معاونت بهداشت

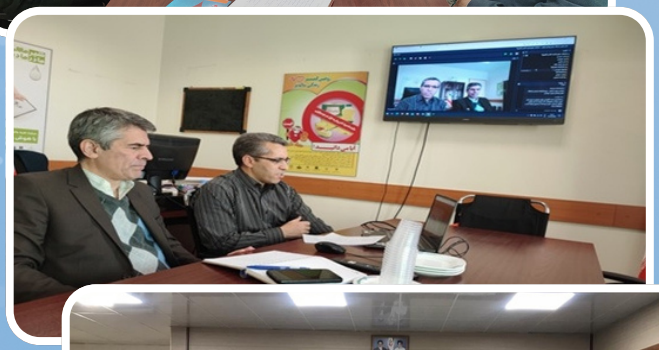
دفتربهبودتغذیه جامعه

ماهنامه خبری
دفتر بهبود تغذیه جامعه

شماره ۱۶، دی ماه ۱۴۰۲

در این ماهنامه می خوانید:









- آغاز پویش ملی سلامت؛ اطلاع رسانی تغذیه سالم
- جلسه بازنگری بسته های خدمت سطح اول در برنامه سلامت خانواده و نظام ارجاع برگزار شد
- برگزاری جلسه در خصوص "بررسی فرم های پیگیری کارشناس تغذیه در تمام گروه های سنی"
- رایزنی برای قرارگیری نیازهای دفتر بهبود تغذیه در قالب اولویت های تحقیقاتی تغذیه کشور
- همکاری اداره کل سلامت شهرداری تهران در پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم
- تقدیر از همکاری ۷ ماهه جناب آقای دکتر کاراندیش با دفتر بهبود تغذیه
- هم اندیشی با دانشجویان دکترای رشته سیاستهای غذا و تغذیه
- تازه های تحقیقاتی غذا و تغذیه
- 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–زهرا اباصلتی–مریم مهارت–دکتر پریسا ترابی–دکتر اکبرفاضل تبار

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

۰۲۱۸۱۴۵۴۹۹۱



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

پویش ملی سلامت؛ اطلاع رسانی تغذیه سالم امسال نیز همچون سنوات گذشته با هدف اطلاع رسانی در خصوص مصرف نمک تصفیه شده یددار و ارتقا دانش آحاد جامعه در خصوص شیر و لبنیات در راستای افزایش مصرف لبنیات با شعار " انتخاب همه،نمک کم اما تصفیه شده ید دار" برای هفته اول و " از کودکی تا پیری، لبنیات دوست سلامتی " برای هفته دوم از تاریخ ۱بهمن تا ۱۵ بهمن با همکاری گروه های تغذیه معاونت های بهداشت و ارگانهای بین بخشی همچون صدا و سیما، آموزش و پرورش، شهرداری، ارتش، سپاه ، نیروی انتظامی و ... برگزار می شود.

روز های هفته	پیام روزها
یکشنبه(۱ بهمن)	نمک کم بخورید، اما نمک مصرفی حتما تصفیه شده یددار باشد.
دو شنبه (۲ بهمن)	نمک دریا و نمکهای تصفیه نشده موجب سرطان می شود.
سه شنبه (۳ بهمن)	نمک زیاد، سرطان معده ، پوکی استخوان و پرفشاری خون را به شما هدیه می دهد.
چهارشنبه (۴ بهمن)	نمک فقط نمک غذا نیست ،مراقب نمک پنهان هم باشید.
پنجشنبه (۵ بهمن)	نمک یدار تصفیه شده را به مقدار کم در آخر پخت به غذا اضافه کنید.
جمعه (۶ بهمن)	نمکدان سر میز یا سفره نیارید.
شنبه (۷ بهمن)	نمکهای رنگی(صورتی، آبی و بنفش و)و سنگ نمک سلامتی شما را به خطر می اندازند.
یکشنبه (۸ بهمن)	روزانه دو لیوان شیر بخورید، خواب بهتر با مصرف لبنیات بیشتر
دوشنبه (۹ بهمن)	لبنیات کم چرب خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می دهد
سه شنبه (۱۰ بهمن)	شیر یک میان وعده بسیار مغذی برای افزایش یادگیری و رشد بهتر دانش آموزان است.
چهارشنبه (۱۱ بهمن)	مصرف لبنیات خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد.
پنجشنبه (۱۲بهمن)	مصرف لبنیات به کنترل فشار خون کمک می کند.
جمعه (۱۳ بهمن)	مصرف لبنیات از کوتاه قدی کودکان پیشگیری می کند.
شنبه (۱۴ بهمن)	سیستم ایمنی خود را با مصرف ماست قوی کنید.

آغاز پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم

در این پویش انجمن صنایع لبنی و انجمن تولید کنندگان نمک تصفیه شده حمایت مالی برای تولید انیمیشن پوستر انجام دادند. تمامی انیمیشن ها و و فیلم های آموزشی بر روی سایت دفتر بهبود تغذیه وجود دارد که علاقه مندان می توانند با مراجعه به سایت فیلم ها و انیمیشن ها را برای به اشتراک گذاری و برنامه ها و سمینارهای خود استفاده کنند.



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



برگزاری جلسه در خصوص "بررسی فرم های پیگیری کارشناس تغذیه در تمام گروه های سنی"

جلسه "بررسی فرم های پیگیری کارشناس تغذیه در تمام گروه های سنی" در تاریخ ۱۱دی ماه سال ۱۴۰۲ با حضور مدیر دفتر بهبودتغذیه جامعه، کارشناسان مرکز مدیریت شبکه و دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت و نماینده شرکت دانش پارسیان برگزار گردید.

در این جلسه مقرر گردید که موارد ذیل توسط شرکت دانش پارسیان بررسی و نتیجه به دفتر بهبود تغذیه جامعه اعلام گردد:

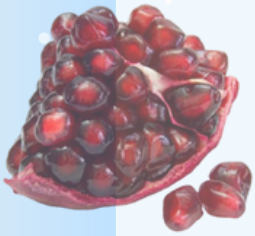
- مقرر گردید در موارد ارجاع به کارشناس تغذیه و فعال شدن تاریخ پیگیری، آیتم حذف پیگیری غیرفعال شود.
- در قسمت پیام های دریافتی کارشناس تغذیه علت ارجاع به تفکیک بیماری های غیر واگیر شامل دیابت، فشارخون بالا و کلسترول بالا مشخص و در قسمت گزارش های دوره ای قابلیت گزارش گیری باشد.

- بدلیل حجم بالای داده های موجود در سامانه امکان اعمال باز خوردکارشناس تغذیه به پزشک و مراقب سلامت /بهورز وجود ندارد لذا در صورت لزوم بررسی سوابق بیماری، رژیم غذایی کارشناس تغذیه وضعیت الگوی مصرف تغذیه ای دریافت مکمل و سایر موارد ثبت شده فرد مراجعه کننده باید به پرونده الکترونیک بهداشتی در سامانه سیب مراجعه نمایند.

- مقرر گردید در مرحله تشخیص الگوی مصرف، امتیاز الگوی مصرف به صورت یک امتیاز کلی نمایش داده شود ودر قسمت گزارش گیری به تفکیک الگوی تغذیه استخراج شود.

- در قسمت میزان تغییر وزن و قد نسبت به مراجعه قبلی سیستم کاهش و افزایش تغییر وزن را محاسبه نماید که در صورت بررسی با پشتیبان شرکت دانش پارسیان متعاقبا اعلام خواهد گردید.





جلسه بازنگری بسته های خدمت سطح اول در برنامه سلامت خانواده و نظام ارجاع برگزار شد

اولین جلسه بازنگری بسته های خدمت سطح اول در برنامه سلامت خانواده و نظام ارجاع با هدف ساماندهی مراقبت های فعال و فرایند ارجاع توسط مرکز مدیریت شبکه با مدیریت جلسه اقای دکتر تاملی معاون محترم فنی مرکز مدیریت شبکه در تاریخ ۱۷ دی ماه ۱۴۰۲ و با حضور نمایندگان دفاتر مختلف معاونت تشکیل گردید.

با توجه به پوشش ۱۵۰۰ نفر برای یک مراقب و بطور متوسط هر ۶۰۰۰ نفر یک پایگاه سلامت و مدت زمان ۳۰۰ دقیقه در روز برای ارائه خدمت هر مراقب تصمیم گیری برای خلاصه سازی خدمات دفاتر صورت گرفت و مقرر شد کلیه ی دفاتر بر اساس گروه های سنی مختلف برنامه های خود را تعریف نمایند و در انتها اولویت بندی انجام‌شود و اولویتها حفظ و بقیه حذف شود؛ سپس زمان بندی و تواترمراقبتها تعیین و براساس تعداد مراقبتهای مورد انتظار تواتر ارایه خدمت تعیین شود. همچنین نتایج در برنامه پزشک خانواده گنجانده شده و برنامه ریزی اموزشی برای مراقب تدوین می شود و اولویت برنامه ریزی برای مراقب سلامت و در پایگاه هاست.

رایزنی برای قرارگیری نیازهای دفتر بهبود تغذیه در قالب اولویت های تحقیقاتی تغذیه کشور

طی جلسه ای مقرر شد الویت های تحقیقاتی دفتر جزو الویت های پژوهشی نیماد قرار گیرد. جهت تبیین اولویت های پژوهشی دفتر بهبود تغذیه و گنجانده شدن آن ها در قالب اولویت های تحقیقاتی کشور، جلسه ای در آذر ماه در محل موسسه نیماد با حضور مدیر دفتر بهبود تغذیه و اعضای کمیته تغذیه نیماد برگزار گردید که در آن نیازهای پژوهشی دفتر به تفضیل مورد بحث و بررسی قرار گرفت و مقرر شد این نیازها در کنار سایر اولویت های دیگر تحقیقاتی تغذیه به عنوان اولویت های پژوهشی موسسه نیماد قرار گرفته و به دانشگاه ها و مراکز تحقیقاتی اعلام گردد.



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

همکاری اداره کل سلامت شهرداری تهران در پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم

طی جلسه ای با حضور مدیر گروه بهبود تغذیه و مدیر کل اداره سلامت شهرداری تهران، اداره سلامت شهرداری آمادگی خود را برای همکاری در این پویش اعلام کرد.
به منظور جلب نظر دفتر سلامت شهرداری تهران جهت همکاری با دفتر در پویش ملی تغذیه سالم، که مقرر است در نیمه اول بهمن ماه در کشور انجام شود، نشستی در آذر ماه بین مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه و مدیرکل سلامت شهرداری تهران در محل اداره کل سلامت شهرداری تهران برگزار گردید. در این جلسه ضمن اعلام نیاز دفتر به همکاری اداره کل سلامت شهرداری تهران، توضیحاتی در مورد چهاردهمین پویش ملی تغذیه سالم و اهداف و شعارهای آن از طرف مدیر دفتر بیان شد و سپس مدیرکل اداره سلامت شهرداری تهران آمادگی آن اداره را برای کمک به دفتر بهبود در این راستا بیان نمودند. به علاوه ایده های دیگری در ضمن ارتقا سطح دانش و آگاهی جامعه درخصوص مباحث تغذیه ای در این جلسه مطرح گردید که مقرر شد پیگیری و عملیاتی سازی این ایده ها در طی جلسات آتی با همکاری دو دفتر صورت گیرد.



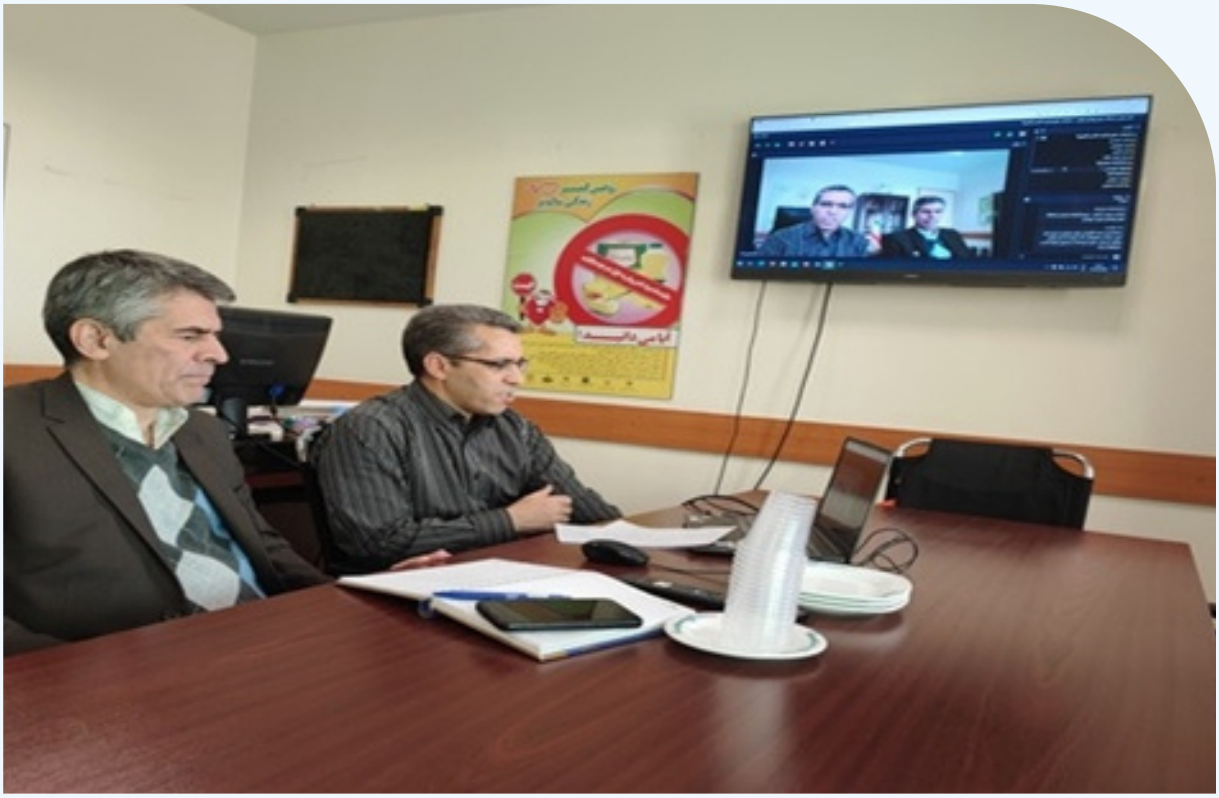
تقدیر از همکاری ۷ ماهه جناب آقای دکتر کاراندیش با دفتر بهبود تغذیه

آقای دکتر مجید کاراندیش که ۷ ماه به عنوان یک استاد تغذیه در کنار همکاران دفتر حضور داشتند و ما را در اجرای برنامه ها یاری کردند بخاطر مسایل شخصی متقاضی اتمام ماموریت خود در این دفتر بودند. در همین راستا همکاران دفتر طی جلسه ای صمیمانه از همکاری چند ماهه ایشان قدردانی کردند. لذا بدینوسیله برای آقای دکتر آرزوی سلامتی و آرامش و خوشی در کنار خانواده محترمشان داریم.



هم اندیشی با دانشجویان دکترای رشته سیاستهای غذا و تغذیه

دفتر بهبود تغذیه به منظور هم اندیشی در خصوص برنامه های دفتر جلسه ای مجازی در تاریخ ۲۸ آذر با حضور دانشجویان دکتری رشته سیاستهای غذا و تغذیه برگزار کرد. در این جلسه دانشجویان این رشته از سه دانشگاه تهران، شهید بهشتی و تبریز و آقای دکتر کاراندیش استاد دانشگاه علوم پزشکی اهواز حضور داشتند. دکتر اسمعیل زاده در ابتدا هدف از این جلسه را بیان کردند و بعد از دانشجویان خواسته شد نظرات خود را در خصوص برنامه ها ی دفتر به صورت پیشنهادات و ایرادات بیان کنند که برخی از حاضرین مباحثی در خصوص ضعف همکاری بین بخشی، محدود بودن تعداد برنامه ها با همکاری وزارت جهاد کشاورزی، کمبود اعتبارات و در نظر گرفتن پایش و ارزشیابی برای برنامه ها عنوان کردند.



در ادامه آقای دکتر اسمعیل زاده ضمن تشکر از دانشجویان برای ابراز نظرات و دعوت از آنها برای ارتباط مستمر با دفتر، درخواست کردند تا دانشجویان دکترا از مدیران گروههای خود بخواهند تا ارتباط بیشتری با مدیران گروههای بهبود تغذیه در دانشگاه ها و دفتر داشته باشند و بهتر است دانشجویان این سه دانشگاه حداقل با برنامه های دفتر در طی دروس خود آشنایی کامل داشته پیدا کنند. ایشان اظهار داشتند دفتر بهبود تغذیه آمادگی کامل برای همکاری با دانشجویان را دارند و دانشجویان این رشته باید نسبت به برنامه ها ی دفتر و اقدامات مطلع باشند که متاسفانه بسیار کم رنگ است. در خاتمه مقرر شد چنین جلساتی حداقل سالی یکبار تداوم پیدا کند.

وبینار وضعیت غنی سازی با اسیدفولیک در منطقه EMRO

وبینار وضعیت غنی سازی مواد غذایی با اسید فولیک در منطقه EMRO و ارتباط آن با شیوع NTDتوسط WHO در تاریخ ۸ ژانویه برگزار می شود.

وبینار وضعیت غنی سازی مواد غذایی با اسید فولیک در منطقه EMRO و ارتباط آن با شیوع NTDتوسط WHO در تاریخ ۸ ژانویه برگزار می شود. اهداف این وبینار به اشتراک گذاری قطعنامه و توصیه های به روز شده WHO در مورد غنی سازی آرد با اسید فولیک و پیشگیری از NTD، به اشتراک گذاری تازه ها و پیشرفت ها در خصوص غنی سازی آرد گندم با اسید فولیک میباشد. ارائه تجربیات کشورهای منتخب (ایران، اردن، مراکش و عمان) نیز یکی دیگر از محورهای این وبینار خواهد بود. قرار است در این وبینار دکتر اسمعیل زاده مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت تجربیات ایران در این حوزه را توضیح دهند. وبینار در بستر نرم افزار TEAMSصورت خواهد گرفت.

اطلاعات برای ورود به وبینار :

لینک سایت: WHO2@M.WEBEX.COM

MEETING ID: 399 888 541 823

PASSCODE: CMSN28



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

بازدید از برنامه های تغذیه هرمزگان



کارگاه توانمندسازی کارشناسان تغذیه ۱۴ شهرستان استان هرمزگان در سالن رازی معاونت بهداشت دانشگاه در روز یکشنبه ۳ دی ماه ۱۴۰۲ برگزار شد. این کارگاه به منظور افزایش سطح آگاهی و توانمندسازی کارشناسان تغذیه ستادی و محیطی شاغل در مراکز خدمات جامع سلامت تحت پوشش این دانشگاه در ارتباط با مشاوره و رژیم درمانی در دیابت و سوء تغذیه کودکان با همکاری اساتید هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان جناب آقای دکتر محمد محمدی و خانم دکتر ناهید رمضانی و با حضور خانم دکتر پریسا ترابی ناظر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت و هماهنگی گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت هرمزگان برگزار شد. کارشناسان شرکت کننده در این کارگاه در قالب کار گروهی با شیوه های نوین رژیم درمانی و ارائه مشاوره به مراجعه کنندگان آشنا شدند. ضمنا ناظر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت از برنامه های تغذیه در عرصه وستاد بازدید نمودند ایشان ضمن بررسی عملکرد واحد بهبود تغذیه شهرستان بندرعباس از مرکز خدمات جامع سلامت شهری پیامبراعظم(ص) و در شهرستان میناب از ستاد تغذیه شهرستان، مرکز شهری شهید عمرانی وخانه بهداشت بازیاری بازدید بعمل آوردند. همچنین نشستی در خصوص چالش ها و مشکلات تغذیه استان با معاون محترم بهداشت هرمزگان داشتند.

بازدید از گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی شیراز





در روزهای سه شنبه و چهارشنبه، ۵ و ۶ دی ماه، آقای دکتر مجید کاراندیش، عضو دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت متبوع از گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی شیراز بازدید و در جریان وضعیت گروه و نحوه اجرای برنامه‌های جاری دفتر در شیراز قرار گرفتند.

علاوه بر تبادل نظر و هم فکری با سرکار خانم مهارت، مدیر گروه بهبود تغذیه دانشگاه و کارشناسان گروه و همچنین جناب آقای دکتر رضائیان زاده، معاون محترم بهداشت دانشگاه و جناب آقای دکتر کریمی، معاون محترم فنی معاونت بهداشت، بازدید های میدانی از مراکز جامع سلامت ابوالفضل (ع)، قمر بنی هاشم (ع) و نمازی و همچنین بازدید محلی از نانوایی آرد کامل انجام و طی آنها اقدام به مصاحبه و نظرخواهی از کارکنان و مراجعین شد.



تازه های تحقیقاتی
غذا و تغذیه

رژیمی که می تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۲۴ درصد کاهش دهد

یک مطالعه کوهورت جدید نشان می دهد که داشن یک رژیم غذایی گیاهی سالم می تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۲۴ درصد کاهش دهد. خوردن میوه های تازه، سبزیجات و غلات کامل حتی در افرادی که استعداد ژنتیکی دیابت یا عوامل خطرزا مانند چاقی، سن بالا یا کمبود فعالیت بدنی دارند، این اثر محافظتی را دارد.

برای اولین بار، محققان ایجاد بهبودهای خاصی را در سلامت شناسایی کردند که با داشتن یک رژیم غذایی گیاهی به دست می آید و از فرد در برابر چاقی محافظت می کند. این موارد شامل بهبود پردازش قندخون و همچنین عملکرد بهتر کبد و کلیه است. به گفته محققان، این بدان معناست که اثرات محافظتی ناشی از یک رژیم غذایی گیاهی بسیار فراتر از کاهش وزن و کاهش چربی است. با این حال، محققان خاطرنشان کردند که رژیم غذایی گیاهی ناسالم نیز می تواند وجود داشته باشد. محققان دریافتند افرادی که علی رغم رژیم غذایی گیاهی دارای مصرف بالای شیرینی، غلات تصفیه شده و نوشیدنی های شیرین هستند با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ رو به رو می باشند.



برای این مطالعه، کوهن و همکارانش داده‌های بیش از ۱۱۳۰۰ شرکت‌کننده را در یک مطالعه مشاهده‌ای بریتانیایی در مقیاس بزرگ، که طی ۱۲ سال جمع‌آوری شده بود، مرور کردند. آنها دریافتند که مقادیر طبیعی کلسترول، قند خون، التهاب و انسولین با خطر کم دیابت مرتبط است. آنها همچنین دریافتند که عملکرد خوب کبد و کلیه در پیشگیری از دیابت مهم است. یکی از محققین این مطالعه در یک بیانیه خبری مرتبط با این مطالعه گفته است: "تحقیقات ما اکنون نشان داده است که یک رژیم غذایی گیاهی سالم می تواند عملکرد کبد و کلیه را بهبود بخشد و در نتیجه خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد.



تازه های تحقیقاتی غذا و تغذیه

خطراتی که مصرف روزانه نوشابه های رژیمی به شما هدیه می دهد

نتایج مطالعه ای نشان می دهد مصرف روزانه نوشابه رژیمی با افزایش خطر ابتلا به حوادث عروقی همراه است.
در سال‌های اخیر، نوشابه‌های رژیمی که بر "بدون قند و بدون کالری" بودن تاکید دارند، به دلیل نگرانی مصرف‌کنندگان از مصرف قند، مورد توجه قرار گرفته‌اند. در این نوع نوشابه‌ها، از شیرین‌کننده‌های مصنوعی نظیر آسپارتام استفاده می‌شود.چندین مطالعه نشان



داده اند که مصرف نوشابه‌های رژیمی با افزایش شاخص توده بدنی (BMI) و درصد چربی بدن در نوجوانان همراه است. به عبارت دیگر، نوشابه‌های رژیمی که برکالری صفر تاکید دارند لزوما از افزایش وزن جلوگیری نمی‌کنند و مصرف بیش از حد آنها ممکن است حتی منجر به چاقی شود. از آنجا که چاقی مجموعه‌ای از مشکلات متابولیک را به دنبال دارد، بعید نیست که مصرف نوشابه‌های رژیمی خطر ابتلا به سندرم متابولیک را هم افزایش دهد.

تجزیه و تحلیل داده‌های مطالعه NORTHERN MANHATTAN STUDY نشان داد که مصرف روزانه نوشابه رژیمی با افزایش خطر ابتلا به حوادث عروقی همراه است. علاوه بر این، مطالعات قبلی نشان داده‌اند که مصرف نوشابه رژیمی با افزایش فشارخون در نوجوانان همراه است و مصرف بیش از حد شیرین کننده های مصنوعی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. با این حال، ارتباط بین نوشابه های رژیمی و کبدچرب مشخص نیست. در این مطالعه با استفاده از داده ای سرشماری ملی بهداشت و تغذیه(NHANES)، ارتباط بین مصرف نوشابه های رژیمی و کبدچرب مورد بررسی قرار گرفت. در مجموع ۲۳۷۸شرکت کننده در این مطالعه شرکت کردند که از این میان ۱۰۸۹ نفر یعنی ۴۳/۶۴% آنها کبدچرب داشتند. پس از تعدیل متغیرهای مربوط به جمعیت شناسی، شیوه زندگی و سندرم متابولیک، مصرف بیش از حد نوشابه های رژیمی خطر ابتلا به کبدچرب را حدوداً دو برابر می کند.

(OR = 1.98, 95%CI = 1.36–2.89, P = 0.003)



تازه های تحقیقاتی غذا و تغذیه

اثربخشی ورزش صبح بیشتر است یا عصر؟

نتایج یک مطالعه نشان می دهد ورزش صبحگاهی در کاهش وزن بیشترین اثر را دارد. این افراد در مقایسه با افرادی که در ساعت دیگر روز ورزش میکنند شاخص توده بدنی و سایز دور کمر کمتری داشتند. علیرغم تلاش‌های قابل توجه برای ترویج سبک زندگی سالم، نرخ اضافه وزن و چاقی در سرتاسر جهان در حال افزایش است و چاقی در حال حاضر به عنوان یک بیماری همه‌گیر در نظر گرفته می‌شود.

مداخله رژیم غذایی موثرترین مداخله سبک زندگی برای کاهش وزن است، اما ورزش نقش مهمی در مدیریت وزن دارد و حجم بالای ورزش (بیشتراز ۲۵۰ دقیقه در هفته) برای کاهش وزن بالینی قابل توجه برای افراد توصیه می شود.صبح و عصر پنجره‌های کلیدی فرصت برای ترکیب ورزش هستند. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد ورزش در زمان معین هر روز برای نگهداری طولانی مدت مهم است.

بعد "زمان" اجزای تجویز ورزش، عموما به‌عنوان مدت زمان، فراوانی، شدت و نوع ورزش تفسیر شود تا زمان روز. سیستم شبانه روزی نقش مهمی در تنظیم چندین فرآیند فیزیولوژیکی ایفا می کند که بر اشتها، چرخه خواب/بیداری و عملکرد ورزش تأثیر می گذارد. بنابراین، منطقی است که پیشنهاد کنیم که پاسخ‌های فیزیولوژیکی به ورزش می‌تواند در صبح در مقایسه با عصر متفاوت باشد.



در مطالعات انجام شده دریافتند، شرکت‌کنندگانی که به‌طور تصادفی در تمرین صبحگاهی قرار گرفتند، به‌طور قابل‌توجهی وزن بیشتری نسبت به کسانی که به‌طور تصادفی در تمرین عصرگاهی انتخاب شدند، از دست دادند.
بنابراین ورزش صبحگاهی در کاهش وزن بیشترین اثر را دارد.این افراد در مقایسه با افرادی که در ساعت دیگر روز ورزش میکنند شاخص توده بدنی و سایز دور کمر کمتری داشتند.گرچه بهترین زمان ورزش کردن هنوز شناخته نشده است؛ شواهد جدید حاکی از ان است که ورزش کردن بین ساعت ۷تا۹ صبح بهترین تاثیر را برای کاهش وزن افراد دارد.

تجربیات موفق دانشگاه ها

سنجش آگاهی کارکنان شبکه ثامن دانشگاه مشهد در خصوص مصرف لبنیات – دانشگاه علوم پزشکی مشهد

از خودمان شروع کنیم " تا استخوانهای بهتری داشته باشیم "

همزمان با ۲۸ مهرماه روز جهانی پوکی استخوان و در راستای حساس سازي بیشتر همکاران در زمینه مصرف لبنیات، واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت ثامن مشهد مقدس، اقدام به بررسی آگاهی و عملکرد پرسنل ستاد این مرکز در خصوص گروه غذایی شیر و لبنیات نمود. نتایج ارزیابی نشان داد ۲۰٪ از همکاران اطلاع دقیقی از میزان سهم لبنیات مورد نیاز در روز داشته اند، ۶۰٪ اطلاعات ناکافی و ۲۰٪ اطلاعات نادرست داشته اند. در خصوص عملکرد مصرف لبنیات نتایج به این صورت بود : ۳۶٪ کمتر از یک سهم ، ۴۴٪% افراد ۱-۲سهم و تنها ۲۰٪افراد ۲-۳ سهم لبنیات در روز مصرف می کردند. لذا لازم است توانمندسازی و سلامت کارکنان را از مراکز بهداشت شروع کنیم.

پویش ۵ ماهه حرکت به سوی وزن سلامت –دانشگاه علوم پزشکی شیراز

گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز به منظور بهبود تغذیه کارکنان شاغل در ساختمان مرکزی دانشگاه، "پویش حرکت به سوی وزن سلامت" را از ۲۵ دی ماه ۱۴۰۱ تا پایان خرداد ۱۴۰۲ برگزار نمود. اهداف این پویش، ارتقاء سلامت کارکنان ، ایجاد انگیزه و تشویق پرسنل دارای اضافه وزن و چاقی به اصلاح الگوی غذایی و کاهش وزن بود.



در گام اول این پویش، ۲۱۹ نفر از کارکنان انجام تن سنجی شدند و افراد دارای اضافه وزن و چاقی شناسایی گردیدند. در همین راستا جلسه آموزشی-توجیهی ویژه شرکت کنندگان برگزار و مراحل بعدی پویش توضیح داده شد. پس آز آن نوبت دهی تلفنی به ۱۰۲ نفر از پرسنل حاضر در پویش که متقاضی دریافت خدمت مشاوره بودند انجام پذیرفت. پرسنل شرکت کننده از ۲۵ دی ماه ۱۴۰۱ تا پایان خرداد ۱۴۰۲ طی روزهای مقرر توسط کارشناسان تغذیه در ساختمان مرکزی مشاوره شدند.



همچنین به منظور پیشگیری از کمبود ویتامین دی و اثرات مفید آن بر کاهش وزن و شاخص های سندرم متابولیک مکمل ویتامین دی به شرکت کنندگان توزیع گردید. در نهایت ۹۴ نفر از پرسنل حداقل ۳ جلسه مشاوره از ۵ جلسه را دریافت نمودند. نتایج ارزیابی شاخص های تن سنجی نشان داد که ۷۸/۵درصد افراد کاهش وزن و۹۵/۵٪درصد افراد کاهش دور کمر داشتند.

تجربیات موفق دانشگاه ها

همایش قصه گویی دانش آموزان–دانشگاه علوم پزشکی مازندران

در حال حاضر یکی از مشکلات بهداشتی شایع در ایران و جهان در همه گروه های سنی و از جمله دانش آموزان چاقی و اضافه وزن است و با توجه به اهمیت سلامت دانش آموزان و در راستای برنامه پیشگیری و کنترل چاقی کودکان و نوجوانان (ایران اکو) و همچنین برنامه راهبردی دانشگاه علوم پزشکی مازندران(ساری) یکی از پروژه های گروه بهبود تغذیه این معاونت ارتقای سواد تغذیه ای دانش آموزان با استفاده از شیوه های نوین آموزشی است.

با توجه به جلسات متعدد بین بخشی که با کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان و اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران از تیر ماه سال جاری به تعداد ۱۱ جلسه برگزار گردید که یکی از مصوبات این جلسات برگزاری همایش قصه گویی بوده است. این همایش برای بیش از ۲۰۰ نفر از دانش آموزان ابتدایی دوره اول شهر ساری در روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۸ در سالن آمفی تئاتر کانون پرورش فکری از ساعت ۹ تا۱۱ صبح برگزار گردید. در این برنامه هنرمندان کانون با استفاده از شخصیت‌های نمایشی و عروسکی عناوین آموزشی که توسط گروه بهبود تغذیه در اختیار آنها قرار گرفته شد را با مضامین قصه و تئاتر عروسکی به دانش آموزان انتقال دادند که این عناوین شامل:



- ساعت مناسب خواب در دانش آموزان
- چرا باید صبحانه بخوریم؟
- چرا فست فود مضر است؟
- میزان مصرف مطلوب میوه و سبزیجات در دانش آموزان
- کاهش میزان مصرف نمک
- کاهش مصرف نوشابه های گازدار و مضرات آن
- باورهای غلط تغذیه مثل مصرف دنبه و نمک دریا
- آموزش کاشت سبزی در گلدان
- افزایش قد با مصرف صحیح مواد غذایی و خواب مناسب
- مصرف مناسب شیر و لبنیات در دانش آموزان
- توجه به برچسب مواد غذایی در هنگام خرید



بازخوردهای دریافت شده از اولیای مدرسه و همچنین سایر مدعوین بسیار مطلوب بوده و این شیوه آموزش در انتقال مفاهیم به دانش آموزان را تحسین نموده و خواستار برگزاری متعدد این برنامه برای سایر دانش آموزان شدند. در ادامه بخش مهمی از ارزیابی انتقال مفاهیم آموزشی به دانش آموزان منوط به ارسال یک صفحه تحت عنوان "مطالبی که امروز یاد گرفتم" وتخصیص جایزه و تشویق آنان گردید.

تجربیات موفق دانشگاه ها

پویش ویتامین D اول هر ماه–دانشگاه علوم پزشکی مازندران

کمبود ویتامین دی از شایع ترین کمبود ریز مغذی ها در کشور و همچنین استان مازندران می باشد.چنانکه داده های استخراج شده از سامانه پرونده الکترونیک دانشگاه نشان می دهد در بیش از نیمی از ساکنین استان ویتامین دی کم یا ناکافی است. با توجه به نقش متعدد این ویتامین در پیشگیری و کنترل بیماریهای شایع و مهم مانند پوکی استخوان، دیابت، آسم و آلرژی، برخی سرطان ها و...، معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران (ساری) از مهر ماه امسال پویشی موسوم به #ویتامین دی اول ماه آغاز کرد. شروع این پویش در ابتدا با پوشش خبری و تصویری صدا و سیمای مرکز استان و سخنرانی معاون محترم بهداشتی و مصرف مکمل توسط کلیه پرسنل مرکز بهداشت استان همراه بوده است و بتدریج به سایر ادارات و ارگان ها گسترش یافت.

در این پویش ویتامین دی 50 هزار واحد در اختیار کلیه کارکنان (و در صورت تمایل خانواده های آنها) در معاونت بهداشتی و ستاد شبکه های بهداشت و درمان ،مراکز جامع سلامت شهری و روستایی و خانه های بهداشت و نیز استانداری، صدا و سیما، فرمانداری ها، شهرداری ها، آموزش و پرورش و تعدادی دیگر از ادارات و ارگانها قرار می گیرد که خوشبختانه هر ماه تعداد مراکز شرکت کننده رو به افزایش است.همچنین در اولین روز هر ماه به مراجعه کنندگان به مراکز تابعه نیز ویتامین دی ارائه می شود.موازی با کارکنان، در راستای ترویج فرهنگ مصرف ویتامینD اطلاع رسانی گسترده درفضای مجازی اعم از کانال های خبری، محلی و حوزه سلامت انجام می شود. طراحی تراکت و بسته های آموزشی نیز صورت می پذیرد.



پیشنهاد می گردد در جهت ترویج فرهنگ مصرف مکمل ویتامین دی در کشور که می تواند نقش مناسبی در پیشگیری و کنترل بسیاری از بیماریها و کاهش بار بیماریها ایفا کند، در صورت صلاحدید پویش ویتامین دی اول ماه به کل دانشگاه های کشور تعمیم یافته و با اطلاع رسانی مناسب از کلیه مردم عزیز ایران (بجز مواردی که منع دارند مانند مادران باردارو ...) دعوت شود در اولین روز هر ماه یک عدد پرل ویتامین دی 50 هزار واحد میل نمایند.







باورهای غلط تغذیه ای

باور غلط به نوزادان به دلیل گریه به خاطر گرسنگی آب قند و عسل بدهید.

واقعیت

تنها غذایی که باید به نوزاد جهت رفع گرسنگی داده شود شیر مادر است. در طول ۶ ماه اول زندگی نوزاد، تغذیه انحصاری با شیر مادر باید صورت بگیرد، به این معنی که نوزاد در ۶ ماه اول زندگی فقط شیر مادر می‌نوشد و حتی شیر خشک یا آب نیز نمی‌نوشد.

باور غلط برای افزایش وزن نوزادان زیر۶ ماه از شیرگاو استفاده کنید

واقعیت

در طول ۶ ماه اول زندگی نوزاد، تغذیه انحصاری با شیر مادر باید صورت بگیرد، به این معنی که نوزاد در 6 ماه اول زندگی فقط شیر مادر می‌نوشد و حتی شیر خشک یا آب نیز نمی‌نوشد. وزن‌گیری مطلوب نوزاد با مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی و ثبت نمودارهای رشد توسط کارکنان مراکز بهداشتی درمانی کنترل می‌شود و در صورتی که وزن‌گیری نوزاد ناکافی باشد، توصیه‌های لازم به مادر جهت بهبود وزن‌گیری نوزاد ارائه می‌شود. دقت کنید که وزن‌گیری بیش از حد در دوران نوزادی می‌تواند خطر چاقی و بیماری‌های وابسته نظیر دیابت نوع دو را در سنین بالاتر افزایش دهد.

باور غلط مصرف شیر خشک باعث چاق شدن نوزاد می شود.

واقعیت

همواره توصیه به تغذیه با شیر مادر شده و تجویز شیر خشک تنها در صورت صلاحدید پزشک صورت می‌گیرد. ماهیت شیرخشک با شیرمادر تفاوت‌هایی دارد که ممکن است باعث رساندن انرژی بیش از حد به بدن نوزاد و لذا چاق شدن نوزاد شود. منتها دقت کنید که رشد مناسب در نوزادان و پیشگیری از وزن‌گیری زیاد در دوران نوزادی برای بزرگسالی سالم ضروری است و بایستی وزن‌گیری و رشد نوزاد با مراجعه منظم به مراکز بهداشتی درمانی و ترسیم نمودار رشد نوزاد ارزیابی شود. بنابراین چنانچه با صلاحدید پزشک، شیر خشک برای نوزاد شما تجویز شده است، شیر خشک را تنها به میزانی که پزشک برای نوزاد توصیه کرده به نوزاد بدهید تا ضمن اینکه انرژی کافی به نوزاد رسانده می‌شود، از چاق شدن نوزاد نیز پیشگیری شود.شیر خشک غلیظتر یا رقیقتر از دستورالعمل تهیه نکنید.

کارشناسان تغذیه برتر



نام و نام خانوادگی: فرشته وحیدیان فر

سابقه کار: ۱۰ سال

مقطع تحصیلی: کارشناس علوم تغذیه

شهرستان و محل خدمت: شرق اهواز، مرکز شماره ۱۱

دلایل انتخاب: حضور فعال در بحران های سیل و کرونا،

رضایت مراجعین از خدمات ایشان، تعامل مطلوب با مراقب / پزشک، همکاری بین بخشی و برون بخشی، بالا بودن میزان کیفیت و کمیت مشاوره های انجام شده، اقدام ابتکاری در تهیه کلیپ



نام و نام خانوادگی: حانیه شجاعی

سابقه کار: ۴ سال

مقطع تحصیلی: کارشناس علوم تغذیه

شهرستان و محل خدمت: تربت حیدریه- مرکز خدمات جامع سلامت قدس

دلایل انتخاب: تعداد مشاوره های تغذیه ای بالا نسبت به سایر کارشناسان تغذیه،

به دلیل کمبود نیروی کارشناس تغذیه در ۳ مرکز خدمات جامع سلامت مشاوره تغذیه انجام می دهد/ تهیه کلیپ آموزشی با موضوع"جایگزین های سالم تغذیه ای" ویژه دانش آموزان/ تهیه کلیپ " روش تهیه غذای کمکی کودکان و مقوی و مغذی کردن غذای کمکی/مشارکت در تدریس مباحث آموزشی کارگاه های کد دار کارکنان



نام و نام خانوادگی: علی اثنی عشری

سابقه کار: ۷ سال

مقطع تحصیلی: کارشناس علوم تغذیه

شهرستان محل خدمت: نیشابور

دلایل انتخاب: آمار بالای مراجعین و خدمات ارائه شده، رضایت مراجعین،

تعامل مناسب با مراقبین سلامت و پزشک، ارائه بسته های غذایی به مادران باردار /شیرده و کودکان زیر ۵ سال مبتلا به سوءتغذیه نیازمند با هزینه شخصی (به عنوان خیر)، همکاری مطلوب با گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت در اجرای برنامه های درون و برون بخشی و امور محوله در ساعات اداری و غیر اداری



همایش و کنگره های آتی

نام دوره	نوع دوره	برگزارکننده	تاریخ برگزاری	اطلاعات ثبت نام
تازه های جراحی گوارشی کودکان و جایگاه تغذیه	حضوری	سازمان نظام پزشکی تبریز	۵و ۶ بهمن ماه	سامانه آموزش مداوم
رژیم درمانی در بیماران کلیوی (دیالیز)	مجازی	انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران	۱۲ بهمن ماه	سامانه آموزش مداوم
رژیم درمانی در دیابت نوع یک	مجازی	انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران	۱۱ بهمن ماه	سامانه آموزش مداوم