معاونت بهداشت

دفتربهبودتغذیه جامعه

ماهنامه خبری
دفتر بهبود تغذیه جامعه

شماره ۱۸، اسفند ماه ۱۴۰۲

در این ماهنامه می خوانید:

- بررسی میدانی و علمی اثرات نان کامل بر سلامتی
- پیگیری غنی سازی آرد با ویتامین دی در کمیته ملی غنی سازی موادغذایی
- پیام تبریک معاون بهداشت به مناسبت روز جهانی کارشناسان و متخصصین تغذیه
- پیام تبریک مدیر دفتر بهبودتغذیه به مناسبت روز جهانی کارشناسان و متخصصین تغذیه
- جلسه ارجاع دانش آموزان استثنایی دارای مشکلات تغذیه ای به سیستم بهداشتی
- جلسه هم اندیشی با کترینگ های هواپیمایی
- بازدید از برنامه های تغذیه قزوین و شرکت در جشن روز متخصصین تغذیه
- تجربیات موفق دانشگاه ها
- معرفی کارشناسان تغذیه برتر
- تازه های تحقیقاتی غذا و تغذیه



صاحب امتیاز: دفتربهبود تغذیه معاونت بهداشت

nutr.behdasht.gov.ir

همکاران مشارکت کننده در این شماره:

سپیده دولتی–سرور باران فیروز– مرضیه دستگرد–امید امامی–مریم مشلول–لیلا فرزاد– فاطمه قاسمی

تهران، میدان صنعت، بلوار ایوانک، بین فلامک و زرافشان، وزارت بهداشت،درمان و آموزش پزشکی،بلوکA، طبقه دهم

۰۲۱۸۱۴۵۴۹۹۱



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

بررسی میدانی و علمی اثرات نان کامل بر سلامتی

در راستای اجرای برنامه ملی نان کامل توسط دولت، بررسی میدانی و علمی اثرات مصرف نان کامل بر سلامتی به وزارت بهداشت محول شد که در این راستا دفتر بهبود تغذیه جامعه، بررسی فوق را به دانشگاه علوم پزشکی اراک واگذار نموده است.

نان پر مصرف ترین ماده غذایی در ایران محسوب می شود که به صورت متوسط میانگین مصرف نان در ایران دو تا سه برابر متوسط مصرف جهانی است. در راستای اجرای برنامه ملی نان کامل توسط دولت، بررسی میدانی و علمی اثرات مصرف نان کامل بر سلامتی به وزارت بهداشت محول شد که در این راستا دفتر بهبود تغذیه جامعه، بررسی فوق را به دانشگاه علوم پزشکی اراک واگذار نموده است که با مشارکت تعدادی از دانشگاههای علوم پزشکی کشور انجام گیرد. اهدافی که در این پژوهش دنبال می شود به شرح زیر می باشد:

- مقایسه پیامد های سلامتی (شاخص های گلایسمیک، پروفایل لیپیدی، شاخص های آنتروپومتریک، میانگین فشارخون) در دو گروه مصرف کننده نان گندم کامل و نان های سنتی موجود
- بررسی و مقایسه ویژگی های فیزیکوشیمیایی، رئولوژیک، حسی و ماندگاری نان های حاصل از آرد گندم کامل و نان های سنتی موجود
- بررسی ماندگاری و میزان ضایعات و دورریز نان حاصل از آرد گندم کامل و نان های سنتی موجود
- بررسی عوامل پیشگویی کننده مصرف نان کامل در بین مردم
- تا بررسی جامعی در این خصوص صورت پذیرد تا اطلاعات دقیقی در اختیار دولت و سایر سیاستگذاران قرار گیرد.



پیگیری غنی سازی آرد با ویتامین دی در کمیته ملی غنی سازی موادغذایی

مبارزه با کمبود ریزمغذی ها در سطح جامعه از اولویت های سلامت کشور می باشد که یکی از این ریزمغذی ها ویتامین دی می باشد. کمبود ویتامین D با بروز بیماریهای مزمن و مرگ و میر مرتبط است. برای مقابله با کمبود این ریز مغذی، دفتر بهبود تغذیه جامعه اقدامات متعددی از جمله برنامه مکمل یاری با ویتامین D و آموزش تغذیه را در دست اجرا دارد. مکمل یاری با مواد مغذی راهکار کوتاه مدت برای مقابله با کمبود ریز مغذی ها است اما غنی سازی مواد غذایی با ریز مغذی ها راهکار بلند مدت مقابله با این کمبودها می باشد. طرح غنی سازی آرد با ویتامین دی از سالها قبل با همکاری سازمان غذا دارو و مشارکت انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور تدوین و مراحل علمی آن طی شده و جهت اجرای پایلوت در یک استان کشور آماده می باشد. لذا در بهمن ماه سالجاری کمیته ملی غنی سازی مواد غذایی با حضور ریاست محترم سازمان غذا دارو با مشارکت تمامی ذی نقشان در محل آن سازمان برگزار شد و مقرر شد اجرای پایلوت آن در استان خراسان جنوبی در سال آینده انجام گیرد تا چالش های اجرایی آن مشخص شود.

پیام تبریک معاون بهداشت به مناسبت روز جهانی کارشناسان و متخصصین تغذیه

به مناسبت روز جهانی متخصصین تغذیه آقای دکتر فرشیدی معاون بهداشت این روز را به جامعه تغذیه کشور تبریک و پیامی صادر کردند:

یکی از خدمات تاثیر گذار در سلامت افراد یک جامعه ارائه آموزش و مشاوره تغذیه برای انجام خودمراقبتی بهتر است که خوشبختانه از چند سال گذشته با ورود کارشناسان تغذیه به سیستم بهداشت شاهد نقش مهم آنها در ارتقای دانش جامعه و کنترل بهتر بیماری در افراد مبتلا به بیماری های غیرواگیر هستیم.

امروزه جایگاه جهانی علم تغذیه و تاثیر رژیم غذایی سالم در پویایی، نشاط و سلامت جامعه بسیار برجسته تر از قبل می باشد. به همین دلیل اختصاص یک روز جهانی به کارشناسان و متخصصین تغذیه نشان دهنده نقش گسترده و مهم مشاورین تغذیه در تیم مراقبت و کمک به بهبود سلامتی افراد جامعه است.
ضمن قدردانی از زحمات شما کارشناسان ارجمند، پرتلاش و متعهد سیستم بهداشت،همچون گذشته اقدام به ارائه خدمات مشاوره و آموزش در حوزه غذاو تغذیه سالم به مردم جامعه نمایید.از درگاه خداوند متعال برای تمامی شما عزیزان موفقیت، بهروزی و نیک فرجامی آرزو می نمایم.

پیام تبریک مدیر دفتر بهبودتغذیه به مناسبت روز جهانی کارشناسان و متخصصین تغذیه

دکتر اسمعیل زاده به مناسبت روز جهانی متخصصین تغذیه پیام تبریکی به این مناسبت صادر کردند:

ضمن تبریک ایام ماه مبارک رمضان و التماس دعای فراوان در این روزهای عزیز، به استحضار میرساند جمهوری اسلامی ایران جزو معدود کشورهای دنیاست که در آن ارایه خدمات تغذیه ای در سیستم مراقبتهای اولیه بهداشتی ادغام شده است. این امر به لطف حضور بیش از ۲۲۰۰ کارشناس تغذیه در سیستم بهداشتی کشور رخ داده است. این کارشناسان و متخصصین امر تغذیه، با تکیه بر دانش، مهارت و تخصص خود، راهکارهای علمی و عملی برای سالم زیستن را به افراد جامعه و بیماران ارائه می دهند و نقش بسیار موثری در پیشگیری و کنترل بیماریها دارند.
به منظور ارج نهادن به اقدامات ارزنده کارشناسان و متخصصین تغذیه در ارتقای سلامت احاد جامعه، دومین چهارشنبه ماه مارس مصادف با بیست و سوم اسفند ماه سالجاری به نام روز جهانی کارشناسان و متخصصین تغذیه نامگذاری شده است که اینجانب صمیمانه این روز را به تمام عزیزان حوزه تغذیه کشور تبریک گفته و از خداوند متعال برای همه این افراد دلسوز و زحمتکش، شادابی و سلامتی توام با موفقیت روز افزون را از درگاه ایزد منان خواستارم.



جلسه ارجاع دانش آموزان استثنایی دارای مشکلات تغذیه ای به سیستم بهداشتی

جلسه با موضوع" تعیین فرایند ارجاع دانش آموزان بدو ورود به مدرسه مبتلاء به چاقی ، اضافه وزن و لاغری به سیستم بهداشتی"مورخ۱۴۰۲/۹/۲۵ باحضور کارشناس محترم سازمان استثنایی برگزار گردید.

که در این جلسه در راستای اجرای تفاهم نامه فی مابین "وزارت بهداشت و درمان آموزشی پزشکی و وزارت آموزش و پرورش " دانش آموزانی که در پایگاههای سنجش سلامت سازمان استثنایی غربالگری شده و پس از تشخیص مشکلات تغذیه از پایگاه سلامت ارجاع به مراکز خدمات جامع سلامت / پایگاه جهت مشاوره تغذیه ای ارجاع داده شود. مقرر گردید اسامی دانش آموزان ارجاع شده از طریق لینک سامانه های وزارت آموزش و پرورش با سامانه های وزارت بهداشت صورت گیرد تا کارشناسان تغذیه بتوانند دانش آموزانی که نیاز مشاوره دارند ولی مراجعه نکردند پیگیری نمایند. همچنین جهت پایش شاخص ها چک لیست ارزیابی برنامه های تغذیه ای در مدارس پس از نهایی سازی ابلاغ گردد.

جلسه هم اندیشی با کترینگ های هواپیمایی

به منظور سالم تر سازی وعده های غذایی ارائه شده در ایرلاین های هوایی کشور جلسه ای به همین منظور با حضور مسئولین برخی از کیترینگ های هوایی در تاریخ ۱۹ اسفند برگزار شد.

در این جلسه دکتر اسمعیل زاده در خصوص اهمیت نقش موادغذایی ارائه شده در پروازها در فرهنگ سازی الگوی غذایی مسافران تاکید کردند. همچنین در مورد مواد غذایی ارائه شده کنونی و مواد غذایی پیشنهادی دفتر در کلیه وعده های غذایی پروازها صحبت کردند.در ادامه مسئولین کترینگ ها در خصوص مسائل و مشکلات ارائه برخی از مواد غذایی صحبت کردند و راهکارهایی را برای عملی سازی برخی از این پیشنهادات عنوان کردند.

درانتهای جلسه مقرر شد بعد از تعطیلات عید جلسات بعدی با تمرکز بر راه حل های ارائه شده و راهکارهای عملی کردن ادامه پیدا کند تا شاهد سالمتر شدن وعده های غذایی در ایرلاینهای هوایی کشورمان باشیم.





بازدید از برنامه های تغذیه قزوین و شرکت در جشن روز کارشناسان و متخصصین تغذیه

دکتر اسمعیل زاده به همراه خانم دکتر ترابی و خانم دولتی کارشناسان دفتر در یک سفر یک روز از برنامه های بهبود تغذیه معاونت بهداشت قزوین بازدید کردند.

در ابتدای این بازدید جلسه ای با معاون بهداشتی آقای دکتر رحمانی در خصوص برنامه های دفتر بهبود تغذیه و مشکلات معاونت همچون مکمل یاری گفتگو شد. در ادامه بازدیدی از مرکز جامع خدمات شهری شماره۲۲ انجام شد که وضعیت ارائه خدمات کارشناسان تغذیه و مراقب مورد بررسی قرار گرفت وکارشناسان تغذیه و مراقب نیز مشکلات موجود خود را مطرح کردند.

نشست با اعضای گروه هیات علمی تغذیه دانشگاه علوم پزشکی قزوین خانم دکتر جوادی و خانم دکتر عدالتی برنامه بعدی این بازدید بود که در این نشست بر الویتهای پژوهشی دفتر و تقویت همکاری و ارتباط بدنه اعضای هیات علمی با دفتر تاکید شد.

در انتهای این بازدید اعضای دفتر در جشن روز کارشناسان و متخصصین تغذیه با حضور معاون بهداشت و رئیس دانشگاه علوم پزشکی شرکت کردند. دکتر اسمعیل زاده ضمن تبریک این روز اقداماتی که دفتر در راستای ارتقای شغلی و شان کاری کارشناسان تغذیه پیگیری کرده همچون اجباری شدن بیمه و پوشش خدمات تغذیه در بهداشت را توضیح دادند. در خاتمه این جلسه از کارشناسان تغذیه نمونه حوزه درمان و بهداشت تقدیر به عمل آمد.





حضور دفتر بهبود تغذیه در همایش پوشش همگانی سلامت 15-16 اسفندماه 1402









ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

nutr.behdasht.gov.ir

تازه های تحقیقاتی غذا و تغذیه

صبحانه نخورید افسرده می شوید



تایج مطالعات حاکی از آن است که حذف وعده صبحانه منجر به افزایش احتمال افسردگی در نوجوانان و بزرگسالان میگردد. همچنین اضطراب و پریشانی روانی در نوجوانانی که وعده صبحانه را حذف کرده بودند، مشاهده شد.

سلامت روان یکی از اصلی ترین مسائل سلامت جهانی است که با چندین بیماری مهم دیگر از جمله بیماریهای قلبی – عروقی و سکته مغزی در ارتباط میباشد. مصرف صبحانه به عنوان جزوی جدایی ناپذیر از عادات غذایی سالم در نظر گرفته میشود. مصرف منظم صبحانه به دلیل اثرات مثبت آن بر سلامت کلی مانند بهبود خلق و خو، عملکرد شناختی و افزایش کیفیت الگوی غذایی در تمام گروههای سنی توصیه میگردد.

نتایج مطالعات حاکی از آن است که حذف وعده صبحانه منجر به افزایش احتمال افسردگی در نوجوانان و بزرگسالان میگردد.همچنین اضطراب و پریشانی روانی در نوجوانانی که وعده صبحانه را حذف کرده بودند، مشاهده شد.

افرادی که صبحانه با ارزش غذایی بالاتر، شامل غلات کامل و محصولات لبنی را مصرف میکردند. امتیاز بالاتر در مورد کیفیت زندگی و امتیاز کمتر در ارتباط با افسردگی و بیماریهای روانی در مقایسه با افراد دریافت کننده صبحانه با کیفیت پایین کسب نمودند.

در نهایت توصیه ما مصرف صبحانه منظم صبحانه مغذی که شامل غلات کامل و محصولات لبنی و پروتئینی است که در کاهش اختلالات روانی مانند استرس، افسردگی و پریشانی موثر بوده و منجر به بهبود سلامت روان افراد جامعه میگردد.

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

تازه های تحقیقاتی غذا و تغذیه

استفاده از نمک جایگزین منجر به کاهش فشار خون در مبتلایان به پر فشاری خون می شود

نتایج یک مطالعه نشان داد در مقایسه با نمک معمولی، استفاده از جایگزین نمک (SALT SUBSTITUTE)، باعث کاهش بروز پرفشاری خون (HTN) به مقدار ۴۰٪، بدون افزایش دوره های افت فشار خون شده است.

در یک مطالعه کارآزمایی بالینی در افراد مسن چینی با فشار خون نرمال، مشخص شده است که در مقایسه با استفاده از نمک معمولی، استفاده از جایگزین نمک (SALT SUBSTITUTE)، باعث کاهش بروز پرفشاری خون (HTN) به مقدار ۴۰٪، بدون افزایش دوره های افت فشار خون شده است. این می‌تواند به عنوان یک استراتژی مطلوب برای پیشگیری و کنترل پرفشاری خون و بیماری های قلبی و عروقی در سطح جامعه مورد بررسی بیشتر قرار بگیرد . این مقاله در مجله JOURNAL OF AMERICAN COLLEGE OF CARDIOLOGY منتشر شده است.
محتویات جایگزین نمک که در این مطالعه استفاده شده است:

62.5% SODIUM CHLORIDE,
25% POTASSIUM CHLORIDE,
12.5% DRIED FOOD INGREDIENT FLAVORINGS (MUSHROOM, LEMON, SEAWEED, HAWTHORN, WILD JUJUBE) AND TRACES OF AMINO ACIDS.



تجربیات موفق دانشگاه ها

راز سلامتی در 5دقیقه– دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی

واحد تغذیه مرکز بهداشت شرق با همکاری واحد آموزش سلامت در راستا افزایش دانش تغذیه ای دانش آموزان مطالب تغذیه ای با موضوعات مختلف تغذیه ای به صورت دوره ای در مدارس ابتدایی دوره اول و دوم در قالب برنامه رازهای سلامتی در ۵ دقیقه اجرا کرد.این مطالب به صورت هفتگی در مدارس با تخته هوشمند آموزش داده می شود و در پیام رسان شاد اطلاع رسانی می گردد.





طراحی بارکد های آموزشی– دانشگاه علوم پزشکی البرز

درراستای اجرای فعالیت های مرتبط با پویش اطلاع رسانی تغذیه سالم، مرکز بهداشت غرب کرج فعالیت ابتکاری که شامل طراحی بارکد های آموزشی شامل آخرین مطالب دفتربهبود تغذیه در خصوص نمک و لبنیات، همچنین تیزر های آموزشی سایت دفتر بهبود تغذیه جامعه و منوی غذاهای قابل طبخ با لبنیات جهت بهره برداری عموم مردم و جلوگیری از هدر رفت منابع و هزینه به منظور چاپ، تراکت و پمفلت را انجام دادند.



تجربیات موفق دانشگاه ها

فرهنگ سازی همزمان مصرف شیر و لبنیات و بازیافت زباله های خشک –پویش اطلاع رسانی تغذیه سالم–دانشگاه علوم پزشکی شیراز

با توجه به اجرای پویش ملی تغذیه سالم با شعار « از کودکی تا پیری، لبنیات دوست سلامتی » در بهمن ماه ۱۴۰۲، سرکار خانم بهار صمیمی، کارشناس تغذیه مرکز خدمات جامع سلامت یقطین تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با اجرای مسابقه خلاقانه اقدام به آموزش در راستای اهمیت مصرف لبنیات و تشویق دانش آموزان و والدین به مصرف این گروه از مواد غذایی نمود.

در راستای اجرای این مسابقه، به دانش آموزان و والدین یکی از مدارس ابتدایی شهر شیراز اطلاع رسانی گردید تا در صورت تمایل به شرکت در این مسابقه، از سه شنبه ۱۰ام لغایت ۱۴م بهمن ماه، ظروف بازیافتی لبنیات مصرفی خانواده خود را جمع آوری نموده و در روز پایانی با خود به مدرسه بیاورند. در این میان علاوه بر آموزش اهمیت گروه شیر و لبنیات و تشویق به مصرف آن در دانش آموزان، بر اهمیت بازیافت و نقش آن در حفظ محیط زیست نیز تأکید شد.
در پایان، کارشناس تغذیه مرکز یقطین با همراهی مربی بهداشت مدرسه، بسته های بازیافتی هر دانش آموز را بررسی نمودند و در نهایت به دانش آموزانی که میزان لبنیات بیشتری مصرف کرده بودند، جوایزی اهدا گردید. بسته‌های بازیافتی نیز به مسئول بازیافت تحویل داده شد.



آموزش کاشت سبزیجات خانگی و دارویی به دانش آموزان روستای کیکاور شهرستان رباط کریم

واحد بهبود تغذیه شبکه بهداشت و درمان شهرستان رباط کریم با همکاری ادارات جهاد کشاورزی و آموزش و پرورش شهرستان، اقدام به برگزاری جلسه آموزش تئوری- عملی کاشت سبزیجات خانگی و دارویی در مدرسه شهید بهارلو روستای کیکاور کرد و ۶۰ نفر از دانش آموزان این مدرسه را آموزش داد.

در ابتدای این مراسم که با هدف آشنایی دانش آموزان با نحوه کاشت سبزی برگزار شد؛ فرید حامدی؛ کارشناس مسئول واحد بهبود تغذیه شهرستان، در خصوص اهمیت مصرف سبزیجات و لزوم دسترسی آسان به این گروه غذایی و اطمینان از سالم بودن آن، مطالبی را بیان کرد و در ادامه کارشناسان جهاد کشاورزی به صورت تئوری در خصوص انواع بذر، زمان و مکان مناسب کاشت بذر، مراحل کاشت و برداشت سبزیجات، آموزش های لازم را ارائه کرده و سپس کاشت بذر سبزی به صورت عملی در محوطه مدرسه انجام شد و آبیاری و نگهداری از آن به عهده دانش آموزان سپرده شد.



تجربیات موفق دانشگاه ها

آموزش مباحث تغذیه ای به کارکنان اداره برق شهرستان بهارستان–به مناسبت پویش اطلاع رسانی تغذیه سالم






عمودی

۱-از نمک هایی که موجب سرطان می شود؟ نمک ....

۲-از لبنیات

۴- از منابع گیاهی کلسیم

۵-برای طعم دار کردن غذاها و کاهش مصرف نمک میتوان از چاشنی ها یا سبزیجات خشک مثل .... استفاده کرد.

۶-ماده معدنی موثر در کاهش آلرژها

۷-برای حفظ پد نمک نباید در معرض آن قرار گیرد.

افقی

۱(۱)-روزانه ....لیوان شیرمیتوانیم

۱ (۲) - از لبنیاتی که به افراد مبتلا به فشارخون بالا توصیه نمی شود.

۲-نمک های تصفیه نشده و مفید بدلیل ناخالصی های سرخا نزا کمتر..... هستند.

۳(۱)-یک عنصر اساسی برای تولید هورمون های تیروئید و رشد و نمو مغز انسان است

۳(۲)-برای افزایش میل کودکان به لبنیات میتوان از این گروه غذایی داخل لبنیات استفاده کرد.

واحد بهبود تغذیه شبکه بهداشت و درمان شهرستان بهارستان در پویش ملی سلامت؛ اطلاع رسانی تغذیه سالم، برای 40 نفر از کارکنان اداره برق این شهرستان، جلسه آموزشی برگزار کرد.

لیلا بخشی؛ کارشناس مسئول تغذیه شبکه بهداشت و درمان بهارستان، در این جلسه آموزشی که در تاریخ ۱۵بهمن ۱۴۰۲ و با هدف افزایش آگاهی عموم مردم به ویژه پرسنل اداره برق شهرستان بهارستان برگزار شد؛ در خصوص نمک های تصفیه شده ید دار و عواقب سنگ نمک، نمک های رنگی غیرتصفیه شده فاقد ید، فواید لبنیات و مضرات لبنیات سنتی، آموزش های جامعی را ارائه داد و در خصوص اهمیت نشانگرهای تغذیه ای جهت انتخاب بهتر مواد غذایی نیز مطالبی را بیان کرد.

طرح چند نمونه از باورهای نادرست در رابطه با مصرف لبنیات و نمک ید دار تصفیه شده، از دیگر مباحث مطرح شده بود که شرکت کنندگان در این خصوص به بحث و تبادل نظر پرداختند و در پایان به سؤالات شرکت کنندگان در خصوص نمک و لبنیات پاسخ داده شد.

همچنین، جدول طراحی شده متناسب با پیام های پویش ملی سلامت؛ اطلاع رسانی تغذیه سالم جهت برگزاری مسابقه بین ۴۰ نفر از کارکنان این اداره توزیع و به سه نفر برتر جوایزی اهداء شد.

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



باورهای غلط تغذیه ای

باور غلط مصرف تخم مرغ در کهنسالی باعث سفت شدن کبد می شود

واقعیت

بر اساس مطالعات اخیر مصرف روزانه تخم مرغ هیچ تاثیر سوء بر چربی های خون و بافت کبد ندارد و باعث چرب شدن کبد و فیبروز (سفتی) کبد نمیشود. بلکه به دلیل بالا بودن ارزش پروتئین سفیده تخم مرغ و زرده سرشار از کولین به عنوان یک منبع خوب غذایی در سنین سالمندی به حساب می آید و میتواند سرعت ایجاد سارکوپنی (تحلیل عضلات) را کاهش دهد.

باور غلط سالمندان نباید حبوبات مصرف کنند

واقعیت

حبوبات یکی از منابع خوب پروتئین و املاحی مانند روی میباشد که برای سالمندان توصیه میشود. تنها در شرایطی که سالمندان دچار درجاتی از بیماری های نارسایی کلیه به واسطه بیماری های زمینه ای باشد در چنین شرایطی میزان حبوبات و دیگر منابع پروتئینی از طریق رژیم غذایی توسط متخصص تغذیه محاسبه میشود.

در صورت مشکلات گوارشی نیز تغییر در نوع طبخ (نفخ گیری) و نوع حبوبات و یا مصرف آنها در ترکیب غلاتی مانند برنج مصرفی میتواند راهکاری برای کاهش عوارض گوارشی باشد.



باورهای غلط تغذیه ای

باور غلط ⊗ روغن حیوانی برای سالمندان مفید است

واقعیت ✓

با توجه به نوع اسیدهای چرب موجود در روغن حیوانی که اکثرا از نوع اشباع و ترانس هستند مصرف بیش از اندازه در رژیم غذایی میتواند ریسک بیماری های قلب و عروق مانند آترواسکلروز (گرفتگی عروق)، افزایش فشار خون، سکته قلبی و مغزی، گرفتگی عروق محیطی و پارستزی اندام های محیطی و همچنین به واسطه خاصیت التهابی که این اسیدهای چرب دارند احتمال بیماری های مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر و پارکینسون را افزایش میدهد.
به صورت کلی توصیه میشود در طول هفته از انواع مختلف روغن به خصوص روغن های مایع گیاهی (زیتون، کلزا، کانولا، کنجد، آفتابگردان، ذرت) در رژیم غذایی استفاده شود تا مقدار متناسب از اسیدهای چرب مختلف و ضروری برای بدن مانند امگا3، امگا6 و امگا9 تامین شود.

باور غلط ⊗ در کهنسالی فقط سفیده تخم مرغ مصرف شود

واقعیت ✓

سفیده تخم مرغ به دلیل ارزش بالایی پروتئینی در سنین سالمندی حتما توصیه به مصرف میشود. اما از زرده تخم مرغ نباید غافل شد زیرا زرده یکی از غنی ترین منابع کولین میباشد که در سلامت مغز و پاسخ های مناسب بین نورون های مغزی (به واسطه نوروترانسمیتر استیل کولین) تاثیر داشته و در کنترل و یا به تعویق انداختن بیماری های نورولوژیک و خلق رفتاری (مانند افسردگی) شایع در این سن میتواند موثر واقع شود. از سوی دیگر زرده منبع غنی از لوتئین و گزانتین میباشد که میتواند در سلامت بینایی تاثیر گذار باشد. همچنین مقدار قابل توجهی از ویتامین های محلول در چربی مانند ویتامین دی (معمولا منبع غذایی کافی از آن در غذاها وجود ندارد) در زرده وجود دارد. در نتیجه روزانه یک عدد تخم مرغ کامل برای افراد در سنین کهنسالی توصیه میشود.

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

کارشناسان تغذیه برتر



نام و نام خانوادگی: الهام ر جبی پور

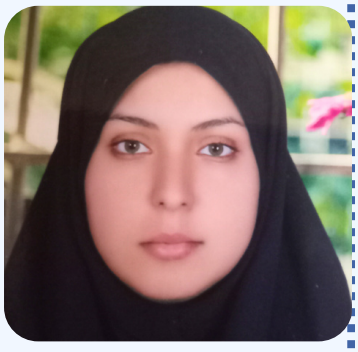
سابقه کار: ۳سال

مقطع تحصیلی: کارشناس علوم تغذیه

شهرستان و محل خدمت: مرکز جامع سلامت پیامبر اعظم ، ستاد شهرستان -بندرعباس

دلایل انتخاب:

جلب حمایت خیرین منطقه ای و توزیع بسته های حمایتی/مشارکت در برپایی ۵ ایستگاه تغذیه ویژه پرسنل ادارت ، مصلی بندرعباس و مراکز پر تردد/ساخت کلیپ های آموزشی تغذیه/۰برگزاری جلسات آموزش گروهی ویژه مربیان فوتبال و کارکنان ادارات/درصد بالای بهبودی مراجعین مبتلا به دیابت و پرفشاری خون و...



نام و نام خانوادگی: رعنا نمازیان

سابقه کار: ۷سال

مقطع تحصیلی: کارشناس علوم تغذیه

شهرستان و محل خدمت: مرکزخدمات جام سلامت حاج علی رستمی- کرمان

دلایل انتخاب:

همکاری مناسب باواحد درخصوص ارسال به موقع آمار/ رضایت ارباب رجوع/ پذیرش وظایف خارج از محدوده کاری/ تعامل مناسب با همکاران درمحیط و ستاد/ تهیه موادآموزشی در موارد و مناسبت های مختلف



نام و نام خانوادگی: مطهره شهریاری پور

سابقه کار: ۶سال

مقطع تحصیلی: کارشناس علوم تغذیه

شهرستان محل خدمت: شبکه بهداشت و درمان البرز

دلایل انتخاب:

رضایت مراجعین و نحوه ی برخورد مناسب با مراجعه کنندگان/پاسخگویی به موقع به سطوح بالاتر و همکاری های درون بخشی وبرون بخشی/همکاری و مشاوره تغذیه در مناطق محروم با جمعیت بالا و شاخص بالای سوءتغذیه کودکان



همایش و کنگره های آتی

نام دوره	نوع دوره	برگزارکننده	تاریخ برگزاری	اطلاعات ثبت نام
تازه های تغذیه و مکمل‌های رژیمی، غذایی و ورزشی	حضوری	دانشگاه علوم پزشکی تهران	۳۱-۲۹ فروردین ماه-هتل المپیک	سامانه آموزش مداوم







حلول سال نو و بهار پر طراوت را که نشانه قدرت لایزال الهی و تجدید حیات طبیعت می باشد را به شما همکاران و کارشناسان تغذیه تبریک و تهنیت عرض کرده و تیم ماهنامه دفتر بهبود تغذیه ضمن آرزوی قبولی طاعات و عبادات در ماه پر برکت رمضان، سالی سرشار از برکت و معنویت، سلامتی، موفقیت و به روزی را از درگاه خداوند بزرگ و سبحان برای شما مسئلت دارند.





