذیه کارکنان، معرفی برنامه نان سالم و ارائه تجربیات موفق دانشگاه ها،تغییرات در برنامه حمایت تغذیه ای از زنان باردار، اهمیت برنامه کشوری مبارزه با اختلال ناشی از کمبود ید، دستورالعمل اجرایی ششمین پایش ملی وضعیت ید در جامعه، آموزش های عملی فرم های جدید غربالگری، ارزیابی و پیگیری تغذیه ای در سامانه پرونده الکترونیک، برنامه کاهش سوء تغذیه کودکان، برنامه جامع افزایش مصرف لبنیات در کشور، برنامه مکمل یاری و هم اندیشی در خصوص برنامه های دفتر بهبود تغذیه جامعه بخش های دیگر این نشست دو روزه خواهد بود.

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه

nutr.behdasht.gov.ir





برگزاری کارگاه آموزشی ششمین پایش کشوری ید ادرار

در روز دوم نشست مدیران تغذیه کشور دستورالعمل اجرایی ششمین پایش کشوری ید ادرار دانش آموزان و وضعیت اجرای برنامه ها ارائه شد.

در روز دوم نشست کشوری نحوه اجرای ششمین پایش ید ادرای با حضور خانم دکتر مهران، اقای دکتر صادقی شریف، اقای دکتر همتی از پژوهشکده غدد و متابولیسم وزارت بهداشت بیان شد و بعد از ارائه نحوه اجرا پرسش و پاسخ بین مدیران تغذیه استانها و همکاران پژوهشکده صورت گرفت.

تقدیر از زحمات ۳۲ ساله خانم صادقی

در ادامه همکاران دفتر در خصوص وضعیت برنامه های خود توضیحات مبسوطی را ارائه دادند . سپس مراسم تقدیر از خانم فرزانه صادقی که بعد از ۳۲ سال به بازنشستگی نائل شدند صورت گرفت که علاوه بر هدیه همکاران دفتر ،همکاران استانهای مختلف نیز هدایایی به رسم تشکر و یادبود به ایشان اهدا کردند.

بعد از ساعت ناهار و نماز همکاران استانی نقطه نظرات خود را در خصوص برنامه ها بیان کردند و اقای دکتر اسماعیل زاده نیز در این خصوص پاسخ هایی را بیان کردند.

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه
nutr.behdasht.gov.ir



بازنگری برنامه مکمل یاری و ابلاغ آن به دانشگاه های علوم پزشکی کشور

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از بازنگری برنامه مکمل یاری و ابلاغ آن به دانشگاه های علوم پزشکی خبر داد.
دکتر احمد اسماعیل زاده در گفتگو با وبدا گفت: در نشست دو روزه مدیران دفاتر بهبود تغذیه دانشگاه های علوم پزشکی کشور که در ستاد وزارت بهداشت برگزار شد، بحث های متعددی که از نظر علمی و اجرایی باید مورد بررسی و پیگیری قرار گیرد مطرح شد و مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت.
وی افزود: پایش ملی وضعیت ید در جامعه که با همکاری آموزش و پرورش و پژوهشکده غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اجرا می شود و همچنین مشکلات سامانه های الکترونیک و پرونده الکترونیک

حمایت تغذیه ای از زنان باردار، اهمیت برنامه کشوری مبارزه با اختلال ناشی از کمبود ید، دستورالعمل اجرایی ششمین پایش ملی وضعیت ید در جامعه، آموزش های عملی فرم های جدید غربالگری، ارزیابی و پیگیری تغذیه ای در سامانه پرونده الکترونیک، برنامه کاهش سوء تغذیه کودکان، برنامه جامع افزایش مصرف لبنیات در کشور، برنامه مکمل یاری و هم اندیشی در خصوص برنامه های دفتر بهبود تغذیه جامعه بخش های دیگر این نشست دو روزه خواهد بود.

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه
nutr.behdasht.gov.ir





برگزاری جلسه تعیین وضعیت گروه‌های شغلی مربوط به معاونت بهداشت

جلسه ای بمنظور تبادل نظر و تعیین وضعیت گروه‌های شغلی مربوط به معاونت بهداشت با حضور مجریان پروژه و ذینقشان از معاونت یاد شده برگزار شد.

کفایت و نحوه توزیع نیروی انسانی در بخش سلامت، یکی از موضوعات اصلی است که تاثیر زیادی بر برنامه‌ریزی و اثربخشی فعالیت‌های گوناگون این بخش دارد. برای ارزیابی دقیق این موضوع یکی از پیش نیازهای اصلی، در دست داشتن تعاریف استاندارد شده مشاغل مختلف در بخش سلامت است. با توجه به اینکه تاکنون مستندات منسجمی برای تعیین وضعیت نیروی انسانی که در قیاس‌های بین المللی هم مورد استناد قرار گیرد فراهم نشده است، بتازگی پروژه‌ای در سطح وزارتی تحت عنوان "تعاریف استاندارد شده گروه‌های شغلی بخش سلامت" راه اندازی شده و قسمت‌های مربوط به عمده مشاغل درمانی جمع آوری شده است. در روز دوشنبه ۱ آبان ماه ۱۴۰۲ جلسه ای بمنظور تبادل نظر و تعیین وضعیت گروه‌های شغلی مربوط به معاونت بهداشت با حضور مجریان پروژه و ذینقشان از معاونت یاد شده برگزار شد. نمایندگان دفتر بهبود تغذیه جامعه ضمن ارائه توضیحات لازم در مورد رشته‌ها و مقاطع مختلف تحصیلی شاغل در پست‌های مربوط به تغذیه در بخش‌های دولتی و خصوصی، پیشنهادات خود را در این زمینه جهت درج در گزارش پروژه مذکور به مجریان اطلاع رسانی کردند.

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه
nutr.behdasht.gov.ir



برگزاری جلسه زنجیره روغن سالم

جلسه زنجیره روغن سالم توسط انستیتو تحقیقات تغذیه در تاریخ ۳ آبان در سالن جلسات انستیتو برگزار شد.

در این جلسه اعضای گروه سیاستگذاری انستیتو،نماینده دفتر بهبود تغذیه ،نماینده صنعت روغن آقای مهندس کاظم زاده، خانم دکتر رشیدی از صنعت غنچه و هیات مدیره شرکتی که در زمینه پسماند روغن سوخته فعالیت دارند حضور داشتند.

در ابتدای جلسه خانم دکتر اسفرجانی نتایج بررسی روغن های سوخته که از ۲۰ واحد تولید فست فودی جمع آوری کرده بودند را ارائه دادند که نتایج حاکی از بالا بودن آنیزیدین و ترکیبات قطبی بالا در نمونه ها بود.

در ادامه مشکلات این روغن های سوخته مراکز تهیه و تولید غذا مطرح شد که دلالانی بدون مجوز جمع آوری روغن های سوخته استفاده شده وجود دارند که اقدام به جمع آوری این روغن ها می کنند و بخشی از این روغن ها به طور غیر قانونی به مرغداری ها و مراکز تولید غذای دام و طیور فروخته می شود تا به غذای این موجودات اضافه شده تا زودتر سیر شوند و وزن بیشتری بگیرند.

برای حل این معضل یک شرکت حدود ٦ سالیست که در زمینه پسماند روغن مجوز گرفته است و اقدام به جمع آوری روغن های سوخته مراکز جمعی و مراکز تهیه و تولید غذا می کند و این روغن ها را به سوخت بیودیزل تبدیل کرده و صادر می کند.

در این جلسه مدیر عامل این شرکت ضمن تشریح حوزه فعالیت های خود پیشنهاد کمک از وزارت بهداشت برای ایجاد یک سامانه توسط مرکز سلامت محیط و کار برای اعلام میزان روغن های سوخته توسط تمامی مراکز دارای تهیه و توزیع را داد و بیان کرد این مراکز موظف شوند که روغن ها را به شرکت های دارای مجوز جمع آوری پسماند بفروشند.

نمایندگان حاضر در این جلسه نظرات خود را بیان کردند و قرار شد که یک محصول جدید روغن سرخ کردنی برای صنف که از نظر قیمت هم برای صنف به صرفه باشد تولید شود و برندهایی که از این روغن تولیدی در آینده استفاده کنند می توانند تبلیغاتی در خصوص استفاده از روغن سالم داشته باشند.

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه

nutr.behdasht.gov.ir



ترویج تغذیه سالم در حوزه ها و در بین طلاب

جلسه ای در تاریخ سی ام آذر ماه با حضور مدیر دفتر بهبود تغذیه ، آقای دکتر مهدوی روشن، مدیر کل بهداشت و درمان حوزه های علمیه و آقای مهندس شریفی، یکی از مدیران سلامت حوزه های علمیه در محل دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت برگزار شد مدیر دفتر بهبود تغذیه در جلسه ای که در تاریخ سی ام آذر ماه با مدیر کل بهداشت و درمان حوزه های علمیه داشتند بر ترویج تغذیه سالم در مدارس حوزوی و در بین طلاب تاکید کردند. در این جلسه که با حضور آقای دکتر مهدوی روشن، مدیر کل بهداشت و درمان حوزه های علمیه و آقای مهندس شریفی، یکی از مدیران سلامت حوزه های علمیه در محل دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت برگزار شد آقای دکتر مهدوی روشن در خصوص اقدامات آن اداره کل برای ارتقا تغذیه سالم در مدارس حوزوی و در بین طلاب توضیحاتی را ارائه فرمودند و بر تمایل آن اداره به تداوم همکاریها با دفتر بهبود تغذیه جامعه تاکید داشتند. سپس آقای دکتر اسماعیل زاده و آقای دکتر کاراندیش توضیحاتی را در خصوص استفاده از طلاب به عنوان مبلغین و مروجین تغذیه سالم در جامعه و در بین آحاد مردم مطالبی را بیان کردند. در ادامه جلسه مقرر شد تفاهم نامه ای که بین دفتر بهبود تغذیه جامعه و معاونت سلامت و امور بیمه های مرکز خدمات حوزه های علمیه از قبل وجود داشت مورد بازنگری قرار گیرد و مجددا بین دو طرف امضا شود. مقرر گردید در این تفاهم نامه مواردی از قبیل انجام آموزشهای تغذیه به صورت مدون در مدارس حوزوی و همچنین انجام غربالگری های تغذیه در این مدارس و ارجاع موارد دچار اختلالات تغذیه ای به مراکز بهداشتی گنجانده شود. علاوه بر این موارد در مدارس حوزوی، موافقت شد تا در تفاهم نامه ارایه آموزشهای ماهیانه به طلاب در حوزه های علمیه توسط اساتید و کارشناسان تغذیه مد نظر قرار گیرد و این آموزشها تداوم پیدا کند تا طلاب بتوانند در تمام سخنرانی های خود اصول صحیح تغذیه را به مردم انتقال بدهند. تولید کلیپهای تغذیه ای توسط دفتر و در اختیار قرار دادن برای حوزه ها جهت استفاده در جلسات و آموزشهای حوزه های علمیه نیز یکی دیگر از مواردی بود که موافقت شد در تفاهم نامه دو جانبه قید شده و اقدام گردد. تخصیص صفحه ای از نشریه خبری طلاب به مطالب تغذیه ای و ارایه اطلاعات علمی در مورد باورهای غلط تغذیه ای از سوی دفتر بهبود تغذیه جهت چاپ در این صفحه نیز مورد موافقت طرفین قرار گرفت.

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه
nutr.behdasht.gov.ir



برگزاری کارگاه توانمند سازی کارشناسان تغذیه گیلان و بازدید از برنامه های تغذیه این دانشگاه

کارگاه توانمندسازی دانشگاه گیلان با شرکت کارشناسان تغذیه ستاد شهرستانها و مراکز جامع سلامت استان گیلان در تاریخ ٦ و ٧ آبان ماه جاری برگزار گردید.در این کارگاه دو روزه اقایان دکتر حامد محمدی و دکتر کورش جعفریان به ارائه مباحث سوء تغذیه کودکان و دیابت همراه با ارائه موارد (Cases)متعدد پرداختند.

ناظرین کشوری این کارگاه خانم دکتر پریسا ترابی و خانم الناز جعفروند از دفتر بهبود تغذیه جامعه بودند که ضمن همراهی در کارگاه به بحث و بررسی مشکلات اجرایی شرکت کنندگان در جلسه پرداختند. در حاشیه کارگاه جلسه ای با سرپرست محترم معاونت بهداشتی دانشگاه جناب اقای دکتر رضوانی برگزار شد و مشکلات و مباحث مطرح شده توسط کارشناسان تغذیه به بحث و گفتگو گذاشته شد. همچنین بازدید محیطی از شبکه های بهداشت و درمان شهرستانهای سیاهکل، لاهیجان و گیلان صورت گرفت.

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه
nutr.behdasht.gov.ir







برگزاری کارگاه توانمند سازی کارشناسان تغذیه زاهدان، ایرانشهر و زابل و بازدید از برنامه های تغذیه دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

کارگاه توانمندسازی کارشناسان تغذیه دانشگاههای علوم پزشکی زاهدان، زابل و ایرانشهر با شرکت بیش از ۵۰ کارشناس از ستاد شهرستانها و مراکز خدمات جامه سلامت برگزار شد

کارگاه توانمندسازی کارشناسان تغذیه دانشگاههای علوم پزشکی زاهدان، زابل و ایرانشهر با شرکت بیش از ۵۰ کارشناس از ستاد شهرستانها و مراکز خدمات جامع سلامت با حضور مدیران تغذیه دانشگاهها خانم افتخاری نیا، خانم گنجعلی و خانم آسوده و نمایندگان دفتر بهبود تغذیه جامعه خانم دکتر ترابی و خانم مشلول و حضور معاون محترم فنی دانشگاه جناب اقای دکتر شیخ زاده و اساتید محترم خانم دکتر فرزانه منتظری فر و اقای دکتر کرجی بانی در تاریخ ۲۱ تا ۲۳ آبان برگزار شد.

همچنین بازدید از چند پایگاه و مرکز جامع سلامت، ستاد شهرستان و خانه بهداشت در شبکه بهداشتی خاش(نوک آباد تفتان) و شبکه بهداشتی زاهدان توسط خانم دکترترابی و خانم مشلول و همچنین خانم افتخاری نیا و خانم دکتر شیخی از معاونت دانشگاه صورت گرفت.
در ادامه جلسه بحث و تبادل نظر در خصوص مشکلات کارشناسان تغذیه و سایر اعضای تیم سلامت با معاون محترم بهداشت جناب اقای دکتر زنگنه و همچنین مدیر محترم شبکه دانشگاه برگزار گردید و در نهایت اقدامات و برنامه های گروه بهبود تغذیه معاونت تشریح و مورد بررسی قرار گرفت.

از اقدامات ارزشمند گروه بهبود تغذیه که طی سالیان سال با دقت و علاقمندی در دست اجرا می باشد صمیمانه تقدیر می گردد و آرزوی سلامتی برای عزیزان این گروه را داریم.

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه
nutr.behdasht.gov.ir



تجربیات موفق دانشگاه ها

برگزاری دو دوره کارگاه آموزشی پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان (ایران اکو) ویژه پزشکان و کارشناسان تغذیه مراکز خدمات جامع سلامت در معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

به منظور توانمندسازی پزشکان و کارشناسان تغذیه مراکز خدمات جامع سلامت در خصوص اجرای برنامه پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان (ایران اکو) و تقویت فرایند شناسایی و آموزش به افراد واجدشرایط مراجعه کننده به واحدهای اجرایی به ویژه کودکان و نوجوانان، دو دوره کارگاه آموزشی استانی در تاریخ های ۱۵ و ۲۲ مهر ماه سال جاری جهت تعداد ۲۶۶ نفر پزشک شاغل در مراکز خدمات جامع سلامت و تعداد ۴۲ نفر از کارشناسان واحد تغذیه ستاد و مراکز خدمات جامع سلامت شهرستان ها و با برگزاری پیش و پس آزمون برگزار شد. در این کارگاه ها، آقای دکتر سید محمود رضوانی -معاون بهداشتی دانشگاه- خانم دکتر ستیلا دلیلی -فوق تخصص غدد کودکان و عضو هیات علمی دانشگاه-، خانم دکتر مرجان مهدوی- متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه- و دکتر محمد عباسی- متخصص روانپزشکی- مباحثی با محوریت شیوع، تعریف، علل و عوارض و مراحل تشخیصی و کنترل چاقی کودکان و نوجوانان و نقش تغذیه و بهداشت روان در پیشگیری و کنترل آن مطرح نموده و رئیس گروه و کارشناس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی، به تشریح فرایند شناسایی و غربالگری کودکان و نوجوانان، ارجاع به کارشناسان تغذیه مراکز خدمات جامع سلامت و آموزش و مشاوره تغذیه، مشکلات، چالش ها و انتظارات از پزشکان و کارشناسان تغذیه را پرداختند.

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه

nutr.behdasht.gov.ir



ابتکار کارشناس تغذیه محیطی دانشگاه علوم پزشکی شیراز به مناسبت روز جهانی سالمند و قلب– مهر ماه ۱۴۰۲

به مناسبت روز جهانی سالمند و همچنین روز جهانی قلب، سرکار خانم راضیه محب پور حقیقی، کارشناس تغذیه مرکز خدمات جامع سلامت قمر بنی هاشم (ع) واقع در شهر شیراز، ضمن حضور در سرای سالمندان فرزانگان و یاس سپید، اقدام به برگزاری ۲ مسابقه نقاشی جهت سالمندان نموده است.

همانگونه که مستحضرید سالمندی فرآیندی است که متوقف نمی شود؛ پیروی از یک سبک زندگی سالم و انجام مراقبت های روتین بهداشتی می تواند این دوران را به دورانی مطلوب، لذت بخش و توأم با سلامتی تبدیل نماید. پیروی از یک الگوی غذایی صحیح و رفع نیاز های تغذیه ای در سنین پیری از اهمیت فراوانی برخوردار است؛ مسائل روانی ناشی از سالمندی نیز تحولات بسیاری را در روش زندگی این گروه سنی به وجود آورده است. با توجه به اینکه تعدادی از سالمندان به دلیل مشکلات حافظه و آلزایمر، از طریق روش های رایج، آموزش پذیر نمی باشند، کارشناس تغذیه مرکز قمر بنی هاشم (ع) در یک اقدام ابتکاری رنگ آمیزی طرح های خام مربوط به تغذیه سالم را به عنوان یک روش آموزشیِ دارای بازدهی مناسب و کم هزینه انتخاب نمود. مسابقات نقاشی با استقبال و حضور پرشور و هیجان ۲۷ نفر از سالمندان، روزهای چهارشنبه و شنبه مورخ ۱۲ و ۱۵ مهر ماه در سرای سالمندان فرزانگان و یاس سپید برگزار گردید.

ارتقاء مهارت برقراری ارتباط و تکنولوژی آموزشی کارشناسان تغذیه مرکز بهداشت شهرستان مشهد ۳ دانشگاه علوم پزشکی مشهد

با توجه به نقش کلیدی مهارت های آموزشی کارشناسان تغذیه در ارتقاء دانش و فرهنگ تغذیه فرد و جامعه ، به منظور ارتقاء توانمندی های برقراری ارتباط و بهبود مهارت های آموزشی واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت شماره سه دانشگاه مشهد اقدام به برگزاری جلسه نقد و بررسی شیوه آموزش کارشناسان تغذیه نموده است در هر جلسه یکی از کارشناسان ملزم به تهیه اسلاید و ارائه سخنرانی برای یک موضوع خاص شدند و در پایان ارائه هر سخنرانی نقاط قوت، ضعف ، اشکالات و نواقص فنی در تهیه اسلایدها و ارائه سخنرانی مورد بررسی و تجزیه تحلیل قرار گرفت.

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه
nutr.behdasht.gov.ir



تازه های تحقیقاتی غذا و تغذیه

چه ارتباطی بین گروه های غذایی و سرطان کبد وجود دارد؟

بررسی ها نشان داده است که مصرف بیشتر برخی از گروه های غذایی می تواند احتمال ابتلا به سرطان کبد را در شما کاهش دهد.
سرطان کبد ششمین سرطان پر شیوع و سومین عامل مرگ بر اثر سرطان‌ها است. بروز جهانی ابتلا به سرطان و مرگ های ناشی از آن در ۱۰ سال گذشته رو به افزایش بوده است. با توجه به افزایش میزان ابتلا به سرطان شناسایی عوامل خطر ایجاد کننده آن جهت ارایه پیشنهادهایی برای جلوگیری از ان مهم است. عوامل تایید شده مستعد کننده برای ابتلا به سرطان کبد شامل هپاتیت مزمن ویروسی،بیماری متابولیک کبد، نوشیدن الکل، سیگار کشیدن، چاقی و قرار گرفتن در معرض مواد سرطان زا مانند آفلاتوکسین ها می باشند.
شواهد فزاینده نشان می دهد که رژیم غذایی به عنوان یک جزء قابل تغییر از سبک زندگی می تواند بر بروز سرطان کبد تاثیر بگذارد. گزارشات نشان می دهد که الگوهای تغذیه ای مانند رژیم مدیترانه ای می تواند بر بروز سرطان کبد موثر باشد.

با این حال، تمرکز بر گروه های غذایی خاص ممکن است به درک نقش عوامل غذایی در خطر ابتلا به سرطان کبد کمک کند و می تواند مبنایی برای توصیه های غذایی برای پیشگیری از سرطان کبد باشد.

صندوق جهانی تحقیقات سرطان و موسسه تحقیقات سرطان آمریکا اخیرا گزارش هایی در مورد پیشگیری از سرطان کبد از طریق رژیم غذایی و فعالیت بدنی منتشر کرده است. شواهدی وجود داردکه مصرف ماهی، قهوه و محصولات لبنی ممکن است خطر ابتلا به سرطان کبد را کاهش دهد. همچنین صندوق جهانی تحقیقات سرطان و موسسه تحقیقات سرطان آمریکا گزارش کرده اند که رژیم غذایی سرشار از میوه ها، سبزیجات، آجیل و غلات کامل ممکن است خطر ابتلا به سرطان کبد را کاهش دهد.

یک بررسی که در مورد ارتباط گروه های غذایی خاص ز جمله غلات (غلات کامل و غلات تصفیه شده)،حبوبات، آجیل، مرغ، تخم مرغ و نوشیدنی های شیرین با سرطان کبد انجام شده نتایج داد که مصزف غلات کامل،و حبوبات رابطه معکوس با سرطان کبد داشتند.

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه

nutr.behdasht.gov.ir



شاخص التهابی رژیم غذایی و ناباروری چه ارتباطی با هم دارند؟

یک تحقیق در هند نشان داد که نوع رژیم بر ناباروری موثر است و مصرف سبزیجات با برگ تیره، میوه و شیر تاثیر مثبت بر باروری دارد.

ناباروری یک اختلالی است که حدود ده تا پانزده درصد زنان در سراسر جهان را درگیر کرده است. تقریبا ٪۵/۱۵ زنان ۱۵ تا ٤٤ ساله ازدواج کرده ایرانی دچار این مشکل هستند. با اینکه بیش از نیمی از موارد ناباروری مربوط به مردان است ولی ناباروری زنان نیست مشکل بزرگ جهانی می باشد. مطالعه چربی و کلوگوز تهران نشان داد که ناباروری زنان در ایران بیش از میانگین جهانی است. اگر چه روشهای درمان ناباروری پیشرفت زیادی کرده است ولی هزینه های بالای آن ممکن است افراد را به سمت روشهای کم هزینه تر سوق دهد. اخیرا تغییر در عوامل قابل اصلاح در درمان ناباروری بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. نقش تغذیه و سبک زندگی در درمان ناباروری زیاد شناخته شده نیست.

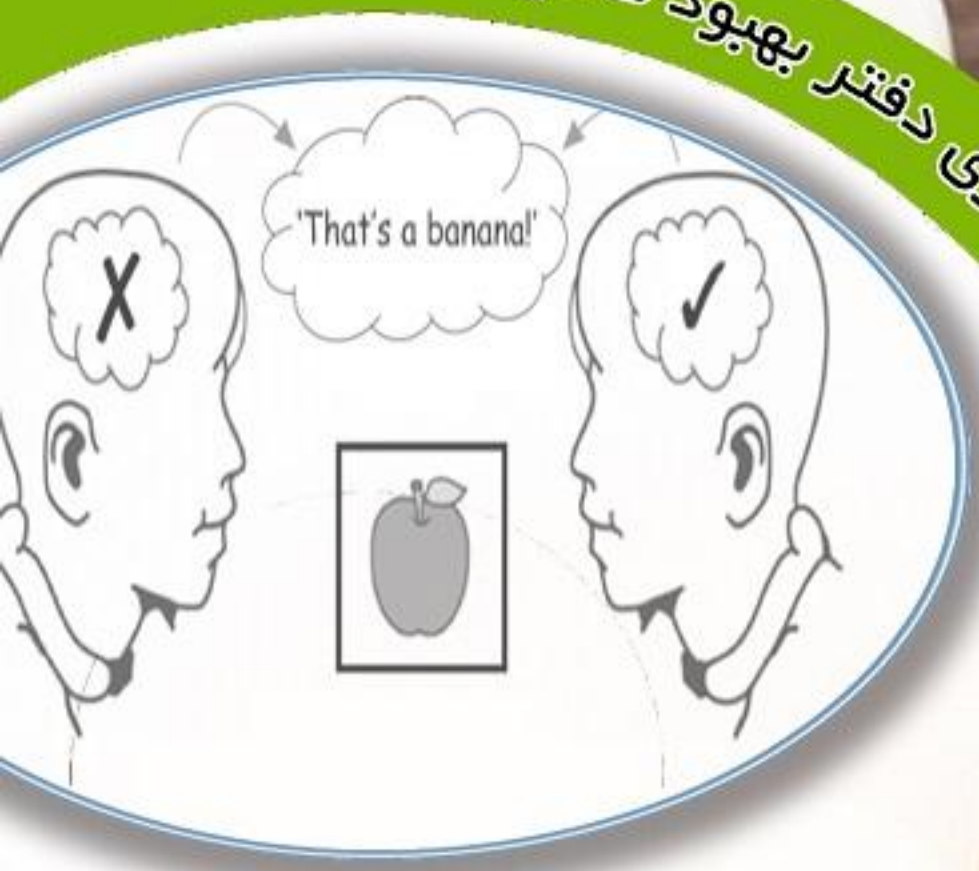
به علاوه نشانگرهای بیوشیمیایی التهابات مزمن مانند غلظت بالای پروتئین واکنشی C ارتباط با ناباروری دارد. مطالعات نشان داده که تغییر در برنامه غذایی نقش مهمی در کاهش التهابات و به طبع آن کاهش ناباروری دارد.

شاخص التهابی غذا برای نشان دادن پتانسیل التهاب زایی الگوی غذایی افراد طراحی شده است. خاصیت پیش التهابی یا خاصیت التهاب زایی برخی غذاها می تواند اثر مفی٥د یا مضر بر فاکتورهای التهابی مثل اینترلوکین ها و سایر فاکتورهای التهابی داشته باشند. همچنین مطالعاتی در گذشته ارتباط بین غذاهای مصرفی، نوع رژیم و گروه های غذایی با قدرت باروری را نشان داده اند. مطالعه طراحی شده برای نشان دادن تاثیر شاخص التهابی رژیم بر باروری زنان نشان داد که رژیم غذایی پیش التهابی می تواند تا ۸٦ درصد شانس ابتلا به ناباروری را افزایش دهد.

یک تحقیق در هند نشان داد که نوع رژیم بر ناباروری موثر است و مصرف سبزیجات با برگ تیره، میوه و شیر تاثیر مثبت بر باروری دارد. همچنین تحقیق دیگر نشان داده که رژیم غذایی سالم مانند رژیم DASH می تواند باعث افزایش ظرفیت انتی اکسیدانی و متعاقب آن بهبود عملکرد اووسیت ها شود.

تحقیقات نشان داد که رژیم غذایی غنی از سبزیجات، فیبر اسید چرب امگا ۳ و با محدودیت عوامل ناسالم مثل قندهای ساده و اسیدهای چرب اشباع می تواند خطر ناباروری را کاهش دهد.

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه
nutr.behdasht.gov.ir



باورهای نادرست تغذیه ای

شیر محلی به خاطر اینکه پالم، شیر خشک و نگهدارنده ندارد، سالم تر از شیر پاستوریزه است.

اضافه کردن مواد نگهدارنده و روغن پالم به شیر ممنوع و غیرمجاز می باشد. روغن پالم فقط در تولید برخی فراورده های پر چرب نظیر خامه قنادی، پنیر پیتزا، بستنی و شکلات استفاده می شود. استفاده از شیرخشک در محصولات لبنی ممنوع نیست، زیرا شیرخشک فرآورده‌ای است که ارزش غذایی بالایی دارد و اضافه کردن آن کیفیت محصول را کاهش نمی دهد. اما روغن پالم که از میوه درخت نخل روغنی به دست می آید سرشار از اسید های چرب اشباع می باشد و مصرف مدوام آن باعث افزایش خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی شود. دلیل ماندگاری شیرهای پاستوریزه و استریلیزه نیز به دلیل نوع فرآیندی است که درفرآوری و بسته بندی آن ها استفاده می شود. برای مثال در محصولات فرادما شیر به مدت ۲ ثانیه در دمای ۱۴۵ درجه سانتی‌گراد حرارت داده می‌شود و طی آن کلیه میکرو ارگانیسم‌های شیر از بین می‌رود. در مرحله بعدی شیرها را در بسته‌بندهای چند لایه قرار می دهند تا مانع ورود نور و هوا شود. بنابراین مدت ماندگاری این شیرها نسبت به شیرهای محلی بیشتر می باشد. باید توجه داشت که شیرهای محلی چون آلودگی میکروبی بالایی دارند، مصرف آن ها ممکن است احتمال ابتلا به بیماری هایی نظیر تب مالت را افزایش دهد و بهتر است از مصرف آن ها خودداری شود.

شیرهای فرادما(استریلیزه) حاوی مقدار زیادی نگهدارنده هستند.

شیر های فرادما به دلیل نوع فرآیندی که درفرآوری و بسته بندی طی می شود ماندگاری بالایی داشته و هیچ ماده نگهدارنده ای به آن ها اضافه نمی شود. در واقع برای از بین بردن میکرو ارگانیسم‌های شیر می توان از روش های مختلفی استفاده کرد. در روش پاستوریزاسیون، شیر به مدت ۱۵ ثانیه در دمای ۷۵ درجه سانتی گراد حرارت داده می شود و اکثر میکروارگانیسم‌های شیر از بین می‌رود. با این حال بخشی از آن ها زنده می مانند و باعث می‌شود که شیر بیشتر از چند روز آن هم در یخچال ماندگاری نداشته باشد. اما در فرآیند فرادما، شیر به مدت ۲ ثانیه در دمای ۱۴۵ درجه سانتی گراد حرارت داده می‌شود و طی آن کلیه میکرو ارگانیسم‌های شیر از بین می‌رود. هم چنین این شیرها را در بسته‌بندهای چند لایه قرار می دهند تا مانع ورود نور و هوا شود. لذا مدت ماندگاری این شیرها به شرط باز نشدن بسته بندی طولانی است. اما باید توجه داشت که شیرهای فرادما پس از باز شدن بسته‌بندی همانند شیر پاستوریزه باید در یخچال نگهداری شده و طی ۴-۳ روز به مصرف برسد.

کارشناسان برتر این ماه

مازندران



نام و نام خانوادگی:شرمین محرابی
سابقه کار:۲۷ سال
محل خدمت:شبکه بهداشت شهرستان تنکابن
مقطع تحصیلی: کارشناسی تغذیه
دلایل انتخاب:
۱- اجرای به موقع کلیه فعالیت های محوله در شرح وظایف وارسال به موقع آمار و پاسخ نامه ها در اسرع وقت
۲- عضویت در همه کمیته های علمی کارشناسان تغذیه استانی و مشارکت در تهیه چک لیست ها پوسترها و تولیدات آموزشی ...
۳- مجری و پایلوت طرح های استانی از جمله طرح کنترل دیابت درروستای توشگون
۴- اقدامات ابتکاری:
- اولین شهرستان مبتکر ایجاد صندوق حمایتی کودکان سوءتغذیه و مادران نیازمند
- شناسایی کودک مبتلا به کمبود هورمون رشد

لرستان



نام و نام خانوادگی: سعیده حاجیعلی
سابقه کار: ۹ سال
محل خدمت: شبکه بهداشت و درمان لرستان
مقطع تحصیلی: کارشناسی تغذیه
دلایل انتخاب:
با لا بودن کیفیت و کمیت خدمات ارائه شده - همکاری با شهرستان در خصوص اجرای برنامه ها و بسیج ها - پوشش مشاوره بیماران غیر واگیر و کودکان سوء تغذیه ای - آموزش های گروهی

رفسنجان



نام و نام خانوادگی: آرزو مرادی
سابقه کار: ۲/۵ سال
محل خدمت: دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
مقطع تحصیلی: کارشناس ارشد تغذیه
دلایل انتخاب:
آمار بالای مراجعین - رضایتمندی ارباب رجوع - همکارای بین بخشی و برون بخشی - کیفیت و کمیت بالای مشاوره - تعامل مطلوب با پزشک، مراقب سلامت و بهورز - همکاری با رادیو - مشاوره اتباع - مشاوره ورزشکاران - تهیه پمفلت آموزشی

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه
nutr.behdasht.gov.ir



همایش ها و کنفرانس های علمی

نوع دوره	مدت	نام دوره	برگزار کننده	تاریخ برگزاری	اطلاعات ثبت نام
وبینار	۱ روزه	اصول تغذیه حمایتی در بیماران سرطانی	دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی	۵ آذر ماه ۱۴۰۲	سامانه آموزش مداوم
https://www.ircme.ir/App_Web/(Guest)/Default.aspx?CenterID=19					
وبینار	۱ روزه	تغذیه و رژیم درمانی در بیماریهای کبد و پانکراس	انجمن علمی غذا و تغذیه حلمی سلامت ایران	۹ آذر ماه ۱۴۰۲	سامانه آموزش مداوم
https://www.ircme.ir/App_Web/(Guest)/Default.aspx?CenterID=319					
وبینار	۱ روزه	رژیم درمانی در جراحی های چاقی	انجمن علمی غذا و تغذیه حلمی سلامت ایران	۱۵ آذر ماه ۱۴۰۲	سامانه آموزش مداوم
https://www.ircme.ir/App_Web/(Guest)/Default.aspx?CenterID=319					
وبینار	۱ روزه	روزه تغذیه و طول مدت باروری در زنان	پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشکاه علوم پزشکی شهید بهشتی	۱۶ آذر ماه ۱۴۰۲	سامانه آموزش مداوم
https://www.ircme.ir/App_Web/(Guest)/Default.aspx?CenterID=361					