

آبان ماه
۱۴۰۴

شماره
سی و هشتم



ماهنامه خبری
دفتر بهبود تغذیه جامعه



در این شماره می خوانید:



جلسه هم اندیشی ارتقا سلامت
محصولات صنعت غذا

عقد تفاهم نامه همکاری بین دفتر
بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با
اداره بهداشت امداد و درمان نزاجا



بررسی چالش های
پایگاه تغذیه سالم در
کارگروه مدارس



گزارش بازدید از برنامه های بهبود تغذیه
دانشگاه های علوم پزشکی کاشان، گلستان،
یاسوج و کردستان



صاحب امتیاز: دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

اسامی همکاران مشارکت کننده: دکتر سپیده دولتی - سرور
باران فیروز- مرضیه دستگرد - بهاربیجندی- دکتر احسان آقاپور- مریم مشلول - دکتر پریسا ترابی
- دکتر زهرا اباصلتی - فتح الله پورعلی- الهام قنبر زاده

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



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

برگزاری وبینار ملی برنامه تغذیه سالمندان در سال ۱۴۰۴

معرفی و تشریح برنامه مراقبت های تغذیه ای از سالمندان مقیم مراکز شبانه روزی مراقبت و نگهداری سالمندان، روز دوشنبه ۲۶ آبان ماه جاری توسط دکتر پریسا ترابی مدیر برنامه تغذیه سالمندان و با حضور صد درصدی مدیران بهبود تغذیه دانشگاه های علوم پزشکی کشور در وبینار مجازی با مشارکت سازمان بهزیستی کشور و همکاری مرکز سلامت محیط و کار، مرکز جوانی جمعیت و سلامت خانواده و مدارس (اداره سلامت سالمندان) و معاونت پرستاری، در راستای اجرای سند ملی سلامت سالمندان از دبیرخانه ساغ در دست اجرا قرار گرفت. هدف این برنامه استانداردسازی و بهبود ارائه خدمات و مراقبت های غذا و تغذیه در سراهای سالمندان کشور است و مقرر شده از آذر ماه سال جاری با برگزاری کارگاه های آشنایی برای بازآموزی کارشناسان تغذیه سراسر کشور، مراقبین و پرستاران و بهیاران سراها و مسئولین فنی این مراکز به اجرا درآید. پس از اجرای آزمایشی خدمات در سال جاری، این برنامه با یاری خداوند در سال آینده با امضای معاونت بهداشت وزارت بهداشت و مدیرکل توانبخشی سازمان بهزیستی کشور ابلاغ خواهد شد.



جلسه هم اندیشی ارتقا سلامت محصولات صنعت غذا

اولین جلسه هم اندیشی ارتقا سلامت محصولات صنعت غذا با حضور دکتر اسمعیل زاده ، دکتر دولتی و دکتر مرتضویان به عنوان مشاور علمی دفتر بهبود تغذیه در صنعت غذا ۱۲ آبان برگزار شد.

در این جلسه در خصوص مشکلات و چالشهای حوزه مواد غذایی پر مصرف صنعت و صنف صحبت شد و مقرر شد یک سند پیشنهادی در خصوص الویتهای کاری در این حوزه با مشخص شدن اهداف و چشم انداز نوشته شود و جلسات دوره ای با حضور صاحبان آن حوزه ماده غذایی برگزار شود تا با کمک و همکاری این افراد و سازمانهای ذینقش بتوانیم برخی از مشکلات را حل نماییم.



دومین جلسه این هم اندیشی هم با حضور دکتر اسمعیل زاده ، دکتر دولتی و دکتر کریمی رئیس کانون هماهنگی زنجیره گندم، آرد و نان و دکتر مرتضویان به عنوان مشاور علمی دفتر بهبود تغذیه در صنعت غذا ۱۹ آبان، در خصوص پوشش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم با موضوع نان (۱۵ تا ۳۰ آذر) برگزار شد. همچنین در خصوص مشکلات و چالشهای حوزه نان و همکاری های این کانون با پوشش بحث و تبادل نظر شد.



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

بازدید از برنامه های بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی کاشان

دانشگاه علوم پزشکی کاشان با حضور بالغ بر ۲۰ کارشناس تغذیه از مراکز جامع سلامت و ستاد شهرستان شبکه بهداشت و درمان کاشان بود.

در این کارگاه مباحث کنترل و پیشگیری و رژیم درمانی نوجوانان مبتلا به اضافه وزن و چاقی و مادران باردار با وزنگیری نامطلوب مورد بحث و بررسی قرار گرفت و گروه های کارشناسی به حل نمونه های مطرح شده و ارائه زیر نظر اساتید پرداختند. در ادامه از خدمات ۳۰ ساله آقای خودکار مدیر محترم تغذیه دانشگاه از سوی دفتر بهبود تغذیه جامعه قدردانی گردید.

بازدید و پایش نحوه ارائه خدمات تغذیه در مرکز جامع سلامت کاشان با حضور نماینده دفتر بهبود تغذیه جامعه دکتر پریسا ترابی و آقای خودکار، آقای رادپور و آقای زارعی نسب از ستاد شهرستان کاشان در تاریخ ۲۵ آبان ماه جاری انجام شد. در این پایش مرکز جامع سلامت برزک، پایگاه ضمیمه و همچنین خانه بهداشت بیدوج بازدید گردید. در انتهای بازدید جلسه بحث و گفتگو پیرامون مشکلات کارشناسان تغذیه در مراکز و نحوه ارائه خدمات مراقبین سلامت و بهورزان در حضور آقای دکتر پنجه شاهی معاون فنی معاونت و رئیس شبکه بهداشت کاشان صورت گرفت.

همچنین دانشگاه علوم پزشکی کاشان برگزار کننده کارگاه توانمندسازی کارشناسان تغذیه با حضور خانم دکتر کرمانی معاون محترم فنی دانشگاه و اساتید هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان خانم دکتر امینیان فر و آقای دکتر میلاجردی و نظارت ستادی دکتر پریسا ترابی از دفتر بهبود تغذیه جامعه ستاد وزارت بهداشت در سالن کنفرانس دانشکده پزشکی





اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه



بازدید از برنامه های تغذیه دانشگاه علوم پزشکی گستان

در راستای پایش برنامه های تغذیه در سطح دانشگاه های علوم پزشکی کشور، از نحوه اجرای برنامه های تغذیه در ستاد و محیط در روز چهارشنبه ۲۱ آبان ماه از دانشگاه ع. پ. گلستان، توسط کارشناسان دفتر بهبود تغذیه جامعه خانم جعفروند و خانم مشلول بازدید به عمل آورد. در ماموریت فوق از مرکز بهداشت شهرستان بندر ترکمن، مرکز جامع سلامت شهری ترکمن شماره ۱ و دبیرستان متوسطه دوم شاهد دخترانه غزه بازدید به عمل آمد. همچنین فعالیت های گروه بهبود تغذیه ستاد دانشگاه هم مورد بررسی و نظارت قرار گرفت.

همچنین در راستای ارتقا توانمندی کارشناسان تغذیه، کارگاه توانمندسازی کارشناسان دانشگاه های علوم پزشکی در روز سه شنبه مورخ ۲۰ آبان ۱۴۰۴ برگزار شد. این کارگاه با حضور ناظرین دفتر بهبود تغذیه جامعه از ستاد وزارت بهداشت با مباحث وزن گیری مادران باردار و مراقبت های تغذیه در چاقی و اضافه وزن نوجوانان با همکاری اساتید علوم تغذیه جناب آقای دکتر نیک پیام و سرکار خانم دکتر حسنی عضو هیئت علمی دانشگاه های علوم پزشکی گلستان صورت گرفت.

عقد تفاهم نامه همکاری بین دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اداره بهداشت امداد و درمان نزاچا

این تفاهم نامه به منظور گسترش همکاری های علمی، آموزشی، پژوهشی و اجرایی در راستای ارتقاء سطح آگاهی سلامت و بهبود ارائه خدمات مردم یاری، بین دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت و اداره بهداشت، امداد و درمان نیروی زمینی ارتش جمهوری منعقد شد.

اهداف این تفاهم نامه به شرح زیر می باشد.

1. ارتقاء سطح آگاهی، سلامت عمومی و خدمات مردم یاری از طریق هم افزایی خدمات آموزشی، اجرایی و پژوهشی طرفین
2. شناسایی و اعلام مشکلات بهداشتی- تغذیه ای و سلامت عمومی در مناطق ماموریتی ارتش با همکاری وزارت بهداشت جهت ارائه خدمات موثرتر
3. برنامه ریزی و مشارکت در توزیع بسته ها و مکمل های تغذیه ای با هدف ارتقاء سلامت جامعه هدف
4. بهره مندی از ظرفیت نیروی انسانی ارتش در پروژه های علمی و مطالعات سلامت ملی



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

پایش از برنامه های بهبود تغذیه یاسوج

برنامه های تغذیه در ستاد معاونت بهداشتی نیز بازدید شد و پس از بازدید، جلسه ای با حضور دکتر مسلم شریفی معاون بهداشتی دانشگاه و معاونین فنی و اجرایی مرکز در دفتر معاون بهداشتی برگزار و ضمن ارائه گزارش بازدید کارشناس دفتر بهبود تغذیه از روند اجرای برنامه ها، مشکلات و چالش های اجرای برنامه های تغذیه در استان مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

در تاریخ ۱۱ آبان ماه کارگاه توانمند سازی جهت کلیه ی کارشناسان تغذیه محیطی و ستادی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج در محل سالن معاونت بهداشتی با تدریس جناب آقای دکتر ملک زاده و آقای دکتر پناهنده، از اعضای محترم هیات علمی گروه تغذیه، برگزار شد. در این کارگاه یک روزه که با موضوع کنترل اضافه وزن مادران باردار و اضافه وزن و چاقی نوجوانان برگزار شد، کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه جناب آقای فلاح حضور داشتند.

پایش برنامه های بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی کهگیلویه و بویراحمد توسط جناب آقای فلاح کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه در آبان ماه انجام شد. در تاریخ ۱۲ آبان ماه کارشناس دفتر بهبود تغذیه همراه رئیس گروه تغذیه دانشگاه یاسوج و کارشناس مسئول تغذیه شهرستان از مرکز شبانه روزی شهید مدنی اکبرآباد بازدید نمودند و نحوه ی اجرای برنامه های تغذیه در مرکز خدمات جامع سلامت مورد بررسی قرار گرفت. برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع و نقش کارشناس تغذیه در این برنامه مورد بازدید قرار گرفت و گزارشی از وضع موجود در حضور مسئول مرکز ارائه شد.





اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

بررسی چالش‌های پایگاه تغذیه سالم در کارگروه مدارس

• مقرر شد پیرو مصوبات چهارمین کارگروه سلامت مدارس و بررسی چالش‌ها و راهکارهای پایگاه تغذیه سالم در کارگروه آتی سلامت مدارس و ضرورت برنامه ریزی در این خصوص، جلسه ای مشترک با ذینفعان و ذینقشان تشکیل گردد.

چالش و مشکلات اجرای برنامه های تغذیه در مدارس و پایگاه تغذیه سالم از جمله جنبه های اجرایی شامل عدم هماهنگی آموزش و پرورش منطقه با شبکه بهداشت، مشکلات ورود کارشناس تغذیه به مدرسه، کمبود نیروی مراقب سلامت مستقر در مدارس، عدم همکاری مدیر مدرسه جهت برگزاری جلسات آموزشی، توزیع اقلام غیر مجاز، وجود بوفه های غیر استاندارد مطرح گردید.

در همین راستا مقرر گردید با توجه به تأکید بر ضرورت اجرای دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم به عنوان یکی از اولویتهای این دفتر در سال جاری می باشد. سوالات چالش‌ها و مشکلات و پیشنهادات در خصوص پایگاه تغذیه سالم در سال گذشته تهیه و به مرکز جوانی جمعیت سلامت جمعیت و مدارس ارسال و در جلسه کارگروه مدارس بعدی مورد بررسی قرار گیرد.

جلسه هم اندیشی مورخ ۵ آبان با حضور کارشناسان محترم سلامت محیط و کار و مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس و بهبود تغذیه جامعه با موضوع بررسی و رفع چالش‌های موجود در برنامه های تغذیه ای در مدارس برگزار گردید. طبق دستور کار جلسه موارد زیر مطرح گردید:

• چالش‌های موجود برای حضور کارشناسان تغذیه در مدارس و در بعضی موارد عدم همکاری مدیران در ایجاد بستر مناسب آموزش این کارشناسان به گروه هدف

• طراحی طرح تشدید نظارت کوتاه مدت و ایجاد چک لیست مناسب نظارت با همکاری مراکز سلامت محیط و کار، جوانی جمعیت و دفتر بهبود تغذیه و امکانات مناسب اجرای این طرح

• تاکید مجدد در ارسال رونوشت و اطلاع رسانی مکاتبات برنامه های مدارس به مرکز جوانی جمعیت به عنوان دبیرخانه کارگروه سلامت مدارس و دفتر بهبود تغذیه و امکانات مناسب اجرای این طرح

همچنین موارد زیر مصوب گردید:

• مصوبات جلسه : مصوب شد با توجه به وجود مشکلات و چالش‌ها در امور تغذیه ای مدارس، طرح تشدید نظارت برنامه ریزی و اجرا گردد.



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

جلسه معاونت بهداشت و همکاران گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی قم در دفتر بهبود تغذیه جامعه

در این جلسه مقرر گردید:

طراحی و چاپ مجموعه های آموزشی کنترل اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان و مادران باردار و تولید محصولاتی با موضوعات مرتبط با این گروه های سنی مورد پیگیری قرار گیرد.

همچنین پیگیری افزایش درصد حق فنی در برخی دانشگاه ها که هنوز در سطوح پایین قرار دارند و نیاز سنجی آموزشی سال آینده طی ماه های باقیمانده از سال جاری انجام شود، نیاز سنجی نیروی انسانی و درخواست صدور مجوز های استخدامی برای کارشناسان تغذیه از مرکز مدیریت شبکه نیز از موارد مهم مصوبات این جلسه بود.



در این جلسه معاون محترم بهداشت دانشگاه معضلات دانشگاه از قبیل استیجاری بودن حدود ۵۰ درصد ساختمان های دانشگاه و صرف بخش بزرگی از بودجه دانشگاه برای اجاره این املاک و جابجایی های متعدد پایگاه ها و مراکز مربوطه، پایین بودن حق فنی گروه های زیر مجموعه بهداشت از جمله گروه تغذیه و پیشنهاد برای افزایش درصد حق فنی، کمبود مجوزهای استخدامی برای کارشناسان تغذیه و چندین موضوع دیگر مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

همچنین لزوم تعیین سرفصل های آموزشی دانشگاه ها از قبل از بهمن ماه جاری، جذب کارشناسان تغذیه در قالب پیام آور بهداشت، عدم جذب کارشناس تغذیه در شبکه طی سال جاری، لزوم نیاز سنجی منابع انسانی در رده های مختلف تیم سلامت از دانشگاه ها و تنظیم مجوزهای جذب بر اساس اعلام نیاز دانشگاه ها از جمله مباحث مطرح شده در این جلسه بود.



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

جلسه نماینده دفتر بهبود تغذیه جامعه با معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی کردستان

منطقه به مراقبت های پیشگیرانه تغذیه شده است و عملا کارشناسان موجود به طور متوسط سه مرکز را در طول هفته پوشش می دهند.

همچنین در تاریخ ۲۸ آبان ماه، کارگاه توانمندسازی کارشناسان تغذیه در دانشگاه علوم پزشکی کردستان با تاکید بر اهمیت پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در نوجوانان و وزنگیری نامطلوب مادران باردار، با حضور معاون اجرایی معاونت بهداشتی و کارشناسان تغذیه سراسر استان و نماینده دفتر بهبود تغذیه برگزار گردید.

در جلسه مورخ ۲۷ آبان ماه جاری دکتر ژیان خرمدل معاون محترم اجرایی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کردستان به همراه مدیر محترم بهبود تغذیه معاونت خانم شیرین کردستانی با حضور دکتر پریسا ترابی نماینده دفتر بهبود تغذیه جامعه، به بحث و گفتگو پیرامون مسائل اجرایی برنامه های تغذیه استان پرداختند.

در حال حاضر این دانشگاه با کمبود ۲۷ کارشناس جهت تامین نیروی انسانی تغذیه در مراکز جامع سلامت به ازای ۴۰ هزار نفر جمعیت استان روبروست که دلیل نبود مجوز برای جذب کارشناس تغذیه در برنامه PHC می باشد. این در حالیست که در سال جاری مجوزی برای جذب کارشناس در بیمه روستایی نیز صادر نشده است و عملا شبکه بهداشت دانشگاه با کمتر از نصف تعداد کارشناس مورد نیاز ارائه خدمت می نماید.

این امر سبب خدشه در گسترش خدمات تغذیه در سطح منطقه شده و سبب کاهش دسترسی جمعیت





اقدامات برتر دانشگاه ها

ساخت ترازوی سلامتی توسط دانش آموزان شهرستان ملارد

دانش آموزان شهرستان ملارد دانشگاه علوم پزشکی ایران، در راستای ترویج تغذیه سالم، اقدام به ساخت ترازوی سلامتی کردند.

با هدف ارتقای آگاهی دانش آموزان درباره‌ی تغذیه سالم در یکی از مدارس شهرستان ملارد با همکاری آموزش پرورش برگزار شد. در این برنامه، مهسا حیدری، کارشناس تغذیه مرکز خدمات جامع سلامت طالقانی از شبکه بهداشت و درمان ملارد نکات کاربردی درباره‌ی اهمیت مصرف میوه و سبزیجات، کاهش مصرف نمک، قند و چربی و انتخاب میان‌وعده‌های سالم را برای دانش آموزان آموزش دادند.

در این برنامه، دانش آموزان با شور و شوق به ساخت کاردستی‌هایی با موضوع تغذیه سالم پرداختند و آموخته‌های خود را در قالب آثار خلاقانه به نمایش گذاشتند. ساخت ترازوی سلامتی یکی از آثار خلاقانه در راستای ترویج تغذیه سالم بود.



برگزاری کارگاه آشنایی با هوش مصنوعی در تغذیه جهت کارشناسان تغذیه حوزه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

اولین کارگاه آموزشی "آشنایی با هوش مصنوعی در تغذیه" جهت کارشناسان تغذیه حوزه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با مشارکت معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه (گروه تغذیه) در محل جهاد دانشگاهی مشهد در تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۰۵ برگزار شد. در این کارگاه پیرامون مبانی هوش مصنوعی، کاربردهای آن در علوم پزشکی و بخصوص تغذیه و مطالب مربوط به امنیت در حوزه هوش مصنوعی توسط اساتید بیان شد.

در دنیای امروز، هوش مصنوعی (AI) به یکی از عوامل کلیدی در تحول صنایع مختلف تبدیل شده است. یکی از حوزه‌هایی که این فناوری نوین تأثیر قابل توجهی بر آن داشته، تغذیه و مداخلات تغذیه ای است. با استفاده از هوش مصنوعی، می‌توان اقدامات تغذیه ای در راستای بهبود تغذیه جامعه برنامه ریزی و اجرایی نمود.





اقدامات برتر دانشگاه ها

برنامه ارتقا دریافت ید و پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود آن در استان آذربایجان شرقی

تبلیغات و پایش و ارزشیابی بوده که هر کدام از استراتژی‌ها، فعالیت‌های متعددی را شامل می‌گردد. هم زمان با اجرای برنامه ارتقا دریافت ید، پوشش آموزش همگانی با عنوان "بد کافی، هوش عالی" با هدف اطلاع رسانی و آموزش و اصلاح باورهای نادرست درمورد نمک‌ها در سطح استان برگزار گردیده و امید می‌رود با مداخلات موثر و اجرای برنامه‌های تعریف شده بتوانیم در ارتقا دریافت ید، ارتقا سلامت جامعه و سلامت نسل حال و آینده استان و کشور سهیم باشیم.

به‌منظور پیشگیری از شیوع اختلالات ناشی از کمبود ید ضرورت دارد مداخلات جدی جهت بهبود و ارتقا وضعیت موجود به مورد اجرا گذاشته شود.

لذا بر اساس برنامه مداخله تعریف شده استراتژی‌ها و فعالیت‌های مختلفی از اول سال جاری شروع شده و از اول تا پایان آبان ماه سال جاری در سراسر استان تشدید می‌یابد و بعد از تاریخ مذکور به عنوان جزئی از برنامه‌های جاری ادامه می‌یابد.

این برنامه شامل استراتژی‌های مختلف از جمله سیاست‌گذاری، حمایت طلبی، هماهنگی، نظارت، آموزش،





تازه های تحقیقاتی غذا و تغذیه

این مکمل آهن جدید، کم خونی را بدون آسیب رساندن به روده درمان می کند

در تحقیقات قبلی، دانشمندان سعی کرده بودند آهن را با پروبیوتیکها ترکیب کنند. ساگار، و تیمشان با افزودن پری بیوتیکها (مواد مغذی که باکتریهای مفید را تغذیه می کنند) این مفهوم را گسترش دادند تا یک مکمل سه قسمتی ایجاد کنند که برای روده موثرتر و ملایم تر طراحی شده است.

فرمولاسیون جدید ترکیبی از فیبر غذایی استخراج شده از ارزن (نوعی غله)، پروبیوتیک لاکتوباسیلوس و یک کمپلکس حاوی آهن است. ابتدا سازگاری این مکمل را با سلولهای انسانی و سپس اثرات آن را در موشهای مبتلا به کم خونی فقر آهن ارزیابی شد. پس از دو هفته، در موشهای تحت درمان سطح هموگلوبین (مولکول اصلی غنی از آهن در سلولهای قرمز خون) بازیابی شد، سطح دفع آهن مشابه موشهای سالم گروه کنترل مشاهده شد که نشانی از بهبود جذب داشت، افزایش فعالیت ژنهای درگیر در انتقال و متابولیسم آهن مشاهده شد، در روده بزرگ تنها نشانه های خفیفی از التهاب وجود داشت و جمعیت باکتریهای مفید روده که به دلیل کم خونی از بین رفته بودند بازیابی شد.

کم خونی ناشی از فقر آهن یک مشکل شایع سلامتی است که اغلب منجر به خستگی، سردرد یا حتی هوس خوردن یخ می شود. مکملهای آهن خوراکی سنتی اغلب آهن جذب نشده ای را باقی می گذارند که دستگاه گوارش را تحریک کرده و باعث التهاب می شود. محققان نوع جدیدی از مکمل را توسعه داده اند که در ترکیب با پری بیوتیکها و پرو بیوتیکهاست. در مطالعات حیوانی، این فرمول نوآورانه با موفقیت سطح آهن خون سالم را در موشهای مبتلا به کم خونی بازیابی و در عین حال از التهاب جلوگیری کرده و میکروبیوم روده را متعادل نگه داشت.

یکی از نویسندگان این مطالعه، توضیح می دهد: «با پیشرفت در رساندن آهن مبتنی بر زیست مواد، این تحقیق رویکردی تحول کننده برای مقابله با کم خونی ارائه می دهد که مستقیماً به بهبود تغذیه و سلامت عمومی در درازمدت کمک می کند.»

کم خونی زمانی ایجاد می شود که بدن فاقد سلولهای قرمز کافی برای انتقال مؤثر اکسیژن باشد. معمولاً برای درمان این بیماری قرصهای آهن خوراکی تجویز می شود که بدن تنها بخش کوچکی از آهن موجود در آنها را جذب می کند. آهن باقی مانده می تواند تعادل باکتریهای روده را بر هم بزند و باعث التهاب شود.



باورهای نادرست تغذیه ای

مصرف کندر باعث افزایش هوش کودکان میشود

✓ کندر یک صمغ درختی است که از نواحی گرمسیر زمین، از جمله هند، آفریقا و عربستان سعودی بدست می‌آید. این صمغ دارای ترکیبات فعال شیمیایی است که قابلیت عبور از سد خون-مغز را دارند و می‌توانند بر روی عملکرد مغز تأثیر گذار باشند. بسیاری از مردم، به ویژه در فرهنگ ایران، باور دارند که مصرف کندر در کودکان باعث تقویت حافظه و هوش می‌شود و آن را به عنوان یک دارو یا غذای سالم برای رشد ذهنی کودکان توصیه می‌کنند. اما آیا شواهد علمی این باور را تأیید می‌کنند؟ برخلاف باور رایج، شواهد علمی نشان می‌دهند که کندر نمی‌تواند به تقویت حافظه کودکان کمک کند. در چندین پژوهش انجام شده، اثرات کندر بر روی حافظه، چشم‌پزشکی، تحصیلی و رفتاری کودکان سالم و یا کودکان دارای ناتوانی یادگیری سنجیده شده است. نتایج نشان داده‌اند که مصرف کندر هیچ تأثیر قابل توجهی بر روی هیچ یک از این پارامترها ندارد. چنین، هیچ شواهدی در خصوص تأثیر کندر بر روی هوش کودکان یافت نشده است.

مصرف زرده تخم مرغ برای کودکان باعث ایجاد مشکلات کبدی میشود

✓ مصرف زرده تخم مرغ برای کبد کودکان مضر نیست، مگر اینکه مصرف آن بیش از حد یا نامناسب باشد. زرده تخم مرغ دارای کلسترول است، اما کلسترول یک ماده ضروری برای ساخت هورمون‌ها، ویتامین D و سلول‌های بدن است. کبد نقش مهمی در تنظیم سطح کلسترول خون دارد و معمولاً با مصرف متعادل غذاهای حاوی کلسترول مشکلی ایجاد نمیشود. اما اگر مصرف زرده تخم‌مرغ با غذاهای دیگری که دارای چربی اشباع شده یا ترانس هستند همراه باشد، ممکن است باعث افزایش خطر بروز بیماری‌های قلبی و کبد چرب شود. به همین دلیل، لازم است کودکان به تعادل در مصرف زرده تخم مرغ و چربی‌های سالم توجه کنند. زرده تخم مرغ علاوه بر کلسترول، دارای پروتئین، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های مفید بسیاری است که برای سلامت کبد و سایر اعضای بدن لازم هستند. بعضی از این خواص عبارتند از: ویتامین A که به حفظ سلامت پوست، چشم و سلول‌های اپیتلیال کبد کمک می‌کند؛ ویتامین B12 که به تولید DNA، RNA و هموگلوبین در خون و جلوگیری از فقر خون و آسیب عصبی منجر می‌شود؛ و لوتئین که به حفاظت از سلول‌های چشم در برابر نور آفتاب و پیر شدن زودرس آن‌ها کمک می‌کنند.



کارشناسان تغذیه برتر

زهرا اکبری کارشناس علوم تغذیه

شبکه بهداشت و درمان شهرستان ری مرکز سلامت شهدای بدر
دانشگاه علوم پزشکی تهران

دلایل انتخاب:

- همکاری در اجرای طرح های پژوهشی
- تعهد و مسئولیت پذیری در انجام وظایف سازمانی
- مشارکت و برنامه های بین بخشی
- مستند سازی فعالیت ها و ارائه گزارش های تحلیلی
- اجرای کامل برنامه های ابلاغ شده از جانب دفتر بهبود تغذیه جامعه



مهسا آل ابراهیم کارشناس ارشد تغذیه

مرکز خدمات جامع سلامت
دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد

دلایل انتخاب:

- آمار بالای مراجعین و کیفیت خدمات و رضایت مندی ارباب رجوع
- همکاری مناسب در اجرای برنامه های درون بخشی و برون بخشی
- تعامل مناسب با اعضای تیم سلامت و برگزاری وینار های آموزشی در شبکه شاد
- اقدامات ابتکاری در اجرای برنامه های تغذیه از جمله استفاده از کاردستی های کودکان جهت آموزش دانش آموزان



فاطمه بحرینی کارشناس علوم تغذیه

مرکز خدمات جامع سلامت حضرت مهدی (عج)
دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

دلایل انتخاب:

- تعداد بالای مراجعین و رضایت آنها از نحوه ارائه خدمت
- برقراری تعامل خوب با مراقبین سلامت و پزشک مرکز خدمات جامع سلامت
- فعال بودن در برگزاری کلاس های آموزش گروهی
- همکاری مطلوب در آموزش و اجرای برنامه مکمل یاری در مدارس
- همکاری و پیگیری عالی در پیشبرد برنامه حمایتی کودکان
- کیفیت مطلوب ارائه مشاوره ها و پیگیری خوب مراجعین





همایش های آتی

اطلاعات ثبت نام	تاریخ برگزاری	برگزار کننده	نوع دوره	نام دوره
کنفرانس علمی یک روزه	۲۷ آذر	دانشگاه علوم پزشکی یزد	حضور	رژیم درمانی در مراقبت های ویژه
کنفرانس علمی یک روزه	۲۸ آذر	دانشگاه علوم پزشکی آبادان	حضور	سوتغذیه، اضافه وزن و چاقی در کودکان زیر ۵ سال
کنفرانس علمی یک روزه	۲۹ آذر	دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه	حضور	تغذیه درمانی در بیماری های گوارشی
کنفرانس علمی یک روزه	۲۷ آذر	دانشکده علوم پزشکی تهران	وبینار	تازه های تغذیه ای درباره بیماری دیابت
کنفرانس علمی یک روزه	۲۸ آذر	دانشگاه علوم پزشکی ارومیه	وبینار	نقش تغذیه در انواع بیماری های آرتریتی
سمپوزیوم	۲۹ آذر	پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی	وبینار	نقش تغذیه در پیشگیری و مدیریت همزمان پوکی استخوان و تحلیل عضلات (استئوپروز و سارکوپنی)