



## در این شماره مرخوانند



پیام تسلیت دفتر بهبود تغذیه جامعه به مناسبت درگذشت جناب آقای دکتر محمد حسن انتظاری



تدوین و چاپ کتاب پاسخ‌های علمی درست به باورهای تغذیه‌ای نادرست



نازه‌های تحقیقاتی غذا و تغذیه

تجربیات موفق دانشگاه‌ها

باورهای نادرست تغذیه‌ای



کارشناسان تغذیه برتر

همایش‌ها و کنگره‌های آتی

صاحب‌الامین  
دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

همکاران مشارکت‌کننده در این شماره:

سپیده دولتی - دکتر پریسا ترابی - سرور باران فیروز - مرضیه دستگرد - امید امامی - مریم مشلول - میترا جود کیان



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



## پیام تسلیت دفتر بهبود تغذیه جامعه به مناسبت درگذشت جناب آقای دکتر محمد حسن انتظاری، استاد دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی اصفهان

مشیت الهی بر این قرار گرفته که بهار فرحناک زندگی را خزانی ماتم زده در بر گیرد.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درگذشت استاد گرانقدر جناب آقای دکتر محمد حسن انتظاری عضو هیات علمی دانشکده تغذیه و علوم غذایی اصفهان را به خانواده محترمشان، جامعه تغذیه و همکاران ایشان تسلیت عرض کرده و از درگاه خداوند متعال برای آن عزیز از دست رفته مغفرت و رحمت و برای بازماندگان صبر جمیل خواهانیم.







## اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

### تدوین و چاپ کتاب پاسخ های علمی درست به باورهای تغذیه ای نادرست

پاسخ های علمی درست  
به باورهای تغذیه ای نادرست



با توجه به افزایش باورهای نادرست در حوزه تغذیه در بین آحاد جامعه دفتر بهبود تغذیه جامعه در راستای اهداف و رسالتهای خود که یکی از آنها افزایش آگاهی و ارتقای دانش تغذیه ای و اصلاح باورهای نادرست تغذیه ای است، اقدام به جمع آوری باورهای نادرست در حوزه غذا و تغذیه از سراسر کشور به کمک کارشناسان تغذیه مراکز جامع خدمات سلامت و مدیران گروه بهبود تغذیه معاونتهای بهداشت دانشگاههای علوم پزشکی کشور در سال گذشته کرد. بعد از جمع آوری باورها و جمع بندی آنها با همکاری دانشجویان مقطع دکتری تغذیه زیر نظر برخی از اساتید تغذیه دانشگاههای دانشکده تغذیه کشور، به این باورها پاسخ داده شد و بعد از ویراستاری و ادیت در غالب کتاب ۲۵۰ صفحه ای با عنوان " پاسخ های علمی درست به باورهای تغذیه ای نادرست " به چاپ رسیده و در اختیار تمامی کارشناسان تغذیه معاونتهای بهداشت قرار گرفته است.

فایل الکترونیکی این کتاب بر روی سایت دفتر بهبود تغذیه در قسمت کتابخانه دیجیتال قرار گرفته است.



## اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

### بازدید یک روزه از برنامه های تغذیه دانشگاه علوم پزشکی سمنان

در تاریخ ۵ شهریور ۱۴۰۳، بدنبال پایش سال گذشته این دانشگاه توسط دکتر پریسا ترابی و خانم مشلول، جلسه بحث و تبادل نظر با آقای حسینی مدیر گروه محترم تغذیه و معاون محترم بهداشتی دانشگاه جناب آقای دکتر کسائیان پیرامون مباحثی همچون تامین نیروی انسانی، بهبود شاخص های تغذیه و ارائه در شورای مدیران دانشگاه برگزار گردید و سایر فعالیت ها در راستای بهبود وضعیت ارائه خدمات بر اساس گزارش سال ۱۴۰۲ مورد بحث قرار گرفت. همچنین خدمات تغذیه شبکه بهداشت دامغان با حضور خانم اکبریان کارشناس محترم ستاد شهرستان دامغان پایش گردید.

### بازدید از برنامه های تغذیه معاونت بهداشت شاهرود

کارشناسان دفتر بهبود تغذیه خانم دکتر ترابی و خانم مشلول، در تاریخهای ۶ و ۷ شهریور ماه از برنامه های بهبود تغذیه به شاهرود بازدید کردند. در طی این سفر اقدامات مختلفی همچون پایش فعالیتهای کارشناس تغذیه، بازدید از مراکز خدمات جامع سلامت شهرستان شاهرود، خانه بهداشت، پایش فعالیت های واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشتی و مرکز بهداشت شاهرود، جلسه با مراقبین سلامت، بازدید از شبکه بهداشت شهرستان میامی، مرکز خدمات جامع سلامت میامی، بررسی مشکلات شبکه میامی و ملاقات با مدیر شبکه بهداشت میامی، جلسه با کارشناسان آموزش و پرورش، جلسه با معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شاهرود و .. انجام شد.







## تازه های تحقیقاتی

### رژیم غذایی پرچرب و شیرین توسط مادر نوزاد را در معرض خطر بیشتر بیماری های قلبی عروقی و دیابت قرار می دهد

می کند و به قلب جنین می گوید که پس از تولد برای زندگی آماده شود. بدون این سیگنال، جنین قلب متفاوت رشد می کند.

رژیم های غذایی سرشار از چربی و قند می توانند مسیرهای مولکولی درگیر در سیگنال دهی انسولین و پروتئین های حیاتی درگیر در جذب گلوکز در قلب جنین را تغییر دهند. این خطر مقاومت قلبی به انسولین را افزایش می دهد که اغلب منجر به دیابت در بزرگسالی می شود.

قلب پس از تولد به اندازه کافی سلول های عضلانی قلب را برای ترمیم هر گونه آسیب تولید نمی کند، بنابراین تغییراتی که بر این سلول ها قبل از تولد تاثیر منفی می گذارد، می تواند برای تمام عمر باقی بماند.

این تغییرات دائمی می تواند باعث کاهش بیشتر در سلامت قلب شود، زمانی که کودکان به سنین نوجوانی و بزرگسالی می رسند، زمانی که قلب شروع به پیر شدن می کند.

این مطالعه اهمیت تغذیه خوب مادر را در پیش از بارداری، نه تنها به خاطر مادر، بلکه برای سلامت نوزاد، نشان می دهد.

نوزادانی که از زنان باردار مبتلا به چاقی متولد می شوند، به دلیل آسیب های جنینی ناشی از رژیم غذایی پرچرب و پر انرژی مادرشان، در بزرگسالی بیشتر در معرض مشکلات قلبی و دیابت هستند.

این یافته یک مطالعه جدید است که در مجله فیزیولوژی منتشر شده است که برای اولین بار نشان می دهد که چاقی مادر یک هورمون تیروئید مهم در قلب جنین را تغییر می دهد و رشد آن را مختل می کند.

صرف یک رژیم غذایی پرچرب و شیرین در دوران بارداری نیز احتمال مقاومت جنین متولد نشده به انسولین را در بزرگسالی افزایش می دهد و به طور بالقوه باعث دیابت و ایجاد بیماری های قلبی عروقی می شود. این در حالی است که وزن نوزادان در بدو تولد طبیعی است.

به گفته نویسنده اصلی این مقاله این یافته ها بسیار مهم هستند، زیرا ارتباط واضحی بین رژیم غذایی ناسالم سرشار از چربی های اشباع و قند و سلامت ضعیف قلبی عروقی را نشان می دهند.

ما دریافتیم که رژیم غذایی پرچرب و پر انرژی مادر، غلظت هورمون تیروئید فعال T3 را کاهش می دهد، هورمونی که مانند یک کلید در اواخر بارداری عمل



## تازه های تحقیقاتی

در مقابل، شواهد با قطعیت کم تا بسیار کم نشان می‌دهد که روغن‌های حاوی چربی‌های اشباع شده بالا، مانند روغن نارگیل و روغن نخل، کلسترول تام و غلظت LDL را افزایش می‌دهند، اما غلظت لیپوپروتئین با چگالی بالا را نیز افزایش می‌دهند. شواهد با قطعیت بسیار پایین نشان داد که مصرف روغن زیتون، روغن کنجد و روغن نارگیل می‌تواند کنترل قند خون را بهبود بخشد.

شواهد با قطعیت پایین نشان می‌دهد که مصرف روغن زیتون خطر ابتلا به سرطان سینه، گوارش و سایر سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. شواهد با قطعیت متوسط تا بسیار پایین نشان می‌دهد که مصرف روغن کانولا و روغن کنجد وزن بدن را کاهش می‌دهد. به نظر می‌رسد مصرف روغن گیاهی فواید سلامتی متفاوتی را ارائه می‌دهد، با تخمین‌های خلاصه، اثرات مفیدی بر کاهش غلظت لیپیدها، به ویژه با روغن‌های غنی از تک غیراشباع و چند غیراشباع زمانی که در مقادیر توصیه شده مصرف شوند، نشان می‌دهد. تحقیقات آتی باید بر مطالعات بلندمدت و ارزیابی‌های رژیم غذایی جامع برای درک بهتر اثرات روغن‌های گیاهی بر سلامتی تمرکز کند و مبنایی برای توصیه‌های غذایی آگاهانه فراهم کند.

امیدواریم با دانشی که اکنون در مورد اثرات منفی چاقی بر سلامت داریم، پتانسیل تغییر این مسیر وجود داشته باشد.

محققان در حال حاضر در حال انجام مطالعات طولانی مدت بر روی نوزادان متولد شده از زنان با رژیم‌های غذایی پرانرژی پرچرب هستند تا سلامت آنها را در طول دهه‌ها بررسی کنند.

## اثرات روغن‌های گیاهی خوراکی بر سلامتی

روغن‌های گیاهی که از منابع مختلفی مانند دانه‌ها، مغزها و برخی میوه‌ها به دست می‌آیند، نقش مهمی در سلامت رژیم غذایی دارند. با این حال، شواهد فعلی در مورد اثرات سلامتی انواع مختلف مصرف روغن نباتی بحث برانگیز است.

یک جستجوی جامع تا ۳۱ جولای ۲۰۲۳ در ۱۲ پایگاه داده برای مطالعاتی انجام شد که ارتباط روغن‌های گیاهی مختلف را با پیامدهای سلامتی در بزرگسالان بررسی می‌کرد. در مجموع ۴۸ مطالعه، شامل ۲۰۶ متآنالیز، وارد شدند. شواهد با قطعیت متوسط تا بسیار پایین نشان داد که اسیدهای چرب تک غیراشباع و چند غیراشباع مانند روغن کانولا، روغن زیتون بکر و روغن سبوس برنج در کاهش کلسترول تام سرم و غلظت لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) مفید هستند.





## تجربه های موفق دانشگاه ها

### راندمن بالای برنامه های رادیویی تغذیه - دانشگاه علوم پزشکی دزفول

ضمن تداوم برنامه های مشترک، گروه بهبود تغذیه با رایزنی با مسئولین رادیو در نظر دارد در سال ۱۴۰۳ با توجه به شیوع اضافه وزن و چاقی، به طور ویژه در برنامه های خود به موضوع "اضافه وزن و چاقی در گروه های سنی" مختلف بپردازد.

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی دزفول از سالهای گذشته با رادیو دزفول همکاری داشته است که در سال های اخیر این همکاری با برنامه ریزی مدون و متنوع با قدرت بیشتری ادامه دارد به طوریکه در سال ۱۴۰۲ بیش از ۱۱۰ برنامه رادیویی به صورت زنده و غیر زنده جهت ارتقا سطح دانش تغذیه ای عموم مردم توسط کارشناسان تغذیه معاونت بهداشت و ستاد مرکز بهداشت شهرستان اجرا شده است.

برنامه های مشترک گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دزفول با رادیو دزفول بسیار متنوع و به شرح زیر می باشد:

۱. برنامه صبحگاهی رادیو دزفول / ساعت ۷:۳۰ صبح با تاکید بر مصرف صبحانه های سالم
۲. برنامه آوای زندگی / چهارشنبه / ساعت ۱۰:۳۰ صبح با موضوعات متنوع و به روز تغذیه ای
۳. برنامه خوشمزه ها / یکشنبه / ساعت ۱۱:۳۰ ویژه کودکان با هدف نهادینه نمودن عادات غذایی سالم از سنین کودکی





## باورهای نادرست تغذیه ای

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



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.

### برای افزایش وزن نوزادان زیر ۶ ماه از شیر گاو استفاده کنید.



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. 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.

### مصرف شیر خرما در نوزادان باعث دفع هر چه سریع‌تر مکنیوم می‌شود.



مکنیوم اولین مدفوع نوزاد و ماده‌ای چسبنده و غلیظ، و به رنگ سبز تیره است که از سلول‌ها، پروتئین، چربی‌ها و ترشحات روده مانند صفرا تشکیل شده است. نوزادان معمولاً مکنیوم را در چند ساعت و چند روز اول پس از تولد دفع می‌کنند. در طول ۶ ماه اول زندگی نوزاد، تنها غذای نوزاد شیر مادر است و هیچگونه ماده غذایی غیر از آن نباید به نوزاد داده شود. مصرف آغوز توسط نوزاد به دفع مکنیوم کمک می‌کند.

### اگر نوزادی تابستان به دنیا بیاید باید به او آب یا آب جوشیده بدهیم تا دچار تشنگی نشود.



مصرف شیر مادر برای رفع تشنگی نوزاد کافی است و 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. دادن آب ساده به نوزادان زیر ۶ ماه توصیه نمی‌شود. آب می‌تواند در توانایی نوزاد برای دریافت غذای مناسب اختلال ایجاد کند یا حتی او را بیمار کند. توجه به این نکته ضروری است که دادن آب زیاد در سنین پایین می‌تواند خطرناک باشد و ممکن است حتی منجر به مسمومیت با آب نیز شود.






## کارشناسان تغذیه برتر


### مازندران

تصویر	نام و نام خانوادگی	سابقه کار	دلایل انتخاب	تحصیلات	محل کار
	دکتر ابراهیم مهدوی	۳۲ سال	<ul style="list-style-type: none"> <li>- طراحی گردونه تغذیه کمکی ویژه کودکان ۶ تا ۱۲ ماه (ابزار کمک آموزشی، سال ۱۳۸۰)</li> <li>- همکاری با صدا و سیما استانی از سال ۱۳۷۸</li> <li>- عضو کمیته علمی و مشورتی تغذیه استان مازندران</li> </ul>	لیسانس علوم تغذیه	سوادکوه، کارشناس مسئول تغذیه

### ارومیه

تصویر	نام و نام خانوادگی	سابقه کار	دلایل انتخاب	تحصیلات
	ندا کلاهی	۹ سال	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مشارکت فعال در سامانه ۴۰۳۰ از زمان راه اندازی تاکنون</li> <li>- مشارکت با گروههای خیرین منطقه (شناسایی، معرفی و اقدامات حمایتی خانوارهای بی بضاعت)</li> <li>- فعالیت آموزشی برون بخشی (اصناف و فروشندگان و...) مناطق تحت پوشش</li> <li>- مشارکت در برگزاری برنامه های ترویج سبک زندگی سالم (تحرك بدنی و تغذیه) در فضای سبز مناطق تحت پوشش</li> </ul>	لیسانس علوم تغذیه

### سیرجان

تصویر	نام و نام خانوادگی	سابقه کار	دلایل انتخاب	تحصیلات	محل کار
	سونا بازمانده	۵ سال	<ul style="list-style-type: none"> <li>- کیفیت بالای مشاوره و کاهش شاخص های بیماری های غیرواگیر</li> <li>- همکاری با ستاد شهرستان جهت اجرای برنامه ها و بسیج ها</li> <li>- مشارکت در تولیدات آموزشی</li> <li>- رضایت مراجعین</li> </ul>	لیسانس علوم تغذیه	مرکز خدمات جامع سلامت شهری زینبیه



## همایش ها و کنگره های آتی

اطلاعات ثبت نام	تاریخ برگزاری	برگزار کننده	نوع دوره	نام دوره
سامانه آموزش مداوم	۵ مهر ۱۴۰۳	مرکز تحقیقات سوانح و مصدومیت دانشگاه علوم پزشکی ایران	حضوری	تازه های مدیریت تغذیه در ICU با تمرکز بر BIA، IC، US
سامانه آموزش مداوم	۲۵-۲۷ مهر ۱۴۰۳	مرکز همایش های بین المللی رازی دانشگاه علوم پزشکی ایران وانجمن تغذیه بالینی ایران	حضوری	پنجمین همایش بین المللی تغذیه بالینی ایران