معاونت بهداشت

دفتربهبودتغذیه جامعه

# ماهنامه خبری
# دفتر بهبود تغذیه جامعه

شماره ۱۷، بهمن ماه ۱۴۰۲

## در این ماهنامه می خوانید:


- جلسه هم اندیشی و نهایی کردن اختلاف نظرهای حوزه تغذیه و طب ایرانی در خصوص مصرف لبنیات
- تدوین نقشه مشکلات تغذیه ای کشور
- تاکید معاون محترم بهداشتی به روسای دانشگاه ها در خصوص مباحث تغذیه ای
- اجرای طرح فرمولاسیون و تولید ساشه ی حاوی درشت مغذی و ریزمغذیها برای غنی سازی غذا در منزل و ارزیابی اثربخشی آن
- جلسه تدوین استانداردهای تغذیه در کودکستان ها
- جلسه کمیته کشوری تدوین رهنمودهای غذایی در کودکان
- پایش برنامه های بهبود تغذیه در دانشکده علوم پزشکی سبزوار و همدان
- تازه های تحقیقاتی غذا و تغذیه
- خلاقیت دانشگاه های علوم پزشکی در پویش ملی تغذیه سالم ۱۴۰۲
- معرفی کارشناسان تغذیه برتر











**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–دکتر پریسا ترابی–دکترمینامینایی–مریم مهارت–الناز عباسی پورمطلق مقدم

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

۰۲۱۸۱۴۵۴۹۹۱



# اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

## جلسه هم اندیشی و نهایی کردن اختلاف نظرهای حوزه تغذیه و طب ایرانی در خصوص مصرف لبنیات

**در جلسه ای با حضور مدیران دفتر بهبود تغذیه و طب ایرانی بیانیه ای مشترک در خصوص اختلاف نظرهایی که در حوزه لبنیات وجود داشت به تصویب هر دو دفتر رسید. در این جلسه که باحضور خانم دکتر حسینی مدیر دفتر طب ایرانی، خانم دکتر چایچی کارشناس دفتر طب ایرانی ،اقای دکتر اسمعیل زاده مدیر دفتر بهبود تغذیه و خانم دولتی کارشناس دفتر بهبود تغذیه پیرو جلسه قبلی سه ماه پیش برگزار شد، در مورد ۵ باور نادرست این دو دفتر به توافق رسیدند که این توافقات در 5 موضوع با نامه ای مشترک به عنوان بیانیه ازطرف دو دفتر به دفاتر طب ایرانی در کلیه دانشگاهها ارسال شد.**

### بیانیه مشترک دفتر طب ایرانی و دفتر بهبود تغذیه جامعه

| باور درست | باور نادرست |
|---|---|
| بهتر بودن شیر و لبنیات به سنتی یا صنعتی بودن آنها بستگی ندارد. شیر و لبنیات با کیفیت، محصولاتی هستند که از دام سالم باتغذیه مناسب، در شرایط بهداشتی و بدون افزودن آب یا ترکیبات غیر مجاز، تولید شده و آزمایشات میکروبیولوژیکی و شیمیایی ضروری را طی کرده و در ظرف و مکان مناسب و بهداشتی نگهداری شوند. | لبنیات سنتی بهتر از لبنیات صنعتی است. |
| علاوه بر شیر و لبنیات که غنی ترین منبع غذایی کلسیم هستند، مقداری کلسیم در بعضی موادغذایی از جمله انجیر، انواع کلم، اسفناج، ریواس، و دانه های روغنی مانند کنجد، بادام و چیا نیز وجود دارد. اما در هنگام معرفی یک ماده غذایی یا گروه غذایی به عنوان منبع تامین کننده یک ماده مغذی، باید به متغیرهای دیگری از جمله میزان جذب، تکرر مصرف و چگالی ماده مغذی هم توجه داشت. مغزهای گیاهی به دلیل محتوای زیاد چربی وکالری و میزان کمتر کلسیم و همچنین قیمت بالا، نمی توانند جایگزین شیر و لبنیات برای تامین کلسیم مورد نیاز بدن شوند. | اگر بجای مصرف شیر و لبنیات، روزانه ۱۰تا ۱۵ بادام درختی مصرف کنید کلسیم مورد نیازتان تامین می شود. |
| مصرف شیر و لبنیات در افراد سالم به پیشگیری از بیماری هایی مانند آرتریت روماتوئید و پوکی استخوان کمک می کند. در مورد این بیماران متخصص مربوطه در موردکاهش یا قطع موقت یا دائم مصرف هر نوع ماده غذایی در شرایط خاص هر فرد نظر خواهد داد. | مبتلایان به رماتیسم و آرتروز اصلا نباید شیر وماست مصرف کنند. |
| اگر فردی با مصرف بعضی انواع لبنیات دچار عوارضی مانند نفخ شکم، دل پیچه، اسهال، سستی بدن و خواب آلودگی می شود، بهتر است ابتدا از مقادیر کم شروع کند و به تدریج مصرف را افزایش دهد تا بدن توانایی تحمل آن را بدست بیاورد. چنانچه این عوارض در مورد یکی از انواع لبنیات مثلا شیر، پایدار باشد بهتر است از سایر اقلام لبنیات، نیاز به این گروه غذایی تامین شود. ضمنا جوشاندن شیر یا مصرف توام بعضی مواد غذایی با لبنیات می تواند در این خصوص کمک کننده باشد (مثلا ماست، دوغ یا کشک همراه با نعناع، آویشن، پونه، کاکوتی یا سیر، و یا شیر همراه با زنجبیل، هل، گلاب، عسل یا دارچین). | شیر و ماست به علت ایجاد سردی مزاج نباید مصرف شوند. |

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



# اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

## تدوین نقشه مشکلات تغذیه ای کشور

برای اولین بار در کشور پس از یک سال تلاش توسط مدیران و کارشناسان دانشگاهی دفتر بهبود تغذیه جامعه، به فضل الهی نقشه مربوط به مشکلات تغذیه ای کشور براساس ده شاخص مهم تغذیه ای تدوین گردید.

در گام اول این نقشه ها به تفکیک استانها و دانشگاه ها تدوین شده است اما دفتر در نظر دارد جهت مطلع بودن معاونین محترم بهداشتی دانشگاه ها از پراکندگی مشکلات تغذیه ای در هر استان و دانشگاه، این نقشه ها را به تفکیک شهر و روستا و محلات نیز تدوین نموده و در اختیار معاونین محترم بهداشتی دانشگاه ها قرار دهد تا بتوانند مداخلات تغذیه ای را در هر دانشگاه و استان اولویت بندی کرده و خدمت رسانی به مردم عزیز کشور در این زمینه هدفمند گردد.مدیر دفتر بهبود تغذیه به جهت انجام



این کار بزرگ و موفق، قدردانی خود را از معاونین محترم بهداشتی دانشگاه ها، مدیران محترم گروه بهبود تغذیه در دانشگاه ها و کارشناسان خدوم دفتر بهبود تغذیه جامعه در ستاد معاونت بهداشت اعلام می دارد.

## تاکید معاون محترم بهداشتی به روسای دانشگاه ها در خصوص مباحث تغذیه ای

در جلسه شورای معاونین وزارت بهداشت با روسای دانشگاه ها، آقای دکتر فرشیدی معاون محترم بهداشتی ضمن تاکید بر اجرای برنامه سلامت خانواده و نظام ارجاع، در مورد برخی مسائل تغذیه ای به روسای محترم دانشگاه ها مواردی را بیان فرمودند. معاون محترم بهداشت وزارت بهداشت شناسایی مشکلات تغذیه ای دانشگاه در سطح استان و تدوین نقشه مشکلات تغذیه ای دانشگاه را مورد تاکید قرار داده و بر حمایت روسای دانشگاه ها از اجرای پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم اشاره گردند. آقای دکتر فرشیدی هم چنین بر تلاش روسای محترم دانشگاه ها در بهبود وضعیت شاخصهای تغذیه ای استان تاکید ورزیدند و خواستار پیگیری روسای محترم دانشگاهها برای داشتن حداقل یک کارخانه آرد کامل در هر استان شدند.

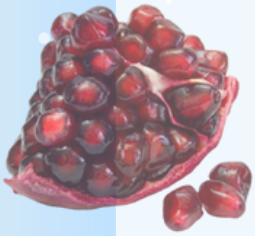


# اجرای طرح فرمولاسیون و تولید ساشه ی حاوی درشت مغذی و ریزمغذیها برای غنی سازی غذا در منزل و ارزیابی اثربخشی آن

جلسه ارائه گزارش وضعیت اجرای طرح فرمولاسیون و تولید ساشه در مورخ ۲۸ بهمن با حضور نمایندگان بخش های مسئول پروژه برگزار شد.

این طرح در استان خراسان جنوبی از دی ماه ۱۴۰۲ آغاز گردید. هدف از این مطالعه در مرحله نخست فرمول بندی تغذیه‌ای یک نوع محصول پودری دارای درشت و ریزمغذی‌ها (از جمله پروتئین، ویتامینهای A و D، روی و آهن) به شکل ساشه برای غنی‌سازی غذای مادر باردار و کودکان ۶تا ۶۰ ماهه در شرایط معمول در منزل و سپس ارزیابی اثربخشی آن بر وضعیت تغذیه و پی‌آمدهای بارداری در مادر باردار و نیز بر الگوی رشد و تکامل و وضعیت ریزمغذی‌های نامبرده در کودک زیر ۵ سال و در نهایت بهبود وضعیت تغذیهٔ خانوارها می باشد. براساس ارائه گزارش وضعیت اجرای پروژه در جلسه مورخ ۲۸ بهمن که با حضور نمایندگان بخش های مسئول پروژه (دفتر بهبود تغذیه جامعه، انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، ستاد اجرایی فرمان حضرت امام، ایران دارو، دارویی برکت و بنیاد پانزده خرداد) تشکیل گردید تعداد کودکان و مادران باردار دریافت کننده ساشه ها بیش از ۳۰ درصد می باشد. مقرر شد تعداد ساشه های مورد نیاز تا پایان طرح بررسی و تامین گردد و جلب مشارکت در گروه های هدف افزایش یابد تا پروژه در زمان مشخص به اتمام رسیده و ارزشیابی گردد.





# اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه





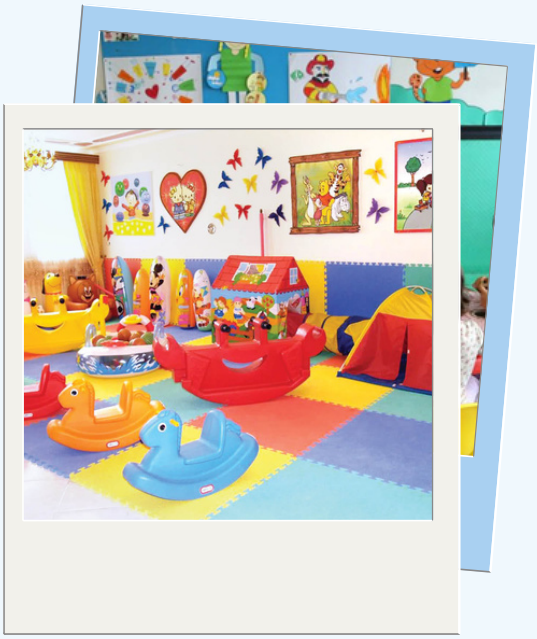
## جلسه کمیته کشوری تدوین رهنمودهای غذایی در کودکان

دومین نشست تدوین رهنمودهای غذایی کودکان سنین مدرسه در تاریخ روز چهارشنبه مورخ ۱۱ بهمن ماه ۱۴۰۲ برگزار گردید.



مطابق دستور جلسه، اعضای کارگروه ها به ارائه گزارش مقدماتی از مرور وضعیت موجود درباره ی بار سوتغذیه و الگوی مصرف غذایی در کودکان همچنین به شرح مواردی از جمله بررسی مصرف در کودکان در جهان، رهنمودهای غذایی کودکان ، ارائه الگوی بار بیماری ها در کودکان بر اساس داده های پیمایش ملی موجود پرداختند؛ که پس از ارائه مقرر شد که در جلسه آتی گزارشی از نتایج مرور نظام مند بررسی مصرف در کودکان ، گزارشی از مرور رهنمودهای غذایی کودکان در جهان و همچنین الگوی بار بیماری‌ها در کودکان بر اساس داده های پیمایش های ملی موجود با اضافه کردن داده های مرور ارائه گردد.

## جلسه تدوین استانداردهای تغذیه در کودکستان ها



به منظور تدوین استانداردهای تغذیه در کودکستان ها جلسه ای با مدیر محترم توسعه کودکستان ها و امور اجرایی در تاریخ ۱۴ بهمن در سازمان تعلیم و تربیت برگزار شد. در این جلسه مقرر شد استانداردهای تغذیه کودکان در کودکستان ها به تفکیک گروه های سنی و با در نظر گرفتن موارد اساسی در حیطه تغذیه کودکان تدوین گردد و سپس بسته های آموزشی جامعی برای مدیران و مربیان کودکستان ها نیز تدوین و دوره های آموزشی برگزار شود.



## پایش برنامه های بهبود تغذیه در دانشکده علوم پزشکی سبزوار

کارگاه توانمندسازی کارشناسان تغذیه شاغل در شبکه های بهداشت و درمان دو دانشکده سبزوار و نیشابور مورخ 20 دی با حضور دکتر پریساترابی ناظر ستادی و نماینده دفتر بهبود تغذیه با دو موضوع رژیم درمانی در بیماران دیابتی و رژیم درمانی در کودکان مبتلا به سوتغذیه با حضور ۳۳ کارشناس تغذیه حوزه بهداشت دانشکده های سبزوار و نیشابور به همراه مدیران تغذیه دو دانشکده، خانم شهراییني و خانم شوروزی در محل سالن جلسات معاونت بهداشت دانشکده سبزوار و با همت گروه بهبود تغذیه آن معاونت برگزار گردید.

در افتتاحیه کارگاه اقای دکتر احمدی نسب معاون محترم اجرایی به بیان شیوع دیابت و اهمیت سوء تغذیه کودکان پرداختند و سرکار خانم شهرآئینی در خصوص اهداف برگزاری کارگاه سخنان خود را ارائه دادند.
مباحث رژیم درمانی در بیماران دیابتی و اصول تغذیه در کودکان مبتلا به سوتغذیه به ترتیب توسط اعضای هیات علمی دانشکده نیشابور و دانشکده سبزوار، جناب آقای دکتر سنگونی و سرکار خانم دکتر فرومندی در بخش های صبح و عصر ارائه گردید. در این جلسات با بررسی رژیم های غذایی مناسب برای دیابت و سوء تغذیه کودکان، شرکت کنندگان به بحث و گفتگو پیرامون بیماران معرفی شده پرداختند و با نظر اساتید همفکری برای طراحی بهترین برنامه و رژیم غذایی با توجه به وضعیت اقتصادی و غذاهای بومی منطقه صورت گرفت.

کارگاه در ادامه به صورت انجام کارگروهی و حل مسئله و رژیم درمانی در کیس های طراحی شده برگزار گردید.
در پایان جلسه نیز کارشناسان تغذیه به بیان مشکلات حرفه ای و پرسش و پاسخ با حضور خانم دکتر ترابی پرداختند.
همچنین در حاشیه برگزاری کارگاه توانمندسازی کارشناسان تغذیه سبزوار و نیشابور، خانم دکتر ترابی به همراه گروه بهبود تغذیه دانشکده سبزوار به بازدید از مرکز جامع سلامت شهری روستایی و پایگاه توحید شهرو خانه بهداشت سنگ سفید پرداختند و طی نشستی با اقای دکتر احمدی نسب معاون محترم اجرایی و مدرس مباحث تکنولوژی های آموزشی به بحث و بررسی مشکلات اجرایی برنامه های تغذیه و مشکلات صنفی کارشناسان تغذیه مجموعه پرداختند.



## پایش برنامه های بهبود تغذیه در دانشکده علوم پزشکی همدان

کارگاه توانمندسازی کارشناسان تغذیه شاغل در شبکه های بهداشت و درمان دانشگاه علوم پزشکی همدان و اسداباد در روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۸ با حضور دکتر پریسا ترابی ناظر ستادی و نماینده دفتر بهبود تغذیه با دو موضوع رژیم درمانی در بیماران دیابتی و رژیم درمانی در کودکان مبتلا به سوتغذیه با حضور ۳۳ کارشناس تغذیه حوزه بهداشت دانشگاه علوم پزشکی همدان و دانشکده اسداباد در محل سالن جلسات معاونت بهداشت دانشگاه همدان برگزار گردید.

در شروع جلسه خانم ارزو کاوه ای مدیر محترم گروه تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه همدان و خانم دکتر ترابی با بیان اهداف برگزاری کارگاه، برنامه را افتتاح کردند.در ادامه جلسه آقای دکتر شریفی هیات علمی گروه تغذیه دانشگاه همدان به بیان اصول رژیم درمانی در بیماران دیابتی پرداختند.

در پایان مبحث اول کارشناسان تغذیه در ۵ گروه اقدام به کارگروهی و حل مسئله و رژیم درمانی در کیس های طراحی شده کردند.

در بخش دوم جلسه آقای دکتر علیرضا فرساد نعیمی عضو هیات علمی گروه تغذیه دانشگاه به اصول تغذیه در کودکان مبتلا به سوتغذیه پرداختند.در پایان مبحث کودکان نیز کارشناسان حاضر در جلسه به حل کیس و ارائه با راهنمایی مدرس مربوطه پرداختند.

در پایان جلسه نیز کارشناسان تغذیه به بیان مشکلات حرفه ای و پرسش و پاسخ با حضور خانم دکتر ترابی پرداختند.از نکات مثبت این کارگاه، استفاده از برنامه پرس لاین برای پره تست و پست تست کارگاه بود که بدون استفاده از کاغذ و در زمان برگزاری کارگاه توسط شرکت کنندگان پاسخ داده شد.



# تازه های تحقیقاتی غذا و تغذیه

## مصرف روزانه آبمیوه طبیعی شما و فرزندتان را چاق می کند













این نگرانی وجود دارد که مصرف مکرر آب میوه ۱۰۰٪ طبیعی ممکن است باعث افزایش وزن شود. شواهد فعلی در مورد آب میوه و افزایش وزن، یافته‌های متفاوتی را از مطالعات مشاهده‌ای و آزمایش‌های بالینی به دست آورده‌اند. یک مطالعات کوهورت آینده‌نگر حداقل ۶ ماهه و کارآزمایی‌های بالینی تصادفی شده (RCTs) حداقل ۲ هفته‌ای که ارتباط مصرف آب میوه ۱۰۰ درصد طبیعی را با تغییر وزن بدن در کودکان و بزرگسالان ارزیابی می‌کردند، در سال۲۰۲۲ انجام شد. در کارآزمایی‌ها، آب میوه‌ها با گروه کنترل غیرکالری مقایسه شد.

نتایج و معیارهای اصلی که مورد ارزیابی قرار گرفت:

- تغییر در شاخص توده بدنی (BMI)
- محاسبه وزن بر حسب کیلوگرم.

نتایج این مطالعه نشان داد بر اساس شواهد موجود از مطالعات کوهورت آینده نگر، در این مرور سیستماتیک و متاآنالیز، ۱ وعده در روز آب میوه ۱۰۰ درصد طبیعی با افزایش BMI در بین کودکان مرتبط بود. یافته‌ها در بزرگسالان ارتباط معنی‌داری را در میان مطالعاتی که برای انرژی کل تنظیم نشده بودند، نشان داد. یافته های ما از راهنمایی برای محدود کردن مصرف آب میوه برای جلوگیری از دریافت کالری اضافی و افزایش وزن پشتیبانی می کند.

بنابراین مصرف بیش از اندازه آبمیوه های۱۰۰ درصد طبیعی به صورت روزانه می تواند وزن فرزند شما را زیاد کند. بنابراین سعی کنید به فرزندان خود آموزش دهید که به جای مصرف آبمیوه، خود میوه را مصرف کنند.

# تازه های تحقیقاتی غذا و تغذیه

## چرا ورزش کلید داشتن زندگی طولانی و سالم است؟

تحقیقات نشان می دهد که چند مداخله در سبک زندگی وجود دارد که می تواند به طور موثر طول عمر و سلامت ما را افزایش دهد. یکی ازآنها ورزش است، اما چه نوع و در چه ترکیبی و چرا کمک می کند تا سال ها به زندگی ما اضافه شود؟ به نظر می رسد از زمان های بسیار قدیم، نوع بشر، به بیان استعاری، به دنبال راهی بوده است که به «چشمه جوانی» منتهی می شود - یعنی راه هایی برای تضمین زندگی طولانی تر و سالم تر.

بسیاری از مطالعات اخیر شواهد قوی در حمایت از این ایده ارائه کرده اند که تغییرات ساده و قابل دستیابی در شیوه زندگی می تواند به ما کمک کند که برای مدت طولانی تری سالم باشیم و خطر مرگ زودرس را در خود کاهش دهیم. به عنوان مثال، تحقیقات ارائه شده از سوی انجمن قلب آمریکا ۲۰۲۳ به عنوان یک منبع معتبر نشان می دهد که هشت عادت سالم می تواند پیری بیولوژیکی را تا ۶ سال کاهش دهد. این عادات مربوط به رژیم غذایی، حفظ وزن مناسب، پرهیز از دخانیات، رعایت بهداشت خواب، مدیریت کلسترول، قند خون و فشار خون، و مهمتر از همه، فعال ماندن از نظر بدنی است.

محققان دانشگاه کادیز در اسپانیا ، مطالعات مختلفی را انجام داده است که ارتباط بین اشکال مختلف ورزش و خطر مرگ ناشی از علل مختلف را بررسی کرده است.در یکی از مهمترین مطالعات تأثیر فعالیت بدنی هوازی متوسط مانند پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری ملایم، فعالیت بدنی هوازی شدید، مانند دویدن، و فعالیت‌های تقویت‌کننده عضلات، مانند وزنه‌برداری را مورد بررسی قرار دادند. یافته های آن نشان داد که ترکیبی متعادل از همه این اشکال ورزش برای کاهش خطر مرگ و میر بهترین کارائی را دارد.



به طور خاص، حدود ۷۵ دقیقه ورزش هوازی متوسط، به علاوه بیش از ۱۵۰ دقیقه ورزش شدید، در کنار حداقل دو جلسه تمرین قدرتی در هفته، با خطر کمتر مرگ و میر ناشی از همه علل مرتبط بود. زمانی که نوبت به کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی عروقی به میان آمد، این محققان همکارانش پیشنهاد کردند حداقل ۱۵۰ تا ۲۲۵ دقیقه فعالیت بدنی متوسط را با حدود ۷۵ دقیقه ورزش شدید و دو یا چند تمرین قدرتی در هفته ترکیب کنند.

ما در مورد افرادی که تقریباً به همان اندازه ورزشکار نیستند چه؟ حداقل «مقدار» ورزش که می تواند به دفع برخی از شرایطی که بیشترین تهدید را برای سلامتی به همراه دارند کمک کند، چقدر است؟

همین محققان در دسامبر ۲۰۲۲، یافته های یک مطالعه قبلی را در مجله قلب اروپا منتشر کردند.

این تحقیق نشان داد در این نوع از افراد انجام ورزش شدید تنها به مدت ۲ دقیقه در روز می تواند خطر مرگ ناشی از سرطان یا حوادث قلبی عروقی را کاهش دهد.محققان دریافتند شرکت‌کنندگانی که هرگز ورزش شدید انجام ندادند، ۴ درصد در معرض خطر مرگ در طی ۵ سال بودند، اما انجام کمتر از ۱۰ دقیقه فعالیت شدید در هفته، این خطر را به نصف کاهش داد. علاوه بر این، خطر مرگ آنها برای کسانی که حداقل ۶۰ دقیقه در هفته ورزش می کردند، دوباره به نصف کاهش یافت.

# تازه های تحقیقاتی غذا و تغذیه

## ترکیب جادویی رژیم غذایی که عمرتان را زیاد می کند

محققان صدها مطالعه را برای شناسایی رژیمی که سلامت و طول عمر انسان را بهینه می کند، تجزیه و تحلیل کردند.آنها دریافتند که رژیم‌های غذایی حاوی پروتئین کم حیوانی و کربوهیدرات‌های پیچیده بالا که شامل دوره‌های روزه‌داری هستند، برای سلامتی طولانی‌مدت و طول عمر مفید هستند.

با این حال، محققان خاطرنشان می‌کنند که یافته‌های آن‌ها به سادگی پایه‌ای برای درک درست می‌کند و در عمل، رژیم‌های غذایی باید متناسب با نیازها و شرایط فردی باشد.در حدود ۴۴۰ سال قبل از میلاد، بقراط پزشک یونانی گفت: بگذار غذا داروی تو باشد و داروی تو غذا باشد.اگرچه برخورد با غذا به عنوان دارو یک مفهوم بسیار بحث برانگیز است، بسیاری از مطالعات اخیر حکمت این بیانیه را نشان داده‌اند که چگونه نظارت بر مقدار، نوع و زمان غذا برای سلامتی بسیار مهم است.

با این حال، آنچه دقیقاً رژیم غذایی مطلوب را تشکیل می دهد بحث برانگیز است. شواهد رو به رشد نشان می دهد که رژیم غذایی بهینه ممکن است به تأثیر متقابل عوامل سلامتی از جمله سن، جنس و ژنتیک بستگی داشته باشد.اخیراً، محققان صدها مطالعه تغذیه را از دیدگاه سلولی تا اپیدمیولوژیک بررسی کردند تا «الگوی تغذیه‌ای » را برای طول عمر سالم شناسایی کنند.آنها دریافتند که رژیم‌های غذایی شامل سطوح متوسط تا زیاد کربوهیدرات‌های تصفیه‌نشده، مصرف پروتئین گیاهی کم اما کافی و مصرف منظم ماهی با طول عمر و سلامت طولانی‌مدت مرتبط است.

دکتر والتر لونگو، استاد سالمند شناسی و علوم زیستی در دانشگاه کالیفرنیای جنوبی و یکی از نویسندگان این مطالعه، به مدیکال نیوز تودی گفت: رژیم غذایی در اینجا به عنوان یک سبک زندگی تغذیه ای در نظرگرفته شده است و نه به عنوان یک "استراتژی کاهش وزن" اگرچه حفظ وزن سالم کلیدی است. تمام جنبه های رژیم غذایی با سلامت طولانی مدت و طول عمر مرتبط است. دکتر پانکاج کاپا، استاد سالمند شناسی در دانشگاه کالیفرنیای جنوبی، نیز در این رابطه معتقد است: برای این مطالعه، محققان صدها مطالعه را تجزیه و تحلیل کردند که تغذیه و پیری تاخیری را در گونه‌های کوتاه‌مدت، مسیرهای واکنش به مواد مغذی، محدودیت کالری، روزه‌داری و رژیم‌های غذایی با سطوح مختلف درشت مغذی‌ها و ترکیبات، مانند رژیم کتو، مورد بررسی قرار دادند. این مطالعات تغذیه و رژیم غذایی را از زوایای مختلف، از مطالعات سلولی و حیوانی گرفته تا تحقیقات بالینی و اپیدمیولوژیک که سبک زندگی صد ساله‌ها را بررسی می‌کردند، تجزیه و تحلیل کردند که در پایان، محققان دریافتند که "رژیم غذایی طول عمر" شامل موارد زیر است:

- رژیم غذایی گیاهخواری سرشار از حبوبات و غلات کامل
- ۳۰ درصد کالری از چربی های گیاهی مانند آجیل و روغن زیتون
- یک رژیم غذایی با پروتئین کم اما کافی تا سن ۶۵ سالگی و سپس مصرف پروتئین متوسط
- قند و کربوهیدرات های تصفیه شده بسیار کم
- بدون گوشت قرمز یا گوشت های فرآوری شده
- محدود کردن گوشت سفید
- ۱۲ ساعت غذا خوردن و ۱۲ ساعت ناشتا بودن در روز



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

# تازه های تحقیقاتی غذا و تغذیه

محققان همچنین خاطرنشان کردند که به جای هدف قرار دادن تعداد معینی از کالری، رژیم‌های غذایی باید با هدف حفظ شاخص توده بدنی زیر ۲۵ و حفظ سطح ایده‌آل چربی بدن و توده بدون چربی بدن متناسب با جنسیت و سن باشند. باید توجه داشت که رژیم غذایی باید با نیازهای فردی - به ویژه برای افراد بالای ۶۵ سال - سازگار شود تا از سوءتغذیه جلوگیری شود. برای مثال، افراد بالای ۶۵ سال ممکن است به دلیل رژیم غذایی کم پروتئین ضعیف شوند.

برای افرادی که مقاومت به انسولین یا چاقی ندارند، مصرف زیاد کربوهیدرات های پیچیده می تواند ضعف را در این گروه سنی و سایر گروه های سنی کاهش دهد، زیرا بدون افزایش انسولین و فعال کردن مسیرهای سیگنالینگ گلوکز انرژی را تامین می کند.
محققان همچنین دریافتند که روزه داری دوره ای در سنین ۱۸تا۷۰ سالگی می تواند مقاومت به انسولین ایجاد شده توسط رژیم غذایی پر کالری را معکوس کند و فشار خون، کلسترول تام و التهاب را تنظیم کند.

یک مطالعه اخیر از این یافته ها پشتیبانی می کند. این مطالعه نشان داد که تغییر از یک رژیم غذایی معمولی غربی به رژیم غذایی غنی از حبوبات، غلات کامل و آجیل با کاهش گوشت قرمز و فرآوری شده، اگر در سن ۶۰ سالگی شروع شود، با امید زندگی ۸ سال بیشتر مرتبط است. محققان خاطرنشان کردند که رژیم‌های غذایی شامل محدودیت کالری و پروتئین، چه در گونه‌های کوتاه‌مدت و چه در مطالعات اپیدمیولوژیک و آزمایش‌های بالینی بزرگ، به طور مداوم مفید هستند. آنها همچنین معتقد هستند که پروتئین کم اما کافی، یا مصرف پروتئین توصیه شده با سطوح بالای مصرف حبوبات، می تواند با کاهش مصرف اسیدهای آمینه از جمله متیونین، طول عمر را افزایش دهد؛ متیونین با افزایش فعالیت در مسیرهای مختلف سلولی مرتبط با پیری مرتبط است.

هنگامی که از کریستین کرک پاتریک، متخصص تغذیه در کلینیک کلیولند و مشاور شرکت دکتر لونگو، پرولون، پرسیده شد که چگونه رژیم غذایی طولانی مدت ممکن است از دیدگاه بالینی برای سلامتی مفید باشد، گفت:رژیم غذایی در درجه اول مبتنی بر گیاه است که بر اساس سایر مطالعات مشابه، ممکن است به کاهش خطر بیماری های مزمن مانند دیابت نوع 2 و بیماری های قلبی عروقی کمک کند. رژیم‌های غذایی مبتنی بر گیاه نیز در مطالعات متعدد با سطوح التهاب پایین‌تر همراه بوده‌اند. از آنجایی که التهاب پایه بسیاری از بیماری ها است، ممکن است به عوامل طول عمر نیز کمک کند.
محققان به این نتیجه رسیدند که یافته های آنها پایه های محکمی برای تحقیقات آینده در مورد توصیه های تغذیه ای برای طول عمر سالم فراهم می کند.



# تجربیات موفق دانشگاه ها

## برنامه بهبود تغذیه سالمندان–دانشگاه علوم پزشکی شیراز

به همت گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز، برنامه « بهبود تغذیه سالمندان » طی ۹ماهه اول سال ۱۴۰۲ در سطح شبکه های بهداشت و درمان اجرا شد؛ در ابتدای سال و پس از دریافت برنامه عملیاتی از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، لزوم اجرای برنامه مذکور و دستورالعمل های اجرایی از طریق مکاتبات اداری به شبکه های بهداشت و درمان تحت پوشش دانشگاه ارسال گردید.

با آغاز اجرای برنامه، کمیته برون بخش با حضور رئیس کانون بازنشستگان دانشگاه علوم پزشکی شیراز در سطح معاونت بهداشت برگزار شد؛ در اجرای مصوبات این جلسه، گروه بهبود تغذیه جامعه پس از تهیه محتوای آموزشی، فایل آنها را در اختیار کانون بازنشستگان قرار داد تا به صورت انتشار در گروه های فضای مجازی و یا طراحی و چاپ پمفلت و پوستر در اختیار بازنشستگان محترم قرار گیرد. همچنین مسئولین محترم واحد بهبود تغذیه جامعه شبکه ها، نسبت به برگزاری کمیته های متناظر با مراکز توانبخشي و نگهداري سالمندان و کانون هاي بازنشستگي تحت پوشش آن شهرستان اقدام نمودند.

گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت ضمن طراحی بسته آموزشی، مطابق با آخرین دستورالعمل های ابلاغی، نسبت به برگزاری دوره آموزش غیرحضوری، با عنوان « نیازهای تغذیه ای در سالمندان » جهت ۱۱۲ نفر از کارشناسان تغذیه ستادی و محیطی دانشگاه اقدام نمود. آموزش ارائه دهندگان خدمت و برگزاری دوره های بازآموزی جهت پزشکان و مراقبین سلامت/ بهورزان نیز در دستور کار کارشناسان تغذیه مراکز قرار گرفت تا آگاهی این افراد به عنوان خط مقدم ارائه خدمات بهداشتی، در زمینه جدیدترین مطالب آموزشی و دستورالعمل های اجرایی ارتقاء یابد. در طول اجرای برنامه، جلسات آموزشی متعددی، به صورت گسترده ویژه سالمندان، بازنشستگان تحت پوشش کانون هاي بازنشستگي و سالمندان حاضر در مراکز توانبخشي و نگهداري برگزار گردید.



با توجه به اهمیت و لزوم مصرف مکمل کلسیم و ویتامین دی در سنین سالمندی، طی هماهنگی های انجام شده با امور دارویی استان، مکمل های مگادوز ویتامین دی و قرص های کلسیم-دی جهت توزیع بین سالمندان، در اختیار شبکه های بهداشت و درمان و صندوق های بازنشستگی قرار گرفت. از اقدامات ابتکاری در اجرای برنامه « بهبود تغذیه سالمندان » میتوان به توزیع میان وعده و بسته هاي حمایتی به سالمندان، برگزاري مسابقات نقاشی و رنگ آمیزی در خانه های سالمندان و برپایی جشنواره های غذایي همراه با اهداء جوایز با حضور سالمندان اشاره نمود.

# تجربیات موفق دانشگاه ها

## اجرای طرح ازمزرعه تا مدرسه در شهرستان فومن- دانشگاه علوم پزشکی گیلان

در راستای اصلاح الگوی غذایی، پیشگیری از اضافه وزن و چاقی، ترغیب دانش آموزان به مصرف سبزیجات ، انتخاب غذاهای سالم در خانه و مدرسه، افرایش دانش تولید محصول مانند باغبانی، فصلی بودن و آشنایی با غذاهای محلی، افزایش یادگیری مهارت های زندگی، افزایش اعتماد به نفس، افزایش فعالیت بدنی، حفظ محیط زیست و ... واحد تغذیه شبکه بهداشت فومن، طرح مزرعه تا مدرسه ( با شعار غذای سالم موهبتی از طبیعت است) را در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ن با همکاری آموزش و پرورش، جهاد کشاورزی، شهرداری فومن و واحد بهداشت مدارس با توجه به امکانات و شرایط موجود در مدرسه ابتدایی دخترانه رضایی نیا شهرستان فومن به انجام رسانید.

در ابتدا جهت هماهنگی اجرای برنامه، کمیته بین بخشی با حضور ادارات مرتبط در شبکه بهداشت و درمان شهرستان فومن برگزار گردید. در ادامه طرح ، بعد از هماهنگی با شهرداری فومن خاک مناسب برای باغچه تهیه گردید. بذرها توسط جهاد کشاورزی شهرستان فومن تهیه شد. نحوه کاشت و مراقبت از بذرهای سبزیجات ،کلاس های آموزشی تغذیه سالم و اهمیت مصرف سبزیجات توسط کارشناس جهادکشاورزی و کارشناس تغذیه شبکه بهداشت فومن برای دانش آموزان برگزار گردید. یک کلاس پایه چهارم ابتدایی انتخاب و بذرهای جعفری، گشنیز، اسفناج، تربچه و شاهی توسط دانش آموزان کاشته شد و مسئولیت مراقبت از بذر ها برعهده دانش آموزان قرار گرفت.

در طول برنامه بازدید ازباغچه توسط کارشناسان واحد تغذیه، مدارس و جهادکشاورزی صورت گرفت و در انتها با برداشت سبزیجات توسط دانش آموزان و برگزاری سفره سلامت طرح پایان یافت. با توجه به موفقیت برنامه و علاقمندی دانش آموزان امید است در سال آینده مدارس بیشتری تحت پوشش برنامه قرار گیرند.









# خلاقیت دانشگاه ها ویژه پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم

## برگزاری همایش های پیاده روی








## تولید پوستر و بنرهای اطلاع رسانی در دانشگاهها

















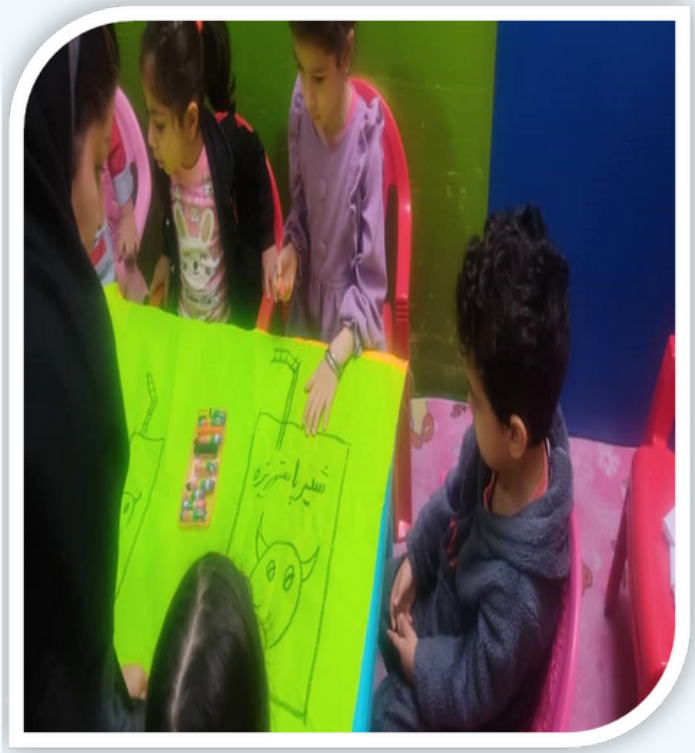

# خلاقیت دانشگاه ها ویژه پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم

## فعالیت های آموزشی در مدارس











# خلاقیت دانشگاه ها ویژه پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم




اقدام ابتکاری_ اردوی خرید دانش آموزان باحضور کارشناس تغذیه شهرستان بندرانزلی

1:34 PM



ابتکار مربی مهد کودک جهت ترغیب و علاقه مند کردن کودکان به مصرف شیر - شهرستان ملارد. دانشگاه ایران

9:14 PM




روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان شهرستان انار






# باورهای غلط تغذیه ای

**باور غلط** برای درمان بیماری کبدچرب وعده ناهار خود را حذف کنید

**واقعیت**

درمان کبد چرب تغییر سبک زندگی، اصلاح رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی میباشد. این درست است که برای بهبود کبد چرب باید کاهش وزن داشته باشید اما حذف وعده غذایی و اختلال در ریتم طبیعی بدن خود عاملی برای تغییرات نامطلوب در بدن می شود. در نتیجه کاهش وزن باید کاملا علمی و زیر نظر متخصص تغذیه باشد و با داشتن یک رژیم غذایی سالم و نظم درست در مصرف وعده های غذایی (6 وعده منظم با حجم کم و تعداد دفعات بیشتر) که کاهش وزن و عدم ایجاد ولع حین رژیم گرفتن را برای شما آسان تر میکند میتوانید کمک بهتر در وضعیت کبد چرب داشته باشید.

**باور غلط** مصرف آب سرد منجر به ابتلا به کبدچرب می شود

**واقعیت**

تری گلیسیرید که نوعی از چربی های خون است از عوامل اصلی چرب شدن (استئاتوز) بافت کبد می باشد که به واسطه مصرف بیش از اندازه کربوهیدرات های غیر پیچیده (نان و برنج سفید و تصفیه شده و بدون سبوس) و کربوهیدرات های ساده مانند قند و تمام مواد غذایی حاوی قند و همچنین مصرف چربی های اشباع تولید میشود. در این مکانیسم آب سرد هیچ جایگاهی ندارد و مصرف آب سرد نمیتواند باعث چرب و فیبروز شدن بافت کبد شود.




# باورهای غلط تغذیه ای

## ⊗ باور غلط برای رفع یبوست از قرص ها و داروهای شیمیایی استفاده کنید

### ✓ واقعیت

اولین راه حل برای بهبود یبوست اصلاح سبک زندگی و رژیم غذایی میباشد. افزایش فیبر غذایی به واسطه دریافت کافی سبزیجات و میوه ها، حبوبات و مغز ها و دانه در کنار میزان کافی مایعات به خصوص آب از مراحل اولیه درمان یبوست است. در کنار افزایش مایعات و فیبر غذایی، داشتن فعالیت بدنی و تحرک و عدم یک جا نشینی از دیگر عوامل کمک کننده در بهبود یبوست است. اما اگر یبوست شما ناشی از اختلالات حرکتی دستگاه گوارش باشد با تشخیص پزشک معالج درمان های دارویی برای شما انجام خواهد شد. به هیچ عنوان ترکیبات دارویی و شیمیایی بدون تجویز متخصص استفاده نکنید که ممکن است با دیگر بافت های بدن شما آسیب وارد کند. به صورت کلی توصیه میشود در صورت داشتن مشکل در دفع مدفوع حتما به متخصص مربوطه مراجعه کنید.

## ⊗ باور غلط برای رفع مشکلات معده ناشتا شیر شتر بنوشید

### ✓ واقعیت

هیچ مستند علمی دال بر اینکه شیر شتر بتواند باعث رفع مشکلات معده شود ندارد. شیر شتر نسبت به شیر گاو پروتئین بالاتر و چربی کمتری دارد ولی از نظر تاثیر گذاری بر اسید معده و یا کاهش اسپاسم دستگاه گوارش هیچ کدام تاثیری ندارد زیرا تاثیری بر روی پمپ پروتون تولید کننده اسید ندارد. همچنین از نظر PH تقریبا خنثی بوده و باز از این طریق نیز نمیتواند برای رفع مشکل معده موثر باشد. برای رفع مشکلات گوارشی حتما به فوق متخصص گوارش و کبد برای دارودرمانی مناسب مراجعه کنید.

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

# کارشناسان تغذیه برتر



**نام و نام خانوادگی:** عاطفه ابراری خیاوی

**سابقه کار:** ۹سال

**مقطع تحصیلی:** کارشناس علوم تغذیه

**شهرستان و محل خدمت:** شبکه بهداشت ودرمان شهرستان مشگین شهر-اردبیل

**دلایل انتخاب:**

بالا بودن کیفیت و کمیت خدمات ارائه شده به مراجعین/بالا بودن درصد پیگیری های انجام شده/رضایت مندی ارباب رجوع/ همکاری با مرکز بهداشت در اجرای برنامه ها و مناسبت ها/استفاده از روش های متنوع آموزشی درآموزش تغذیه مدارس، ادارات و صنایع.



**نام و نام خانوادگی:** زهرا گله دارزاده

**سابقه کار:** ۸سال

**مقطع تحصیلی:** کارشناس علوم تغذیه

**شهرستان و محل خدمت:**

مرکز جامع سلامت شهیدان متولی و پایگاه ضمیمه قدسی و امام هادی – بهبهان

**دلایل انتخاب:**

همکاری در تهیه محتواهای آموزشی/همکاری مطلوب در اجرای برنامه های بین بخشی ( مدارس – مهدکودک ها – ادارات )/آمار بالای مراجعات و آموزش های گروهی/ فعال در ارائه ایده ها و پیشنهادات در جلسات ستاد



**نام و نام خانوادگی:** سمیرا باقری

**سابقه کار:** ۹سال

**مقطع تحصیلی:** کارشناس علوم تغذیه

**شهرستان محل خدمت:** شبکه بهداشت و درمان البرز

**دلایل انتخاب:**

همکاری با مرکز بهداشت استان در برگزاری دوره‌های آموزشی و تدریس مباحث مطابق بسته خدمت به ارائه دهندگان خدمت/ مشاوره تغذیه و ارائه خدمت موثر به گروه‌های هدف



# همایش و کنگره های آتی

| نام دوره | نوع دوره | برگزارکننده | تاریخ برگزاری | اطلاعات ثبت نام |
|---|---|---|---|---|
| مروری بر جراحی چاقی_انواع تکنیک های جراحی چاقی | حضوری | دانشگاه علوم پزشکی اصفهان | ۳ اسفندماه | سامانه آموزش مداوم |
| دیس لیپیدمی و پرفشاری خون و نقش تغذیه درمانی | حضوری | سازمان نظام پزشکی تبریز | ۱۰ اسفندماه | سامانه آموزش مداوم |
| تازه های جراحی چاقی و متابولیک | حضوری | سازمان نظام پزشکي جمهوري اسلامي ايران | ۱۸ اسفندماه | سامانه آموزش مداوم |