معاونت بهداشت

دفتر بهبود تغذیه جامعه

ماهنامه خبری
دفتر بهبود تغذیه جامعه

شماره ۱۵، آذر ماه ۱۴۰۲

در این شماره می خوانید:









- جلسه هماهنگی با انجمن صنایع لبنی در راستای افزایش سرانه مصرف لبنیات
- نشست دفتر توسعه فعالیت های کشاورزی زنان روستایی و عشایری با دفتر بهبود تغذیه جامعه
- شروع به کارگیری کارشناسان تغذیه در شهرهای زیر ۲۰هزار نفر
- هماهنگی با انجمن نمک برای بسیج اطلاع رسانی تغذیه۱۴۰۲
- بازدید از نحوه اجرای طرح بهبود وضعیت تغذیه کودکان زیر پنج سال با همکاری وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی در شهرستان ورامین
- جزئیات حمایت تغذیه‌ای وزارت بهداشت از ۱۲۳ هزار کودک زیر ۵سال
- برنامه های مشترک با دفتر صندوق کودکان سازمان ملل
- بازنگری استاندارد آرد گندم و نانهای مسطح (سنتی)
- ماموریت علمی اراک برای ارتقای کیفیت نان کشور
- نشست کشوری آشنایی با دستورالعمل استفاده از فرم های غربالگری و ارزیابی تغذیه ای در سامانه های پرونده الکترونیک

صاحب امتیاز: دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

nutr.behdasht.gov.ir

همکاران مشارکت کننده در این شماره:

سپیده دولتی – مرضیه دستگرد – سرور باران فیروز – امید امامی – آرش سیادتی

دکتر مجید کار اندیش –دکتر پریسا ترابی – مرسده رشید زاده – مریم مهارت و دکتر زهرا اباصلتی

تهران میدان صنعت ، بلوار ایوانک، بین فلامک و زر افشان ، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی ، بلوک Aطبقه دهم

تلفن : ۰۲۱۸۱۴۵۴۹۹۱

nutr.behdasht.gov.ir

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه



شروع فرآیند اجرایی به کارگیری کارشناسان تغذیه در شهرهای زیر۲۰ هزار نفر

به منظور ارتقای کیفیت الگوی غذایی و عدالت در دسترسی

به کارشناسان تغذیه در مناطق کم جمعیت، فرآیند به کارگیری کارشناسان تغذیه در شهرهای زیر۵۰ هزار نفر آغاز شد.

برنامه "سلامت خانواده" یکی از اصلی ترین و فراگیرترین برنامه های نظام بهداشت و درمان کشور است. افزایش سطح پوشش و مداخلات جدید و گسترش این گونه خدمات به مناطق روستایی و کم جمعیت از جمله اهداف این برنامه است. یکی از جدیدترین تصمیم گیری های مرتبط با وضعیت تغذیه، ارتقای بسته خدمات در تفاهم نامه خدمات سطح اول روستائیان، عشایر و ساکنین شهر های با جمعیت کمتر از بیست هزار نفر در سال جاری و اضافه شدن خدمت بهبود تغذیه در مناطق اولویت دار است. به همین منظور جلسه ای در روز سه شنبه۳۰ آبان با حضور نمایندگان مرکز گسترش شبکه و دفتر بهبود تغذیه جامعه به دعوت معاون "پیشگیری و خدمات پایه سلامت، سازمان بیمه سلامت ایران"، در محل آن معاونت برگزار و در خصوص جزئیات و هماهنگی های لازم برای آغاز اجرای این برنامه تبادل نظر شد.

جلسه هماهنگی با انجمن نمک برای بسیج اطلاع رسانی تغذیه۱۴۰۲



جلسه ای با حضور مدیر دفتر بهبود تغذیه ، کارشناس آموزش دفتر، نمایندگان انجمن نمک و مدیر یک شرکت برای طراحی پوستر و تولید انیمیشن در تاریخ ۱۸ آذر برگزار شد.در این جلسه نمایندگان انجمن نمک های تصفیه شده ید دار دغدغه ها و معضلات مربوط به تولیدکنندگان این نوع نمک و مسائل مربوط به نمک های تصفیه شده تقلبی و نمک دریا را مطرح کردند و زمینه های همکاری این دفتر و راهکارها در این حوزه متقابلاً مطرح شد . همچنین مقرر شد که انجمن نمک هماهنگی های لازم برای تولید انیمیشن و پوستر را با شرکت مربوطه انجام دهد.

nutr.behdasht.gov.ir

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه



بازدید از نحوه اجرای طرح بهبود وضعیت تغذیه کودکان زیر پنج سال با همکاری وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی در شهرستان ورامین

بازدید از نحوه اجرای طرح بهبود وضعیت تغذیه کودکان زیر پنج سال با همکاری وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی در شهرستان ورامین مورخ هشتم آذر توسط سرکار خانم دکتر مینایی ناظر وزارتی برنامه رئیس گروه و کارشناسان تغذیه معاونت بهداشت و شبکه بهداشت و درمان ورامین صورت گرفت.

در این برنامه که با هدف بهبود وضعیت تغذیه کودکان با همکاری وزارت بهداشت و وزارت رفاه از آبان ماه سالجاری آغاز شده است به خانوارهای واجد شرایط ۶۰۰ هزار تومان تا یک میلیون تومان اعتبار بیشتر برای خرید ۱۶ قلم مواد غذایی اساسی از اقلام طرح کالابرگ در نظر گرفته شده است خانوارها توسط وزارت بهداشت شناسایی می شوند و به طور مداوم پایش رشد آموزش و مراقبت تغذیه ای کودکان در مراکز خدمات جامع سلامت توسط کارشناسان تغذیه و مراقبین سلامت انجام میگیرد. شایان ذکر است خانوارهای مشمول طرح از طریق پیامک اطلاع‌رسانی شده است.



جلسه هماهنگی با انجمن صنایع لبنی در راستای افزایش سرانه مصرف لبنیات

جلسه ای در انجمن صنایع لبنی با حضور مدیر دفتر بهبود تغذیه ، کارشناس آموزش دفتر، اعضای هیات مدیره انجمن در تاریخ ۱۳آذر برگزار شد.

این جلسه در راستای تدوین برنامه جامع افزایش سرانه مصرف لبنیات در کشور،توجیه و ارائه این برنامه و حمایت طلبی از انجمن صنایع لبنی برای اجرای این برنامه برگزار شد.

در این جلسه دکتر اسمعیل زاده برنامه تدوین شده و لزوم اجرایی شدن این برنامه بیان کردند. سپس اعضای هیات مدیره نظرات خود را در خصوص این برنامه بیان کردند و مقرر شد که میزان همکاری و حمایت مالی در این برنامه را ظرف مدت یک هفته به دفتر اعلام کنند.



نشست دفتر توسعه فعالیت های کشاورزی زنان روستایی و عشایری با دفتر بهبود تغذیه جامعه

نشست دفتر توسعه فعالیت های کشاورزی زنان روستایی و عشایری با دفتر بهبود تغذیه جامعه در تاریخ ۱۲ آذر برگزار شد.

این نشست به منظور بررسی مجدد تفاهم نامه همکاری مشترک "برنامه بهبود تغذیه جامعه زنان روستایی و عشایری و ترویج ایجاد باغچه های سلامت " منعقد شده بین دفترتوسعه فعالیت های کشاورزی زنان روستایی و عشایری سازمان تحقیقات،آموزش و ترویج کشاورزی وزارت جهاد کشاورزی و دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، روز یکشنبه ۱۲ آذرماه در محل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برگزار شد،

در این جلسه مباحثی همچون بازبینی تفاهم نامه، به روز رسانی و هدفمند نمودن پکیج های آموزشی، همکاری با اساتید دانشگاهی در این حوزه، استفاده از تجربیات استان هایی که موفق عمل کرده اند و استفاده از ظرفیت های رسانه ای هر دو مجموعه مورد تأکید قرار گرفت.

همچنین مقرر شد، دستورالعمل های جدید در راستای اجرای این تفاهم نامه با تأکید بر روی موضوع جوانی جمعیت و حمایت از خانواده تدوین شود.

nutr.behdasht.gov.ir

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه



برنامه های مشترک با دفتر صندوق کودکان سازمان ملل

جلسه هماهنگی برنامه های مشترک با دفتر صندوق کودکان سازمان ملل، روز سه شنبه مورخ ۳۰ آبان سالجاری با حضور مدیر و کارشناس دفتر آن دفتر و مدیر و کارشناسان دفتر بهبود تغذیه جامعه برگزار و در خصوص برنامه ها و نحوه اجرا بحث و تبادل نظر صورت گرفت. همچنین جلسه نهایی سازی برنامه بهبود تغذیه کودکان کار برگزار شد. در برنامه کودکان کار مقرر است بصورت پایلوت مداخلات طراحی شده برای بهبود وضعیت تغذیه کودکان کار در یک جمعیت کوچک ارزیابی شود و اثر بخشی آن مورد سنجش قرار گیرد و در صورت موفقیت آمیز بودن آن در مورد تعمیم آن به کل کشور تصمیم گیری انجام شود.

بازنگری استاندارد آرد گندم و نانهای مسطح (سنتی)

جلسه کمیسیون فنی تجدید نظر استاندار ملی ۱۰۳ "آرد گندم- ویژگی ها و روش های آزمون "و استاندارد ملی ۲۶۲۸ " نان های سنتی -ویژگی ها و روشهای آزمون" با حضور همه ذی نقشان، صنف و صنعت، دستگاه های نظارتی و فنی توسط سازمان ملی استاندارد برگزار میشود.

جلسه کمیسیون فنی تجدید نظر استاندار ملی ۱۰۳ "آرد گندم- ویژگی ها و روش های آزمون" و استاندارد ملی ۲۶۲۸ " نان های سنتی -ویژگی ها و روشهای آزمون" در روز های شنبه و دوشنبه هر هفته با حضور همه ذی نقشان، صنف و صنعت، دستگاه های نظارتی و فنی توسط سازمان ملی استاندارد برگزار میشود و نماینده دفتر بهبود تغذیه جامعه در جلسات فوق شرکت دارد. در این جلسات خصوصیات فیزیکی، استاندارد میکروبی و سایر آلودگی ها و افزودنی ها و هم چنین میزان نمک نان و سبوس آرد، نحوه نظارت و سایر موارد بهداشتی در خصوص آرد و نان بحث و در صورت لزوم مورد بازنگری قرار می گیرد.

استانداردهای ملی از طریق پورتال سازمان ملی استاندارد، بخش فهرست استانداردهای ملی به آدرس https://standard.inso.gov.ir قابل دانلود و مطالعه می باشد که این استانداردها بعد از نهایی شدن در پورتال مربوطه بارگزاری میشود.

nutr.behdasht.gov.ir

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه



بازدید از نحوه ارائه خدمات تغذیه در شهرستان میبد

کارگاه توانمند سازی کارشناس تغذیه استان یزد در تاریخ ۱۷ آبان با حضور خانم دکتر نجار زاده و اقای دکتر صادقی برای دو مبحث دیابت و سوتغذیه کودکان برگزار شد. خانم دولتی کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه به عنوان ناظر در این کارگاه شرکت کردند و در کنار شرکت در این کارگاه از نحوه ارائه خدمات برنامه های تغذیه شهرستان میبد در خانه بهداشت و مرکز خدمات جامع سلامت شهید محمد رضا حسین زاده رکن آباد بازدید کردند.

ماموریت علمی اراک برای ارتقای کیفیت نان کشور

طی جلسه ای ماموریت علمی برای ارتقای کیفیت علمی نان در کشور به اراک محول شد. نان پرمصرف ترین ماده غذایی در سطح کشور است که سهم قابل توجهی در تامین کالری و پروتئین، در رژیم غذایی اکثر قریب با اتفاق جمعیت را دارد. افزون بر جنبه های اقتصادی – سیاسی که باعث تبدیل این کالا به یک کالای استراتژیک شده است، مباحث تغذیه ای و سلامتی مهمی نیز در مورد آن در جریان است. یکی از جنبه های مهم در رابطه با نان، ماهیت آرد مورد استفاده در پخت نان است. مطالعات متعدد با کیفیت خوب نشان داده اند که مصرف غلات کامل قابلیت ارتقاء وضعیت تندرستی و پیشگیری از تعداد قابل توجهی بیماری های شایع را دارد. به همین دلایل سازمان ها و نهاد های ذینفش بصورت جدی، ارتقاء کیفیت و کمیت نان کامل را در دستور کار قرار داده اند، از جمله مجلس شورای اسلامی، شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

استان های مختلف کشور با سرعت های متفاوت در حال برنامه ریزی و مداخله بمنظور افزایش دسترسی مردم به نان کامل هستند. یکی از استان های فعال در این زمینه، استان مرکزی است. به همین دلیل در روز دوشنبه ۲۹ آبان به دعوت جناب آقای دکتر احمد اسمعیل زاده، مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه، جلسه ای با حضور رییس دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اراک به همراه مدیر گروه تغذیه آن دانشکده و مدیر بهبود تغذیه جامعه آن دانشگاه و کارشناسان مرتبط با موضوع از دفتر، تشکیل و در خصوص برنامه های مرتبط با این موضوع تبادل نظر شد.

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 ۶ و ۷ آبان ماه جاری برگزار گردید.در این کارگاه دوروزه آقایان دکتر حامد محمدی و دکتر کورش جعفریان به ارائه مباحث سوء تغذیه کودکان و دیابت همراه با ارائه کیس های 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.

nutr.behdasht.gov.ir

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه



برگزاری همایش نان کامل در البرز

درراستای بسترسازی تولید نان کامل دراستان البرز همایش" نان کامل نان سالم "با همکاری دانشگاه علوم پزشکی البرز واداره غله استان درتاریخ ۲۸آبان ماه درسالن همایشهای موسسه تحقیقات و اصلاح بذر و نهال کشور واقع دراستان البرز برگزار گردید .این گردهمایی با هدف حساس سازی وحمایت طلبی تصمیم گیران وسیاستگزاران موثر درحوزه امنیت غذایی استان درخصوص لزوم تولید نان کامل واهمیت آن درسلامت برگزار گردید.

دکتر اسمعیل زاده مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت که به عنوان سخنران علمی دراین همایش شرکت داشتند درخصوص اهمیت نان کامل به عنوان یک غذای دردسترس برای همه مردم و نقش آن در پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر بیان نمودند که دربررسی علل مرگ ایرانیان درسال ۲۰۱۹ ،مصرف کم غلات کامل جزء هشت عامل اصلی مرگ زود هنگام درایران شناسایی شده است .همچنین بیش از۲۹ هزار مرگ زودرس (حدود۷/۴ درصد از کل مرگ ها) به دلیل بیماری های قلبی عروقی، دیابت و برخی از سرطان های منتسب به مصرف کم غلات کامل در ایران بوده است .استان البرز به عنوان یک استان مطرح در تولید آرد درسطح کشور با داشتن ۲۳کارخانه تولید آرد میتواند نقش بسیار تعیین کننده ای در تولید نان کامل درسطح کشور داشته باشد .همچنین مصوبات کمیسیون اصل ۹۰ قانون اساسی مجلس شورای اسلامی نیز بر الزام تولید نان کامل در سطح کشور تاکید نموده ودراین راستا بازنگری استاندارد تولید آرد کامل ، تدوین شیوه نامه های پخت نان کامل وارزیابی میدانی وعلمی آثار مصرف کنندگان ازجمله اقدامات دردست اجرا ودرحال پیگیری ازسوی دفتر بهبود تغذیه می باشد . با توجه به هزینه ای که دولت به منظور تولید نان انجام میدهد ومطالبه عمومی مردم درخصوص دسترسی به نان سالم همکاریهای همه جانبه سازمانهای موثر در تولید نان سالم بسیار تعیین کننده می باشد.

جزئیات حمایت تغذیه‌ای وزارت بهداشت از ۱۲۳ هزار کودک زیر ۵سال

معاون بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به اجرای برنامه «ارتقای وضعیت تغذیه کودکان زیر ۵ سال» اعلام کرد: تاکنون بیش از ۱۲۳ هزار کودک زیر ۵ سال مورد حمایت تغذیه ای قرار گرفته است.

به گزارش ایسنا، دکتر حسین فرشیدی امروز در نشست خبری با خبرنگاران با موضوع بهبود تغذیه کودکان، با اشاره به اهمیت نقش تغذیه در جلوگیری از بیماری ها، اظهار کرد: کنترل بیماری های غیرواگیر موجب کاهش از کار افتادگی ناشی از بیماری ها می گردد.

nutr.behdasht.gov.ir

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه



پایش برنامه های بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان توسط نماینده دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت

باتوجه به لزوم بررسی روند اجرای برنامه های دردست اقدام بهبود تغذیه جامعه توسط سطوح بالاتر، برنامه های مذکور در ستاد معاونت بهداشت دانشگاه،برخی مراکز خدمات جامع سلامت و خانه های بهداشت شهرستان های اصفهان، فلاورجان و نجف آباد و عملکرد فعالیت ها در گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت در روزهای چهارشنبه و پنج شنبه مورخ ۲۴ و ۲۵ آبان ماه با حضور سرکار خانم دولتی کارشناس دفتر بهبود تغذیه وزارت خانه مورد پایش قرار گرفت.

در بازدید از مراکز خدمات جامع عملکرد مراقبان و پزشکان و کارشناسان تغذیه مورد پایش قرار گرفت و از نزدیک در جریان مشکلات سامانه سیب و برنامه های مرتبط با هر کدام از همکاران قرار گرفتند و بحث و تبادل نظر برای حل این مشکلات صورت گرفت.

در روز شنبه کارگاه توانمندسازی برای کارشناسان تغذیه اصفهان و کاشان در دو بحث سو تغذیه کودکان و دیابت با حضور خانم دکتر صانعی و آقای دکتر صادقی از اساتید دانشکده تغذیه استان برگزار شد.در پایان کارگاه آموزشی نشستی با کارشناسان تغذیه شرکت کننده در جلسه برای بیان مشکلات برگزار شد که خانم دولتی به برخی از مشکلات پاسخ و و در خصوص مابقی مشکلات قول برای پیگیری دادند.

فرشیدی درخصوص اجرای برنامه «ارتقای وضعیت تغذیه کودکان زیر ۵ سال»، توضیح داد: بودجه این برنامه در سال جاری بهبود خوبی یافت و اگر بتوانیم ثابت کنیم رژیم غذایی که در نظر گرفتیم تا چه حد مفید بوده می توان بودجه برنامه را در سال آتی افزایش داد.

به گفته معاون وزارت بهداشت، امسال ۱,۵ همت برای طرح «ارتقای وضعیت تغذیه کودکان زیر ۵ سال» در نظر گرفته شد. در این برنامه کودکان پنج دهک نخست جامعه که نیاز به حمایت داشتند توسط کارشناسان تغذیه شناسایی شدند و اسامی آنها که شامل ۱۲۳ هزار و ۵۸۸ نفر بودند به وزارت رفاه داده شد. کارت مخصوص (کالابرگ الکترونیک) این افراد ماهی یک میلیون تومان شارژ می‌شود و می توانند اقلام غذایی مدنظر ما را تهیه کنند تا مشکلات تغذیه‌ای کودکان برطرف شود. تعداد ۱۸ هزار نفر هم در دهک ۶ و ۷ درنظر گرفته شدند که کارت آنها ماهانه ۶۰۰ هزارتومان شارژ می‌شود. در واقع به شکل متوسط سازمان برنامه و بودجه ماهانه ۱۲۲ میلیارد تومان برای این کار هزینه می کند.

وی افزود: باید تاثیر این اقدامات به صورت یک مطالعه عملیاتی نشان داده شود تا بتوان برای افزایش بودجه و گسترش طرح اقدامات بیشتری انجام داد.



nutr.behdasht.gov.ir

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه



بازدید از برنامه های تغذیه لرستان

پیرو اولین کارگاه توانمندسازی کارشناسان تغذیه شاغل در شبکه های بهداشت و درمان دانشگاه علوم پزشکی لرستان خانم دکتر ترابی ضمن شرکت در کارگاه به عنوان ناظر فنی و علمی دفتر بهبود تغذیه از برنامه های تغذیه در تاریخ های ۲۲ و ۲۳ آذر بازدید کردند.

این کارگاه صبح سه شنبه ۲۱ آذر ۱۴۰۲ با دو موضوع اصول رژیم درمانی در بیماران دیابتی و اصول رژیم درمانی در کودکان مبتلا به سوءتغذیه با حضور ۵۰ نفر و خانم دکتر ترابی نماینده دفتر بهبود تغذیه و دکتر یاراحمدی معاون فنی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی لرستان در سالن اجتماعات بانک کشاورزی لرستان برگزار شد.

در ابتدای کارگاه دکتر یاراحمدی معاون فنی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ضمن ارائه گزارشی از شاخص های تغذیه‌ای در استان لرستان، به بیان نقش تغذیه در پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر پرداخت.

در ادامه دکتر ابراهیم فلاحی مباحث مرتبط با اصول رژیم درمانی در بیماران دیابتی را بیان کرد و در ادامه مباحث اصول تغذیه در کودکان مبتلا به سوتغذیه نیز توسط دکتر فاضلی مقدم تشریح شد.

در این راستا، کارشناسان تغذیه در ۶ گروه اقدام به کارگروهی و حل مسئله و رژیم درمانی در کیس های طراحی شده کردند.در ادامه کارگاه نیز در خصوص مبحث سوءتغذیه کودکان کارشناسان حاضر در جلسه اقدام به حل سوالات خواسته شده کردند.

همچنین در ادامه جمعی از کارشناسان تغذیه به بیان مشکلات موجود در حوزه بهداشت تغذیه پرداختند.

نشست کشوری آشنایی با دستورالعمل استفاده از فرم های غربالگری و ارزیابی تغذیه ای در سامانه های پرونده الکترونیک

به دنبال بازنگری فرم های ارزیابی تغذیه یا در سامانه های پرونده الکترونیک سلامت ، جلسه ای مجازی با حضور مدیران گروه تغذیه و برخی از کارشناسان تغذیه مراکز جامع دانشگاهای علوم پزشکی در تاریخ ۲۸ آذر برگزار شد.

هدف از این جلسه ارائه فرم های بازنگری شده بود. در ابتدای جلسه دکتر اسمعیل زاده بعد از ایراد سخنرانی و بیان هدف از بازنگری این فرم ها عنوان کردند که هر سه ماه یکبار جلسه مجازی نشست های مدیران گروه تغذیه با موضوعات مختلف برگزار خواهد شد.

بعد از ارائه فرم ها مدیران و کارشناسان نظرات خود را بیان کردند و نقطه نظرات اعلام شده توسط جمع آوری شد تا در فرم ها اعمال شود.

قرار است که این فرم ها از سال آینده در سامانه ها قرار گیرد.



nutr.behdasht.gov.ir

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

تجربیات موفق دانشگاه

ارائه خدمات تغذیه ای در مانور استانی زلزله



مشارکت کارشناسان تغذیه دانشگاه های علوم پزشکی ایران، تهران و شهید بهشتی در اجرای مانور استانی زلزله در تاریخ ۲۴ آبان سال جاری در بوستان ولایت تهران

در راستای افزایش آمادگی جامعه برای پاسخگویی بهنگام به وقوع زلزله و مدیریت بحران زمین لرزه، مانورزلزله‌ای از ساعت شش صبح چهارشنبه ۲۴ آبان ۱۴۰۲، در کلان شهر تهران با سناریوی زلزله ۶,۷ریشتری در گسل ری در محدوده بوستان ولایت تهران به اجرا درآمد. هدف اصلی این مانور، تمرین و آمادگی تیم‌های مرتبط با مدیریت بحران، افزایش هماهنگی و همکاری بین ارگان‌ها و ارتقای آگاهی عمومی درباره رفتار صحیح در زمان زلزله بود. در جریان برگزاری این مانور که تا ساعت ۱۶، یعنی حدود ۱۰ ساعت پس از زلزله فرضی تهران ادامه داشت، علاوه بر ناظران عملیاتی، علیرضا زاکانی؛ شهردار تهران، سردار عباسعلی محمدیان؛ رئیس پلیس پایتخت، محمدحسن نامی؛ رئیس سازمان مدیریت بحران کشور، سردار جلالی؛ رئیس سازمان پدافند غیرعامل کشور، ترکی؛ معاون دادستان کل کشور، صادق محمودی؛ رئیس سازمان امداد و نجات جمعیت هلال‌احمر، قدرت‌الله محمدی؛ مدیرعامل سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهر تهران، حامد یزدی مهر؛ مدیرکل بحران استان تهران، اسماعیل نجار؛ رئیس سابق سازمان مدیریت بحران کشور و... در محل حاضر شده و از شرایط و نحوه برگزاری مانور بازدید و نظارت میدانی بعمل آمد.

در اجرای این مانور کارشناسان تغذیه سه دانشگاه علوم پزشکی استان تهران به منظور تعیین وضعیت سوءتغذیه، اطلاعات خانوارهای حاضر در این مانور را، در یک جمعیت ۱۲۰۰نفری؛ مشتمل بر تعداد کودکان زیر۵ سال، گروه‌های سنی پر خطر (بارداری و مبتلایان به بیماری‌های مزمن) و... به همراه تن سنجی کودکان، مطابق با فرمهای مربوطه جمع آوری کردند تا با ارزیابی های اولیه، نیازهای تغذیه‌ای خاص هر فرد به کالری، پروتئین، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب را شناسایی کنند و بر اساس آن مداخلات تغذیه ای مورد نیاز را طراحی نمایند. در ادامه کارشناسان تغذیه، وضعیت امنیت غذایی افراد را از طریق تکمیل فرم ارزیابی سریع تغذیه ای) ارزیابی منابع غذایی در دسترس، محتوای تغذیه‌ای مورد نیاز، شرایط بهداشتی در فرآیند ذخیره‌سازی و تهیه غذا و بررسی احتمال وقوع آلودگی غذایی) بررسی نموده و با سایر تیم‌های مرتبط همکاری و هماهنگی های لازم در راستای افزایش اثربخشی مدیریت تأمین غذا در شرایط بحران را، انجام دادند. در حاشیه اجرای این مانور کارشناسان تغذیه شاخص های تن سنجی و سلامتی از جمله: وزن، قد، تعیین نمایه توده بدنی، فشار خون و قند خون افراد را اندازه گیری کرده و مشاوره های تغذیه ای لازم را ارائه دادند.



nutr.behdasht.gov.ir

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه



برنامه مکمل یاری دانش آموزان مناطق تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ آغاز شد

در راستای بهبود وضعیت تغذیه نوجوانان تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی پس از برگزاری کمیته استانی بهبود تغذیه نوجوانان با ادارات آموزش و پرورش شهر و شهرستان های استان تهران ، مکمل یاری دانش آموزان با آهن و ویتامین D در شهر و شهرستان های تابعه این دانشگاه در آذر ماه افتتاح شد. در این برنامه که با همکاری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و ادارات آموزش و پرورش اجرا می شود دانش آموزان علاوه بر دریافت مکمل های مورد نیاز که طی بررسی های کشوری کمبود شایع تری دارند سواد تغذیه ای دانش آموزان نیز طی جلسات آموزشی برگزار شده توسط کارشناسان تغذیه در مدارس ارتقاء می یابد. با اجرای این برنامه دانش آموزان متوسطه اول و دوم هفته ای یک قرص آهن به مدت ۱۶ هفته ، و دانش آموزان دختر و پسر ماهیانه یک پرل مگادوز ویتامین د در طول سال تحصیلی دریافت خواهند نمود.

گفتنی است مکمل یاری دانش آموزان دختر با آهن از سال ۱۳۸۰ به صورت پایلوت در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی آغاز و تاکنون در سراسر کشور اجرا می شود. همچنین طی بررسی های کشوری انجام شده و کمبود شایع ویتامین D در گروههای مختلف سنی، مکمل یاری با ویتامین D از سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴ در برنامه سلامت تغذیه ای دانش آموزان ادغام و به مرحله درآمده است.



تازه ها تحقیقاتی غذا و تغذیه

افراد مبتلا به سوتغذیه در معرض خطر مقاومت آنتی بیوتیکی قرار دارند



نتایج یک مطالعه ارتباط شگفت انگیزی را بین سوء تغذیه و افزایش مقاومت آنتی بیوتیکی نشان می دهد. محققان دانشکده پزشکی UBC ارتباطات شگفت انگیزی را بین کمبود ریزمغذی ها و ترکیب میکروبیوم های روده در اوایل زندگی کشف کرده اند که می تواند توضیح دهد که چرا مقاومت به آنتی بیوتیک ها در سراسر جهان افزایش یافته است.

این تیم بررسی کردند که چگونه کمبود ریزمغذی‌های حیاتی مانند ویتامین A ، B12، فولات، آهن و روی بر جامعه باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و سایر میکروب‌هایی که در سیستم گوارش زندگی می‌کنند تأثیر می‌گذارد.

آنها کشف کردند که این کمبودها منجر به تغییرات قابل توجهی در میکروبیوم روده موش ها شده است که مهم ترین آن گسترش هشدار دهنده باکتری ها و قارچ هایی است که به عنوان پاتوژن های فرصت طلب شناخته می شوند.نکته مهم این است که موش‌های دارای کمبود ریزمغذی‌ها نیز غنی‌تر از ژن‌هایی را که با مقاومت آنتی‌بیوتیکی مرتبط است، نشان دادند.

دکتر پائولا لیتلجان، محقق فوق دکتری در بخش ژنتیک پزشکی UBCو بخش اطفال و موسسه تحقیقات بیمارستان کودکانBC ، گفت: «کمبود ریزمغذی ها عامل نادیده گرفته شده در گفتگو درباره مقاومت جهانی آنتی بیوتیکی بوده است. این یک کشف مهم است، زیرا نشان می‌دهد که کمبود مواد مغذی می تواند محیط روده را برای ایجاد مقاومت آنتی‌بیوتیکی مساعدتر کند، که یک نگرانی عمده برای سلامت جهانی است».

شرایط خاصی مانند فشار آنتی بیوتیک یا استرس مواد مغذی باعث افزایش این مکانیسم ها می شود. این تهدیدی است که می تواند بسیاری از آنتی بیوتیک های قوی را بی اثر کند و به آینده ای منجر شود که در آن عفونت های رایج می توانند کشنده شوند.

مقاومت آنتی بیوتیکی اغلب به استفاده بیش از حد و سوء استفاده از آنتی بیوتیک ها نسبت داده می شود، اما کار دکتر لیتل جان و همکارانش در UBC نشان می دهد که «گرسنگی پنهان» کمبود ریزمغذی ها عامل مهم دیگری است.

دکتر لیتل جان گفت: «در سراسر جهان، حدود ۳۴۰ میلیون کودک زیر پنج سال از کمبودهای ریزمغذی‌های متعدد رنج می‌برند، که نه تنها بر رشد آنها تأثیر می‌گذارد، بلکه میکروبیوم‌های روده آنها را نیز به‌طور قابل توجهی تغییر می دهد «یافته‌های ما به‌ویژه نگران کننده است، زیرا برای این کودکان اغلب آنتی‌بیوتیک‌ها برای بیماری‌های مرتبط با سوء تغذیه تجویز می‌شود. از قضا، میکروبیوم روده آنها ممکن است به دلیل کمبود ریزمغذی های زمینه ای برای مقاومت آنتی بیوتیکی آماده شود.

این مطالعه که هفته گذشته در Nature Microbiology منتشر شد، بینش های مهمی را در مورد پیامدهای گسترده کمبود ریزمغذی ها در اوایل زندگی ارائه می دهد. این امر بر نیاز به استراتژی های جامع برای رسیدگی به سوء تغذیه و اثرات موج دار آن بر سلامت تاکید می کند. پرداختن به کمبود ریزمغذی ها چیزی بیش از غلبه بر سوء تغذیه است، همچنین ممکن است گامی حیاتی در مبارزه با معضل جهانی مقاومت آنتی بیوتیکی باشد.

nutr.behdasht.gov.ir

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه



نحوه طبخ گوشت در احتمال ابتلا به دیابت موثر است.

تحقیقات جدید حاکی از وجود ارتباط احتمالی بین پختن گوشت با حرارت بالا و دیابت نوع ۲ است. متخصصان تغذیه دانشگاه هاروارد چان نشان دادند که استفاده مکرر از روش‌های پخت و پز با حرارت بالا برای تهیه گوشت قرمز و مرغ باعث افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ می شود.

شاید شنیده باشید که کباب کردن گوشت ممکن است مواد سرطان زا ایجاد کند. همچنین ممکن است شنیده باشید که مصرف زیاد گوشت قرمز، به خصوص گوشت های فرآوری شده، ممکن است با سرطان های خاصی مرتبط باشد. تحقیقات جدید حاکی از وجود ارتباط احتمالی بین پختن گوشت با حرارت بالا و دیابت نوع ۲ است. متخصصان تغذیه دانشگاه هاروارد چان نشان دادند که استفاده مکرر از روش‌های پخت و پز با حرارت بالا برای تهیه گوشت قرمز و مرغ باعث افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ می شود.

اگرچه مکانیسم‌های دقیق این فرایند مشخص نیست، اما محققان به نقش بالقوه مواد شیمیایی مضر مانند هیدروکربن‌های آروماتیک چند حلقه‌ای، آمین‌های آروماتیک هتروسیکلیک، و نیتروزامین‌ها اشاره می‌کنند که در طول پخت و پز با حرارت بالا تشکیل می شوند. نیتروزامین ها از نیترات‌ها و نیتریت‌هایی تولید می شوند که به عنوان نگهدارنده به گوشت‌ها افزوده می شوند. این مواد شیمیایی ممکن است واکنش های التهابی را تحریک کنند یا با تولید طبیعی انسولین تداخل نمایند و یا مقاومت به انسولین را تقویت کنند. نتیجه نهایی آن است که بدن نمی تواند به درستی از انسولین برای تنظیم سطح قند خون استفاده کند.

امروزه ثابت شده که مصرف زیاد گوشت قرمز و به خصوص گوشت های فرآوری شده می تواند خطر ابتلا به بیماری هایی از جمله بیماری قلبی، سکته مغزی، دیابت، سرطان های خاص و مرگ زودرس را افزایش دهد. دلایل احتمالی عبارتند از وجود آهن هم (نوعی آهن که در تمام غذاهای حیوانی یافت می‌شود) و فرآوری گوشت‌ها (به عنوان مثال پختن و دودی کردن) که هر دو ممکن است باعث تشکیل ترکیبات سرطان‌زا در طول روش‌های پخت با حرارت بالا شوند.

تحقیقات نشان می‌دهد که نه تنها مقدار و نوع گوشت، بلکه روش‌های پخت نیز می تواند خطر ابتلا به دیابت را تغییر دهد. برای کاهش خطر ابتلا به دیابت، باید مصرف گوشت قرمز و فرآوری شده را کاهش داد و به جای آن از سایر منابع پروتئینی مانند مرغ، ماهی و غذاهای پروتئین گیاهی استفاده نمود. به علاوه هنگام پختن گوشت، مرغ یا ماهی، بهتر است از روش‌های پخت با دمای بالا از جمله کباب کردن خودداری شود و در عوض از روش‌های پخت با دمای کم تا متوسط مانند سرخ کردن، تفت دادن، آب پز یا بخار پز کردن استفاده شود.

nutr.behdasht.gov.ir

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

مصرف زیاد نمک خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ را افزایش می دهد.

تحقیقات نشان می دهد بین مصرف نمک و ابتلاء به دیابت نوع۲ ارتباط وجود دارد. بر اساس نتایج این مطالعه که در نشریه مایو کلینیک منتشر شده ، مصرف بیشتر نمک با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است.

مطالعه ای که اخیرا منتشر شده نشان می دهد بین مصرف نمک و ابتلاء به دیابت نوع ۲ ارتباط وجود دارد . بر اساس نتایج این مطالعه که در نشریه مایو کلینیک منتشر شده ، مصرف بیشتر نمک با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است .

طبق اظهارات نویسنده ی مسئول این مقاله «پیش از این مشخص شده بود که محدود کردن مصرف نمک می‌تواند خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی و فشار خون را کاهش دهد، اما این مطالعه برای اولین بار نشان می‌دهد که حذف نمکدان از روی میز می‌تواند به پیشگیری از دیابت نوع ۲ نیز کمک کند.»

همکاران این بررسی برای مطالعه خود ۴۰۲۹۸۲ شرکت کننده ۳۷ تا ۷۳ ساله را از Biobank بریتانیا ارزیابی کردند. در ابتدا به گروه پرسشنامه ای داده شد که از آنها پرسیده می شد چندوقت یکبار به غذاها نمک اضافه می کنند، با گزینه های "هرگز یا به ندرت"، "گاهی اوقات"، "معمولا" و "همیشه". به طور کلی، ۱۳۱۲۰ مورد دیابت نوع ۲ در یک پیگیری متوسط حدود ۱۲ ساله ثبت شده است. در مقایسه با کسانی که هرگز یا به ندرت نمک به غذا اضافه می کردند، خطر نسبی دیابت عبارت بودند از:



۱,۱۱ برای کسانی که گاهی نمک اضافه می کنند.

۱,۱۸برای کسانی که معمولا نمک اضافه می کنند.

۱,۲۸ برای کسانی که همیشه نمک اضافه می کردند.

نویسندگان این مطالعه ارتباط معنی داری بین تکرر مصرف نمک با فشار خون بالا یا سایر عوامل خطر دیابت نوع ۲ پیدا نکردند. در عین حال، نمایه توده بدن (حدود ۳۴ درصد)، نسبت دور کمر به لگن (حدود ۴۰ درصد) و پروتئین واکنشگر C (حدود ۹ درصد) واسطه گر ارتباط بین مصرف نمک و دیابت نوع ۲ بودند.

البته این مطالعه چندین محدودیت داشته است. برای مثال، با قاطعیت نمی توان این احتمال را رد کرد که دفعات بالای مصرف نمک در واقع نشانه احتمالی یک سبک زندگی ناسالم است و همچنین گزارش شرکت کنندگان در مطالعه درباره تکرر مصرف نمک ممکن است دچار سوگرایی باشد.

nutr.behdasht.gov.ir

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه



باور های نادرست تغذیه ای

باورهای غلط تغذیه در کنترل دیابت

- **مصرف نان و برنج در بیماران دیابتی باید قطع گردد.**

نان و برنج از گروه نان و غلات و حاوی کربوهیدرات هستند. پس از غذا خوردن ، کربوهیدرات ها بیشترین اثر را بر سطح قند خون دارند و بنابراین، مدیریت مصرف کربوهیدرات برای کنترل خوب قند خون لازم است. کل مقدار کربوهیدرات دریافتی در هر وعده غذایی مهم است. مقدار توصیه شده کربوهیدرات در دیابت ۱۳۰ گرم در روز (۵۰ تا ۶۰ درصد از کل کالری دریافتی) برای بزرگسالان می باشد. که هر واحد نان و برنج حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات می باشد.

هنگامی که دیابت با انسولین درمان می شود، دریافت ۴۰٪ تا ۵۵٪ کربوهیدرات از کل کالری دریافتی و تنظیم مقدار انسولین با شمارش دقیق کربوهیدرات منجر به کنترل بهتر قند خون می شود.

بهتر است در رژیم‌های غذایی به جای کربوهیدرات های ساده (قند و شکر) ، از کربوهیدرات های پیچیده مثل نان سبوس دار بیشتر استفاده شود تا نیاز به فیبر و سایر مواد مغذی نیز تامین گردد.

- **مصرف جوشانده برگ انبه برای کاهش قند خون و درمان دیابت به جای تزریق انسولین**

مصرف گیاهان یا مکمل‌های گیاهی و جایگزینی آن به جای درمان دارویی دیابت و تزریق انسولین توصیه نمی شود و در برخی موارد، این درمان ها می توانند اثرات نامطلوبی داشته باشند. همچنین برخی از ترکیبات گیاهی دارای تداخلات دارویی قابل توجهی هستند و ممکن است با اثربخشی دارو تداخل داشته باشد در مورد مصرف جوشانده برگ انبه و تاثیرش بر روی کاهش قند خون شواهد قانع کننده علمی در دسترس نیست. رژیم غذایی و ورزش ممکن است برای کنترل سطح گلوکز خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کافی باشد. اما در افرادی که هموگلوبین A1c به سطح مطلوب نرسیده است، دارو درمانی نیاز است. انسولین درمانی برای همه افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ حتی افرادی که سطح قند خون آنها تقریباً طبیعی است ، مورد نیاز است .

- **در بیماران دیابتی آبلیمو باعث افزایش قندخون میگردد**

۱ عدد کوچک لیمو ترش یا نصف لیوان آبلیمو یک واحد از گروه میوه محسوب می شود و ۱۵ گرم کربوهیدرات دارد. مصرف متعادل آبلیمو به عنوان چاشنی در وعده های غذایی در طی یک شبانه روز بلامانع است. لیمو ترش قند بالایی دارد. لیمو ترش در گروه میوه جات قرار دارد. میوه جات به ازای هر واحد دارای ۱۵ گرم کربوهیدرات و ۶۰ کیلوکالری انرژی می باشند و از این نظر تفاوتی میان میوه های مختلف وجود ندارد. تفاوت میوه جات در نوع ریزمغذی ها و کیفیت کربوهیدرات موجود در آنهامی باشد. در حدود ۱۲۰ گرم لیموترش نیز به عنوان یک واحد میوه در نظر گرفته می شود. لیموترش به دلیل نوع قند و ویتامین C موجود در آن قند خون را به آرامی تغییر می دهد. به همین دلیل بیماران مبتلا به دیابت نیز می توانند از این میوه در مقدار مناسب استفاده کنند. لیموترش تازه دارای مقادیر زیادی ویتامین C، سیترات پتاسیم (مفید برای افراد مبتلا به سنگ کلیه) است و در صورت مصرف به همراه غذا به جذب بالاتر آهن موجود در غذا کمک می کند.

nutr.behdasht.gov.ir

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

کارشناسان برتر این ماه



نام و نام خانوادگی : نصیبه میرفلاح

سابقه کار: ۱۴سال

محل خدمت : مرکز ۲۴ مهر شرق کرج

دلایل انتخاب :

- **فعال در گروههای خودیار و آموزش های جامعه محور**
- **غعال و همکار در دوران کرونا و جذب کمک های خیرین جهت نیازمندان دارای سوء تغذیه**



نام و نام خانوادگی: وحیده شیری

سابقه کار: ۷ سال

محل خدمت: قم

مقطع تحصیلی: کارشناس علوم تغذیه

دلایل انتخاب:

- **همکاری آموزشی در فعالیت های درون بخشی و برون بخشی**
- **تعامل بسیار خوب بین کارشناس تغذیه با مدیر ، پزشک ، مسئول و مراقبین سلامت مرکز**
- **آمار بالای مراجعین و خدمات بالای ارئه شده**



نام و نام خانوادگی: مهنوش خورسند

سابقه کار: ۵ سال

محل خدمت: مرکز خدمات جامع سلامت امام رضا و الغدیر- زاهدان

مقطع تحصیلی: کارشناس تغذیه

دلایل انتخاب:

- **درصد بالای بهبودی در مشاوره‌های تغذیه**
- **رضایت بالای مراجعه کنندگان و تعامل مطلوب با اعضای تیم سلامت مرکز**
- **عملکرد بالاتر بر اساس تعداد خدمات و کیفیت مشاوره در یکسال گذشته**
- **تدوین برنامه مداخله‌ای تغذیه بر اساس مشکلات اولویت دار منطقه تحت پوشش**
- **همکاری مطلوب در اجرای برنامه‌های بین بخشی (سرای محله، فرهنگسرا و...)**
- **مشارکت در اجرای تمامی مناسبت‌های تغذیه و حضور فعال در ایستگاه‌های مشاوره تغذیه در ادارات**



همایش ها و کنفرانس های علمی

نوع دوره	مدت	نام دوره	محل برگزاری	تاریخ برگزاری	اطلاعات ثبت نام
کارگاه حضوری	دو روزه	مدیریت هوشمند تغذیه در جراحی چاقی و متابولیک	قطب علمی آموزشی جراحی های درون بین بیمارستان رسول اکرم	۷ و ۸ دی ماه ۱۴۰۲	سامانه باز آموزی مداوم
کارگاه حضوری	سه روزه	امنیت تغذیه ای پایدار برای رویارویی با سوء تغذیه و بیماری های غیر واگیر	مرکز همایش های دانشگاه علوم پزشکی اصفهان	۲۵ تا ۲۷ بهمن ماه	سامانه باز آموزی مداوم