

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

سال ۱۴۰۱، آبان ماه، شماره ۲



رئیس اداره حمایتی کمیته امداد امام خمینی (ره) برگزار شد. پیرو این نشست مقرر شد با همکاری این دفتر حداکثر جذب افراد معرفی شده برای تحت پوشش قرار گرفتن انجام گیرد. دستورالعمل‌های مربوطه بازنگری شود و مکاتباتی با سازمان برنامه و بودجه و دیگر منابع مرتبط تامین کننده منابع مالی انجام شود تا منابع بیشتر و افراد بیشتری تحت پوشش این برنامه قرار گیرند.

اولین نشست مشورتی کارشناسی برگزار شد

در راستای استفاده از نظرات کارشناسان بهبود تغذیه دانشگاهها در بهبود برنامه‌های دفتر و طراحی برنامه‌های جدید، کمیته مشورتی کارشناسی دفتر بهبود تغذیه تشکیل شده است که اولین نشست این کمیته مشورتی با حضور ۸ نفر از مدیران گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاهها در تاریخ ۱۸ آبان ماه برگزار شد. این نشست با حضور آقای دکتر اسمعیل زاده مدیر دفتر بهبود تغذیه، خانم دکتر ترابی و خانم دولتی کارشناسان دفتر و مدیران گروه

درصد کودکان مبتلا به سوء تغذیه و آموزش بیش از ۹۰ درصد مادران در زمینه آموزش تغذیه می باشد. اسمعیل زاده عنوان کرد: این آمار خیره کننده مرهون نقش شبکه های بهداشتی درمانی کشور، همت کارشناسان تغذیه در دانشگاههای علوم پزشکی و حمایت همه جانبه کمیته امداد امام خمینی (ره) میباشد. دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت بدینوسیله از زحمات تمام کارشناسان تغذیه شاغل در دانشگاههای علوم پزشکی کشور و کمیته امداد امام خمینی (ره) و برنامه های آنها قدردانی میکند و آمادگی خود را برای گسترش این برنامه به سایر گروههای آسیب پذیر اعلام می نماید.

نشست جلب همکاری های بیشتر با کمیته امداد امام خمینی (ره)

به منظور افزایش همکاری ها در حوزه حمایت های تغذیه ای گروه های آسیب پذیر به خصوص مادران باردار و شیرده ، سالمندان و بیماران خاص (مسلول، ایدز و ...) یک آبان ماه نشستی با حضور مدیر دفتر بهبود تغذیه و مدیر کل و

بهبود ۵۸ درصد کودکان مبتلا به سوء تغذیه مراجعه کننده به شبکه های بهداشت و درمان کشور

دکتر اسمعیل زاده مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: به منظور بهبود وضع تغذیه کودکان زیر پنج سال مبتلاء به سوء تغذیه در خانوارهای نیازمند، دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت با همکاری کمیته امداد امام خمینی (ره) و معاونت های بهداشتی دانشگاه های علوم پزشکی کشور، برنامه حمایت تغذیه ای کودکان زیر پنج سال را اجرا می نماید. در این برنامه، کودکان مبتلاء به سوء تغذیه در برنامه مراقبت های ادغام یافته کودک سالم شناسائی و به کمیته امداد امام خمینی (ره) معرفی می گردند. در سال ۱۴۰۱، تعداد شصت هزار کودک در این برنامه تحت پوشش قرار دارند. وی ادامه داد: پس از بررسی توسط کمیته امداد امام خمینی، کودک مبتلا تحت پوشش برنامه حمایتی قرار گرفته و مداخله های لازم برای بهبود وضعیت تغذیه ای وی انجام میشود. مراقبت های تغذیه ای به ویژه آموزش، مشاوره تغذیه و پیگیری توسط کارشناسان تغذیه مراکز خدمات جامع از اقدامات برنامه هستند. بررسی گزارش عملکرد این برنامه در سال ۱۴۰۰، بیانگر بهبودی ۵۸

سایت دفتر بهبود تغذیه معتبرترین سایت اطلاع رسانی تغذیه در کشور – برای کسب جدیدترین اطلاعات حوزه غذا و تغذیه به این سایت مراجعه کنید.

<https://www.nutr.behdasht.gov.ir>

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

سال ۱۴۰۱، آبان ماه، شماره ۲

عمل آمد و جلسه ای با کارشناسان ستادی شهرستانها و دو نماینده از طرف کارشناسان محیطی برای مطرح کردن مشکلات و بحث و تبادل نظر برگزار شد .



بازدید از برنامه های بهبود تغذیه رفسنجان، سیرجان، نیشابور و سبزواری

خانم دکتر ترابی و خانم دولتی از برنامه های بهبود تغذیه رفسنجان، سیرجان، سبزواری و نیشابور بازدید کردند. در طی این بازدیدها از برخی مراکز جامع شهری، شهری - روستایی و خانه های بهداشت بازدید به عمل آمد. همچنین نشست با کارشناسان تغذیه این دانشگاهها برگزار شد تا دفتر در جریان مشکلات کارشناسان قرار گیرد. در انتها نشستی با معاونین بهداشتی در خصوص وضعیت موجود و مشکلات در اجرا برنامه ها و کارشناسان محیطی برگزار شد که معاونین قول مساعد برای حل مشکلات را دادند.

بازدید از برنامه های تغذیه هرمزگان

توسط مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه

در این بازدید دو روزه آقای فلاح کارشناس دفتر از ستاد و وضعیت اجرای برنامه حمایتی مادران باردار در شهرستان بندر خمیر بازدید کرد. در راستای اجرای برنامه حمایتی در این منطقه مصاحبه هایی با مادران تحت پوشش این برنامه از نحوه اجرا و فروشگاههای مجری طرح حمایتی انجام شد. جلسه ای با حضور دکتر اسمعیل زاده و آقای فلاح با رییس دانشگاه، مجمع خیرین سلامت و نماینده خیرین در دانشگاه در خصوص برنامه حمایتی مادران باردار انجام شد که مقرر گردید نماینده خیرین در دانشگاه هماهنگی های لازم را با خیرین منطقه و شرکتهای بزرگ مستقر در آن استان را جهت جلب حمایتها انجام دهد. همچنین جلسه ای با مدیر کل کمیته امداد امام خمینی و کارشناسان مربوطه جهت تسهیل روند اجرایی برنامه های حمایتی برنامه کودکان و مادران باردار و شیرده دچار سوءتغذیه نیازمند انجام شد و مقرر شد هماهنگی های بیشتر با کارکنان بهداشت انجام شود تا حداکثر تسهیل در خصوص اهدای بن کارتها به مادران و کودکان تحت پوشش انجام گیرد. در طی این بازدید از مرکز خدمات جامع سلامت توحید در استان هرمزگان بازدید به

بهبود تغذیه دانشگاههای کرمان، شیراز، زنجان، تبریز، ایران، کهگیلویه و بویر احمد، مشهد و خراسان جنوبی برگزار شد. در این نشست ابتدا اهداف تشکیل چنین کمیته ای بیان شد و سپس حاضرین در جلسه به بیان نظرات خود در خصوص چگونگی پیشبرد جلسات پرداختند. سپس به عنوان اولین دستور جلسه، چک لیست های تدوین شده برای ارزیابی کارشناسان تغذیه شاغل در مراکز مورد بحث قرار گرفت و نقطه نظرات افراد حاضر در جلسه در این خصوص شنیده شد. مقرر گردید این جلسات بصورت ماهیانه تداوم پیدا کند و موارد و مشکلات مربوط به برنامه های تغذیه ای کشور در این کمیته مطرح شود.



سایت دفتر بهبود تغذیه معتبرترین سایت اطلاع رسانی تغذیه در کشور - برای کسب جدیدترین اطلاعات حوزه غذا و تغذیه به این سایت مراجعه کنید.

<https://www.nutr.behdasht.gov.ir>

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

سال ۱۴۰۱، آبان ماه، شماره ۲

و تبادل نظر قرار گیرد تا پس از نهایی شدن نظرات این کمیته، موضوع در کمیته های تخصصی با حضور نمایندگان سایر دفاتر مطرح گردد.

نشست بحث و تبادل نظر در خصوص تجمیع اسناد تهیه

شده توسط حوزه های مختلف برگزار شد

نشست بحث و تبادل نظر در خصوص تجمیع اسناد تهیه شده توسط حوزه های مختلف با حضور دکتر محمد اسماعیل مطلق رییس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی کشور، کارشناسان گروه هماهنگی سیاست های امنیت غذایی و تغذیه دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی و کارشناسان دستگاهها و حوزه های مرتبط برگزار شد.



نشست مجازی الگوی باغ برنامه بسته

امنیت غذا و تغذیه برگزار شد

برای اجرای برنامه های توسعه محور با هدف ارتقا امنیت غذا و تغذیه جامعه در استان های ناامن غذایی (خوزستان، کرمان، ایلام، خراسان جنوبی، بوشهر، هرمزگان، کهگیلویه و بویراحمر و سیستان و بلوچستان) در قالب سند ملی تغذیه و امنیت غذایی، الگوی باغ در یک شهرستان به صورت پابلوت طراحی، اجرا و ارزشیابی شده است. برای توجیه اجرای عملیاتی و گسترش برنامه فوق در کل استان های هدف، در تاریخ ۲۱ آبان در دفتر بهبود تغذیه جامعه نشست مجازی با مدیران گروه بهبود تغذیه جامعه در دانشگاه های علوم پزشکی فوق، انجام شد. در این نشست مقرر شده است خانوارهایی که براساس شاخص تن سنجی لاغری در کودکان زیر ۵ سال، روند وزن گیری نامطلوب مادران باردار و با نمایه بدنی (BMI) کمتر از ۲۰ و در صورت امکان دانش آموزان مبتلا به سوء تغذیه به تفکیک شهرستان های تابعه شناسایی شده اند برای اجرای حمایت اجتماعی از خانوارهای شناسایی شده توسط سازمان ها / بنیادهای بین بخشی بودجه اجرای هریک از خدمات توسط همکاران در دانشگاه های فوق الذکر برآورد شود تا پس از جمع بندی متاقبا برای بودجه بندی برای دبیر خانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی ارسال گردد.



چهارمین نشست کمیته علمی مشورتی برگزار

شد

چهارمین جلسه کمیته علمی مشورتی با دستور جلسه بازنگری برنامه مکمل یاری با حضور اعضای جلسه ۲۵ آبان برگزار شد و در خصوص اضافه شدن و حذف مکمل های مخصوص گروه های سنی که در مراکز بهداشتی ارائه می شود بحث و تبادل نظر شد. با توجه به اینکه بازنگری برنامه مکمل یاری با در نظر گرفتن منابع بین المللی و وضع موجود گروه های هدف ضروری است، در مورد پیشنهادات دفتر بهبود تغذیه جامعه اعضای جلسه نظرات خود را اعلام نمودند و مصوباتی مورد تأیید قرار گرفت و مقرر شد تا جلسه بعدی در مورد سایر پیشنهادات با در نظر گرفتن منابع آن مورد بحث

سایت دفتر بهبود تغذیه معتبرترین سایت اطلاع رسانی تغذیه در کشور – برای کسب جدیدترین اطلاعات حوزه غذا و تغذیه به این سایت مراجعه کنید.

<https://www.nutr.behdasht.gov.ir>

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

سال ۱۴۰۱، آبان ماه، شماره ۲

نوآوری و اقدامات برجسته گروههای بهبود تغذیه دانشگاهها

فیزیکی و اقتصادی به غذای سالم و بهداشتی در مجموعه صنعتی پژوهشی زر با همکاری معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی البرز و واحد بهبود تغذیه شبکه بهداشت و درمان ساوجبلاغ اجرا شد. در گروه توسعه صنعتی و پژوهشی زر، امکانات پخت و طبخ غذا وجود دارد و روزانه ۷۵۰ پرس غذا در دو شیفت صبح و عصر تهیه می شود.



همچنین براساس بررسی های صورت گرفته قبل از اجرای برنامه مداخله ای روزانه تعداد ۵۰۰ عدد نان لواش خریداری می شد. در راستای نیل به اهداف برنامه مداخله ای مذکور و با عنایت به وجود ۵ خط تولیدی آرد در این مجموعه و وجود پتانسیل جهت تولید نان در داخل واحد تولیدی پیشنهاد راه اندازی نانوائی (تولید نان سبوس دار) ارائه شد و جلسات توجیهی با مدیران ارشد مجموعه برگزار شد و پس از آماده سازی زیرساخت ها و تهیه فرمولاسیون مورد تایید، نانوائی زر راه اندازی شد که نیاز روزانه مجموعه را تامین می کند.

همزمان با همه گیری کرونا به منظور گسترش آموزشها و دسترسی عموم مردم به مطالب آموزشی با استفاده از توانمندی های کارشناسان تغذیه و مراکز ستادی شهرستانها و مراکز جامع سلامت اقدام به تشکیل تیم های تولید محتوا آموزشی جهت انتشار در فضای مجازی و رسانه های جمعی نموده است. هر یک از این تیم ها با توجه به توانمندی کارشناسان اقدام به تولید بسته های صوتی، کلیپ های آموزشی و پوستر های آموزشی و پست های فضای مجازی و مقالات علمینموده و محتوی های تهیه شده پس از تایید نهایی در اختیار رادیو، تلویزیون و رسانه های جمعی و سایت های خبری و دانشگاهی قرار گرفته و یا به صورت هماهنگ توسط کارشناسان تغذیه سطح استان و سایر تیم سلامت به اشتراک گذاشته می شود در فضای مجازی منتشر می گردد. اگر چه بحران کووید به طور نسبی کنترل گردید اما اهداف تیم های تولید محتوا همچنان در حال پیگیری و اقدام می باشد.

راه اندازی نانوائی مجموعه صنعتی پژوهشی زر در

راستای برنامه مداخله ای بهبود وضع تغذیه کارکنان

برنامه بهبود وضع تغذیه کارکنان با هدف ارتقاء عادات غذایی و رفتارهای سالم تغذیه ای در کارکنان و خانواده های آنها و ایجاد محیط غذایی سالم در محیط کار به منظور دسترسی

اجرای برنامه حمایت تغذیه ای کودکان زیر ۵ سال و

مادران باردار و شیرده با جلب مشارکت سپاه

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان به منظور پوشش حمایت تغذیه ای کودکان زیر ۵ سال و مادران باردار و شیرده پشت نوبتی با مشارکت اجتماعی، برنامه توزیع سبدهای غذایی خانوارهای نیازمند را با استفاده از ظرفیت سپاه قدس گیلان از ابتدای سال ۱۴۰۱ به اجرا درآورد. ضمن برگزاری دو کمیته مشترک استانی، ۱۷ کمیته مشترک شهرستانی، ارسال لیست کودکان زیر ۵ سال و مادران باردار و شیرده واجد شرایط و تحویل سبدهای غذایی طراحی شده کودکان و مادران، به طور متوسط تعداد ۳۲۵ کودک و ۱۶۰ مادر باردار و شیرده به طور متغیر در طول شش ماهه اول سال از ۱ تا ۵ بار سبد غذایی دریافت نموده که بدین ترتیب حدود ۳۲٫۵ درصد افراد معرفی شده تحت پوشش قرار گرفتند.

تشکیل گروههای تولید محتوا توسط کارشناسان تغذیه

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

آموزش حضوری همواره هزینه حمل و نقل به مرکز آموزشی، هزینه اجاره مکان و تهیه تجهیزات لازم برای برگزاری کلاس را با خود به همراه دارد. اما با استفاده از آموزش مجازی، افراد می توانند هزینه های آموزشی را به نسبت کاهش دهند. در همین راستا گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز

سایت دفتر بهبود تغذیه معتبرترین سایت اطلاع رسانی تغذیه در کشور - برای کسب جدیدترین اطلاعات حوزه غذا و تغذیه به این سایت مراجعه کنید.

<https://www.nutr.behdasht.gov.ir>

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

سال ۱۴۰۱، آبان ماه، شماره ۲

۲- محاسبه شاخص توده بدنی - درخواست مشاوره تغذیه و رژیم درمانی به صورت آنلاین
۳- قابل اجرا در تمام گوشی های اندروید
برای دریافت لینک اپلیکیشن به آدرس زیر مراجعه کنید.

<https://yun.ir/vw5zed>

ارزیابی میزان نمک مصرفی خانوار با برچسب های طراحی شده
کاهش نمک دریافتی جمعیت یکی از آسانترین، موثرترین، اثر بخش ترین راههای کاهش بار بیماریهای قلبی عروقی و کاهش هزینه های مربوط به حفظ سلامتی است و این میتواند منجر به بهبود قابل توجهی در سلامت عمومی شود با توجه به اهمیت آگاهی از میزان نمک دریافتی روزانه به منظور برنامه ریزی مداخلات آموزشی در جهت کاهش مصرف نمک و نیز نقش و تاثیر زنان در مدیریت سفره خانواده و الگو سازی آنها، در **معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی البرز** طرح ارزیابی نمک مصرفی خانوار با استفاده از برچسب های نمک مصرفی خانوار صورت میگیرد. در این برنامه استیکر های نمک جهت برچسب نمودن به بسته ی نمک خریداری شده ی خانوار در اختیار فرد مسئول پخت و پز در



خانواده قرار می گیرد که اطلاعاتی از جمله وزن بسته نمک مذکور ، تعداد اعضای خانوار (که همراه با خانواده غذا میل میکنند) ، تاریخ شروع مصرف بسته ی نمک ، تاریخ اتمام بسته نمک و مدت زمان (تعداد روزهای) استفاده از بسته ی نمک مذکور بر روی آن درج می گردد. بر اساس فرمول درج شده بر روی بسته نمک مصرفی سرانه مصرفی خانوار استخراج میگردد که بر اساس جدول ثبت شده در انتهای استیکر به افراد نشان میدهد که میزان مصرف نمک آنها مطلوب و یا نامطلوب و خطرناک بوده است .

با احداث نانوائی زر، سهم کوچکی از نیاز روزانه کارکنان به فیبرو سیوس تامین خواهد شد. به دنبال موفقیت اجرای این طرح در مجموعه صنعتی پژوهشی زر، کارشناس دفتر بهبود تغذیه به همراه مدیران بهبود تغذیه دانشگاه های پیشرو در طرح بهبود وضع تغذیه کارکنان از واحد راه اندازی شده به عنوان یکی از دستاوردهای اجرای برنامه مذکور و روند اجرای طرح در این مجموعه بازدید کردند و پیشنهادات سازنده ای در راستای بهبود کیفیت نان تولیدی ارائه گردید.

ساخت اپلیکیشن تغذیه و سرطان

با توجه به شیوع بیماری های غیرواگیر از قبیل سرطان و اهمیت تغذیه در پیشگیری و درمان بیماری سرطان، واحد تغذیه معاونت بهداشتی شهرستان فسا اقدام به طراحی اپلیکیشن آموزشی با عنوان "تغذیه در بیماری سرطان" نموده است. از جمله مزایا و قابلیت های این نرم افزار به شرح زیر می باشد :

۱- مطالب آموزشی از جمله آشنایی با سرطان، علل ایجاد، راه های پیشگیری و درمان، رژیم درمانی در بیماران مبتلا به سرطان

سایت دفتر بهبود تغذیه معتبرترین سایت اطلاع رسانی تغذیه در کشور - برای کسب جدیدترین اطلاعات حوزه غذا و تغذیه به این سایت مراجعه کنید.

<https://www.nutr.behdasht.gov.ir>

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

سال ۱۴۰۱، آبان ماه، شماره ۲

تازه های تحقیقات غذا و تغذیه

ارتباط بین مصرف تخم مرغ و خطر مرگ و میر

در مطالعه ای که اخیراً در مجله **Adv Nutr** یکی از مجلات رسمی انجمن تغذیه آمریکا چاپ شده است محققین به بررسی ارتباط بین مصرف تخم مرغ با خطر مرگ و میر ناشی از همه علل و علل خاص در جمعیت عمومی پرداختند. محققین این مطالعه سی و سه مطالعه کوهورت را در بررسی خود وارد کردند. در کل در این مطالعات بیش از دو میلیون نفر شرکت کرده بودند. و پس از پیگیری افراد مورد مطالعه برای مدت معینی حدود ۲۳۲۴۰۸ مرگ به هر علتی ثبت شده بود. مقایسه بالاترین و کمترین میزان مصرف تخم مرغ با خطر مرگ و میر ناشی از همه علل مرتبط نبود. این نکته در مورد مرگ از بیماری‌های قلبی عروقی، بیماری عروق کرونر قلب، سکته مغزی و بیماری‌های تنفسی نیز صادق بود بطوریکه مصرف بالای تخم مرغ با مرگ از این بیماریها ارتباطی نداشت. با این حال، مصرف زیاد تخم مرغ خطر مرگ و میر از سرطان را افزایش می داد. محققین ایرانی این مطالعه که آن را با همکاری اساتیدی از دانشگاه هاروارد انجام داده بودند نتیجه گیری کردند که مصرف بیشتر تخم مرغ با افزایش خطر مرگ و میر ناشی از همه علل، CVD، CHD، سکته مغزی یا بیماری‌های تنفسی مرتبط نبود، در حالی که خطر افزایشی برای مرگ و میر ناشی از سرطان‌ها مشاهده شد.

دریافت بالای کالری در اوایل روز تأثیری در کاهش وزن ندارد

یک ضرب المثل قدیمی است که میگوید صبحانه را مانند پادشاهان نهار را مانند شاهزادگان و شام را مانند فقرا بخورید و این مثل بر پایه باوری است که میگوید مصرف عمده کالری روزانه در صبح به علت سوزاندن بهتر و موثرتر کالری، باعث کاهش وزن میشود. اما مطابق مطالعه جدیدی که در مجله **cell metabolism** آورده شده اینکه شخص وعده غذایی اصلی خود را در اوایل و یا در اواخر روز بخورد هیچ تأثیری بر متابولیسم بدن نخواهد داشت. با این حال افرادی که بزرگترین وعده غذایی خود را در صبح مصرف میکنند در ادامه روز کمتر احساس گرسنگی خواهند داشت و در نتیجه آنها به واقع وزن خود را راحت تر کاهش میدهند.



باورهای زیادی مبنی بر زمان خوردن غذا و چگونگی تأثیر آن بر وزن بدن و سلامتی وجود دارد.

این باور احتمالاً بر پایه این تصور است که متابولیسم بدن در ساعت‌های انتهایی روز کاهش پیدا میکند اما برای فهمیدن این موضوع تحقیقات زیادی در این زمینه انجام گرفته است و نتایج این بررسیها نشان میدهد که بر خلاف باورهای عمومی در زمینه زمان صرف غذا و تأثیر آن روی کنترل وزن، میزان دریافت انرژی روزانه اهمیت بیشتری دارد و زمان صرف غذا تأثیر چندانی روی کنترل وزن و متابولیسم بدن نخواهد داشت. در این بررسی‌ها هر فرد هر بار رژیم غذایی بر پایه تمرکز بر مصرف غذا در ساعتهای اولیه روز و بار دیگر رژیم بر پایه تمرکز مصرف غذا در ساعتهای پایانی روز را تجربه کرد و هر بار به مدت یک هفته در فاصله بین دو رژیم یک برنامه غذایی متعادل با توزیع نرمال کالری در طی روز را تجربه کرد و در نتیجه هر فرد عملاً با خودش مقایسه شد. در مجموع محققین دریافتند که نسبت مصرف انرژی و کاهش وزن برای هر دو نوع رژیم غذایی (رژیمی که دریافت بیشتر کالری در صبح است و رژیمی که بیشتر دریافت کالری در ساعات انتهایی روز است) یکسان میباشد. یعنی در صورتی که دریافت انرژی در هر دو نوع رژیم یکسان باشد میزان کاهش وزن در هر دو یکسان خواهد بود. نکته دوم کنترل اشتها، کنترل گلیسمیک و ساختار بدنی میباشد نتایج مربوط به شرکت کنندگان در این تحقیق بیانگر این است که در مواقعی که افراد صبحانه بیشتری میخورند کنترل اشتهای بهتری دارند و در طول روز احساس سیری دارند این موضوع روی کیفیت زندگی آنها تأثیر مثبت میگذارد.

سایت دفتر بهبود تغذیه معتبرترین سایت اطلاع رسانی تغذیه در کشور – برای کسب جدیدترین اطلاعات حوزه غذا و تغذیه به این سایت مراجعه کنید.

<https://www.nutr.behdasht.gov.ir>

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

سال ۱۴۰۱، آبان ماه، شماره ۲

کنگره ها و همایش های پیش رو



ششمین کنگره بین المللی علوم و صنایع غذایی،

کشاورزی و امنیت غذایی

ششمین کنفرانس بین المللی علوم و صنایع غذایی، کشاورزی و امنیت غذایی» با مشارکت «دانشگاه جامع علمی کاربردی سازمان همیاری شهرداری ها و مرکز توسعه خلاقیت و نوآوری علوم نوین» و با بهره گیری از همکاری دانشگاه ها، سازمان ها، مراکز و موسسات علمی و تحقیقاتی کشور؛ با هدف آگاهی و دستیابی به جدیدترین دستاوردها و یافته های علمی و پژوهشی در تاریخ ۱۸ اسفند ۱۴۰۱ برگزار می شود. علاقه مندان برای کسب اطلاعات بیشتر می توانند به آدرس سایت کنگره <https://www.foodcong.ir> مراجعه کنند.

هشتمین کنگره ملی پیشگیری و درمان چاقی ایران

انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران و پژوهشکده علوم غدد درون ریز دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و انجمن متخصصین غدد ایران کنگره ملی پیشگیری و درمان چاقی ایران ۲۸ تا ۳۰ دی ماه برگزار می شود. برای کسب اطلاعات به آدرس [obesitycongress2023.ir](https://www.obesitycongress2023.ir) مراجعه کنید.

سایت دفتر بهبود تغذیه معتبرترین سایت اطلاع رسانی تغذیه در کشور – برای کسب جدیدترین اطلاعات حوزه غذا و تغذیه به این سایت مراجعه کنید.

<https://www.nutr.behdasht.gov.ir>