

شماره سی و دوم

اردیبهشت ماه ۱۴۰۴

۳۲



معاونت
بهداشت

ماهنامه خبری

دفتر بهبود تغذیه جامعه

در این شماره می خوانید :



نشست دو روزه مدیران تغذیه دانشگاههای علوم پزشکی کشور در مشهد

جلسه همکاری های مشترک با صندوق کودکان سازمان ملل



آدرس نانوائی های پخت نان کامل در سایت دفتر بهبود تغذیه



صاحب امتیاز: دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

اسامی همکاران مشارکت کننده:

سپیده دولتی - مرضیه دستگرد - سرور باران فیروز - بهار بیجندی - روح الله فلاح
سمانه یوسفی مقدم - حسن زمانی



تهران، میدان صنعت، بلوار ایوانک، بین فلامک و زرافشان، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، بلوک ۸، طبقه دهم

تلفن: ۰۲۱۸۱۴۵۴۹۹۱



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

نشست دو روزه مدیران تغذیه دانشگاههای علوم پزشکی کشور در مشهد



نشست دو روزه مدیران تغذیه دانشگاههای علوم پزشکی کشور با حضور مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به میزبانی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در تاریخ های ۱۳ تا ۱۴ اردیبهشت برگزار شد.

این نشست با هدف ارائه گزارش برنامه های جاری دفتر بهبود تغذیه، بیان مشکلات مدیران و کارشناسان تغذیه در محیط و هم اندیشی در خصوص مشکلات برگزار شد.

دکتر احمد اسماعیل زاده با بیان اینکه این نشست با حمایت یونیسف برگزار می شود، گفت: هدف از برگزاری این نشست سالانه تشریح برنامه توانمندسازی کارشناسان تغذیه با تمرکز بر تغذیه کودکان و مادران باردار، بررسی چالشهای برنامه های حمایت تغذیه ای با حضور همکاران وزارت رفاه، نقش کارشناسان تغذیه در برنامه پزشکی خانواده و بررسی عوامل اجتماعی موثر بر سلامت با اولویت شبکه بهداشت کشور است.

وی اظهارداشت: حمایت تغذیه ای کودکان و کاهش سوء تغذیه، پایش وضعیت تغذیه ای بد در ۵ سال متوالی برای مادران باردار و دانش آموزان، تداوم فرهنگ سازی برای مصرف نان کامل، برنامه شیر مدرسه، پایش وضعیت تغذیه عشاير در ۱۳ دانشگاه، تدوین نقش تغذیه کشور طی ۳ سال متوالی، پایش ها، آموزش و مشاوره از راه دور در ۲۰-۱۰ درصد دانشگاه ها که کمبود نیروی انسانی کارشناس تغذیه دارند، ورود به برنامه عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، غربالگری اضافه وزن و چاقی کودکان با همکاری یونیسف، گسترش برنامه مگادوز ویتامین A، ساماندهی برنامه حمایتی زنان باردار و پویش ملی تغذیه سالم از اولویت های برنامه دفتر بهبود تغذیه در سال جاری است.

همچنین دکتر کوروش اعتماد سرپرست مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با حضور ویناری در این نشست ضمن ارائه گزارش ساختار و عملکرد کارشناسان تغذیه در سال گذشته ابراز امیدواری کرد: فعالیت های آموزشی همکاران تغذیه و اثربخشی آن بر جامعه در عملکرد این گروه دیده شود و سلامت غذایی و رویکردهای تغذیه ای افراد که در پاندمی کووید تغییر یافته است در برنامه های عملیاتی و ساختار شبکه با تقویت و انجام مداخلات جمعیتی مناسب، اصلاح و

اقدامات موثری در کنترل عوامل خطر

بیماریهای مختلف، بهبود رشد کودکان

و تامین سالمندی سالم را فراهم نماییم.



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد در مراسم آغازین این نشست ضمن خیرمقدم به میهمانان و تبریک دهه کرامت گفت: طبق برنامه تحول نظام سلامت، حضور کارشناسان تغذیه در مراکز خدمات جامع سلامت سرآغاز تحول عظیمی در حوزه سلامت مناطق شهری و روستایی است.

دکتر مهدی قلیان اول با بیان اینکه در حوزه بیماریهای غیرواگیر تا حدود ۸۰ درصد عوامل اجتماعی موثر بر سلامت به تغذیه مردم ارتباط دارد، افزود: سواد سلامت مردم و نقش تغذیه در سلامت و بیماری بایستی برای مردم تشریح گردد و مطالبات جامعه در مسیر تغذیه سالم قرار گیرد که قطعاً هدایت تغذیه جامعه در مسیر صحیح، نیازمند حمایت و برنامه ریزی مناسب است.

همچنین در این نشست پیام نماینده یونیسیف در کشورمان برای شرکت کنندگان قرائت شد که بر تغذیه سالم کودکان در هزار روز اول زندگی، توجه به سلامت مادران باردار، اهمیت تغذیه در کودکان سنین مدرسه و نوجوانان و آمادگی یونیسیف برای همکاری در برنامه های سلامت محور کودکان و مادران باردار تاکید داشت.



در روز اول این نشست آقای دکتر اعتماد به صورت وبیناری در این جلسه حضور داشتند و آمارهایی در خصوص عملکرد کارشناسان تغذیه ارائه دادند. در ادامه آقای دکتر تاملی مشاور دکتر رئیسی در خصوص کلان برنامه های معاونت بهداشت در راستای تکمیل و ارتقای کیفیت برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع و نیز اصلاح و بهبود پزشک خانواده به ایراد سخنرانی پرداختند و بعد از آن مدیران گروه دانشگاههای علوم پزشکی در مورد مشکلات موجود در خصوص سامانه سبب و تجهیزات، حقوق و مزایا کارشناسان تغذیه صحبت کردند. و دکتر تاملی قول رسیدگی و پیگیری به مشکلات و افزایش حقوق و جذب کارشناسان تغذیه را دادند..



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

وی گفت: تعیین کننده های اجتماعی سلامت فاکتورهایی مانند محل سکونت، درآمد، تحصیلات، جنسیت و ... میباشد. نابرابری های سلامت اصطلاح کلی است که برای نشان دادن (اختلاف ها، تغییرات و ناهماهنگی های موجود در سلامت افراد و یا دسترسی به خدمات سلامت توسط افراد یا گروه ها استفاده می شود).

وی ادامه داد: بی عدالتی در سلامت به آن دسته از نابرابری هایی اشاره دارد که به نظر می رسد ناعادلانه باشند و یا به دلیل برخی خطاها یا سیاست های نادرست ایجاد شده باشند. بنابراین همه ناهماهنگی ها در سلامت، بی عدالتی محسوب نمی شوند. تقویت و ساماندهی تعیین کننده های اجتماعی سلامت (SDH) در نظام شبکه بهداشتی-درمانی قطعاً باید به عنوان یک برنامه راهبردی معاونت بهداشت در نظر گرفته شود.

دکتر خسروی به شیوه نامه اجرایی تدوین شده توسط مرکز مدیریت شبکه اشاره نموده که در هفت دانشگاه علوم پزشکی کشور در حال پایلوت می باشد که در هفته های آتی این شیوه نامه نهایی و در اختیار دفاتر معاونت بهداشت قرار خواهد گرفت. شاخص های چاقی بزرگسالان و لاغری کودکان زیر ۵ سال از شاخص های مرتبط با تغذیه می باشد که در ۷ دانشگاه پایلوت تعیین کننده های آنها شناسایی شدند.

آقای دکتر رئیسی در روز دوم نشست به صورت وبیناری در این نشست شرکت کردند و پس از شنیدن مشکلات مطرح شده توسط دو نفر از مدیران، ایراد سخنرانی کردند. همچنین آقای دکتر خسروی مسئول برنامه SDH تاثیر عوامل اجتماعی اقتصادی را بر شاخص های سلامت و اصطلاح نابرابری سلامت را بیان و مصداق های موجود را عنوان کردند.





اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

پیام تبریک دفتر بهبود تغذیه به جناب آقای دکتر غیور به مناسبت دریافت جایزه معتبر سازمان جهانی بهداشت



با افتخار و احترام، دفتر بهبود تغذیه جامعه کسب جایزه معتبر سازمان جهانی بهداشت در منطقه مدیترانه شرقی را به جناب آقای دکتر مجید غیور تبریک عرض می کند. این موفقیت بزرگ، حاصل تلاش‌ها، تعهد و دانش ارزنده شما در حوزه سلامت و بهداشت است و تأییدی بر تاثیر مثبت شما در حوزه تغذیه کشور است.

با آرزوی موفقیت‌های بیشتر در مسیر خدمت به انسانیت و دستیابی به افتخارات بزرگ‌تر، امیدوارم که همیشه درخشان و سربلند باشید.

آدرس نانوائی های پخت نان کامل در

کشور را در سایت دفتر بهبود تغذیه ببینید



یکی از برنامه مهم کشور در راستای سلامت مردم ارتقا سلامت مواد مصرفی در کشور است و یکی از این نوع برنامه ها تولید نان کامل و افزایش دسترسی به نان کامل در کشور است که شما برای اطلاع از نانوائی های تولید این نوع نان در استان محل سکونت خود می توانید آدرس این نانوائی ها را از روی سایت دفتر بهبود تغذیه به آدرس nutr.behdasht.gov.ir مشاهده کنید .



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

نشست تخصصی گروه بهبود تغذیه معاونت

بهداشتی قم با مدیر دفتر بهبود تغذیه

نشست تخصصی گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی قم با مدیر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت ۶ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ برگزار شد.

در راستای ارتقای برنامه‌های ملی بهبود تغذیه و بررسی چالش‌های پیشرو، جلسه‌ای تخصصی بین کارشناسان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم و مدیر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت و کارشناسان آن دفتر برگزار گردید. در این نشست که با هدف هماهنگی بیشتر برنامه‌های استانی با سیاست‌های کلان کشوری تشکیل شد، محورهای زیر به تفصیل مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت:

- برنامه جانشین‌پروری در تیم‌های بهبود تغذیه
- تدوین شاخص‌های عملکردی و استانداردهای پایش یکپارچه
- پیگیری افزایش اعتبارات تخصیص یافته به برنامه‌های مکمل یاری و آموزش تغذیه
- ارتقای کیفی پایگاه‌های تغذیه سالم در مدارس
- بررسی آخرین وضعیت برنامه کنترل اختلالات ناشی از کمبود ید (IDD)

- بهبود برنامه‌های حمایتی تغذیه‌ای کودکان و نوجوانان

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت در این نشست با تقدیر از عملکرد استان قم، بر ضرورت تقویت نظام پایش و ارزشیابی برنامه‌ها، بهره‌گیری از ظرفیت‌های بین‌بخشی و توسعه برنامه‌های آموزشی تأکید نمودند. این جلسه گامی مؤثر در جهت تحقق اهداف سند ملی بهبود تغذیه و ارتقای شاخص‌های سلامت تغذیه‌ای در سطح کشور محسوب می‌گردد.



در نامه ای از سوی وزیر بهداشت به وزرای علوم و آموزش و پرورش؛

فهرست کالاها و خدمات آسیب‌رسان به سلامت اعلام شد

مواد غذایی مندرج در فهرست مذکور به دلیل داشتن کالری بالا (وجود شکر و روغن افزوده، چربی اشباع و ترانس) یا نمک و همچنین، مواد نگهدارنده به عنوان عوامل بیماری‌های غیرواگیر محسوب شده و مصرف آن‌ها می‌تواند در درازمدت، موجب اضافه وزن، چاقی، فشار خون، دیابت و سایر بیماری‌های غیرواگیر شود.

<https://behdasht.gov.ir/Xaeq>

به منظور صیانت از سلامت جامعه، اقدامات لازم به منظور آموزش و اطلاع‌رسانی، در پذیرایی‌ها، مراکز غذاخوری، بوفه‌های کارکنان، دانشجویان و دانش‌آموزان، از سرو مواد غذایی مندرج در این فهرست ممانعت شود.



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

توصیه های تغذیه ای در سیستم بهداشت کشور باید مبتنی بر شواهد علمی باشد



معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: توصیه های تغذیه ای کارشناسان تغذیه و متخصصین طب سنتی در نظام بهداشتی کشور، باید یکسان و یکنواخت و هماهنگ باشد.

دکتر علیرضا رئیسی، در حاشیه نشست مدیران بهبود تغذیه کشور بیان کرد: بحث بنده در خصوص ادغام دفتر تغذیه و طب ایرانی در سال های آینده، این است که اگر کارشناسان تغذیه و متخصصین طب سنتی در نظام بهداشتی کشور، توصیه های تغذیه ای ارائه می دهند، این توصیه ها باید یکسان و یکنواخت و هماهنگ باشد؛ نباید توصیه ای توسط کارشناسان تغذیه ما در سیستم ارائه شود و عزیزان طب سنتی خلاف آن را به مردم انتقال دهند.

وی افزود: ما در معاونت یک دفتر فنی در حوزه تغذیه به نام دفتر بهبود تغذیه داریم که دفتر بهبود تغذیه تمامی توصیه های تغذیه ای را بر مبنای شواهد بررسی می کند و در صورت وجود شواهد علمی کافی آن را به عنوان یک توصیه تغذیه ای برای سلامت مردم تایید می کند.

دکتر رئیسی تصریح کرد: توصیه های غیر تغذیه ای که عزیزان طب سنتی ارائه می کنند نیز باید مبتنی بر شواهد علمی باشد که پس از تایید دفتر طب سنتی در وزارت بهداشت با تایید مرکز مدیریت شبکه، جزو خدمات طب ایرانی در سیستم بهداشتی ارائه می شود. اقدامی که ما در دوره جدید انجام دادیم، انتقال خدمات طب ایرانی به مرکز مدیریت شبکه باعث هماهنگی بیشتر در این زمینه خواهد شد. هدف از ادغام واحد طب سنتی در مرکز شبکه هدفمند کردن و علمی بودن مطالب این طب و عدم مغایرت مطالب عنوان شده این طب با علم تغذیه است.

وی گفت: در حال حاضر به دلیل تبلیغات گسترده، مطالب غیر علمی و مغایرت با علم پزشکی و تغذیه، مردم سرگردان شده اند و همین امر منجر به مشکلات عدیدی برای افرادی که به دلیل ناآگاهی فریب صحبت های غیر علمی افراد غیر متخصص طب ایرانی را می خورند، ایجاد می کند.



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

وی اظهار کرد: به دلیل حساس بودن این موضوع، مطالبی که در قالب طب سنتی از سمت معاونت بهداشت ابلاغ می شود، نباید مغایرتی با طب سنتی داشته باشد و این تعامل قوی دفتر بهبود تغذیه را می طلبد تا مطالبی که ابلاغ می شود مغایرتی با یکدیگر نداشته باشند. لذا، با توجه به اینکه مردم به وزارت بهداشت و حوزه بهداشت اعتماد دارند، وظیفه ما اطلاع رسانی صحیح به مردم است.

دکتر رئیسی، با رد این شائبه که دفتر بهبود تغذیه باید توسط یک فرد طب سنتی اداره شود، گفت: هدف ما فقط تعامل سازنده و مطلوب این دو واحد با یکدیگر است، تا مردم اطلاعات صحیح دریافت کنند و به دلیل صحبت‌های نادرست و کذب در فضای مجازی، دچار تبعات و مشکلات جدی نشوند.

برگزاری کمیته علمی و سیاستگذاری شیر مدارس

پیرو پیگیری‌های مکرر مربوط به تخصیص اعتبارات لازم به برنامه شیر مدرسه از سوی دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت، دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، وزارت آموزش و پرورش و فرهنگستان علوم پزشکی، خوشبختانه اعتبار لازم برای اجرای برنامه در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ تامین شده است. لذا نظریه اجرای بهینه برنامه توسط آموزش و پرورش، جلسات مربوط به کمیته علمی و سیاستگذاری شیر مدارس از ابتدای امسال در محل دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی با مشارکت همه ذینقشان از جمله دفتر بهبود تغذیه جامعه تشکیل می گردد که تا کنون ۳ جلسه برگزار شده است.

در این جلسات مباحث مربوط به نحوه اجرای برنامه در سال جدید با در نظر گرفتن چالشهای اجرایی برنامه در سال های قبل مورد بحث قرار گرفته است. این جلسات پیشرفت خوبی در اجرای بهینه برنامه دارند و امید است تا قبل از شروع برنامه تمام جزئیات اجرای برنامه با در نظر گرفتن چالش ها مورد بحث قرار گیرند و راهکارهای مدنظر برای رفع چالش ها پیشنهاد و تصویب شود و برنامه با آغاز سال تحصیلی بدون چالش اجرا شود.





اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

جلسه هماهنگی با مرکز مدیریت شبکه در خصوص بازنگری فرمهای ارائه خدمت تغذیه در سامانه های پرونده الکترونیک سلامت

جلسه هماهنگی دفتر بهبود تغذیه با مرکز مدیریت شبکه در خصوص بازنگری فرمهای ارائه خدمت تغذیه در سامانه های پرونده الکترونی امروز ۱۰ فروردین ماه در مرکز شبکه برگزار شد.

در این جلسه دکتر پریسا ترابی، خانم مریم مشلول و خانم دکتر احمدیان، خانم دکتر ربانی و خانم زند از شرکت دانش پارسیان (باحضور مجازی) و آقای دکتر مهدوی (حضور مجازی) به بحث و بررسی مشکلات موجود در تست ۲ سامانه سیب و اصلاحات لازم قبل از بارگزاری نهایی در سامانه پرداختند. همچنین آقای دکتر اعتماد در بخشی از جلسه حضور یافته و به بحث و تبادل در خصوص نبود شاخصهای عملکرد کارشناسان تغذیه پرداختند. با توجه به طراحی اکسل چاقی و لزوم استفاده در سامانه برای نشان دادن عملکرد کارشناسان تغذیه در کاهش وزن افراد چاق، حمایت و پیگیری برای جابجایی اکسل چاقی در سامانه را اعلام نمودند.

مقرر گردید:

جلسه هماهنگی حضوری با مرکز مدیریت بیمارهای غیرواگیر و مرکز مدیریت شبکه در خصوص یکسان سازی معیارهای دور کمر و هماهنگی سوالات فعالیت بدنی تشکیل شود.

دانش پارسیان طی ۱۰ روز آینده نسبت به اصلاح تست ۲ در فرم های مراقبین و بهورزها و ماما مراقبین آماده سازی برای بارگزاری در سامانه اقدام نماید.

برای تسریع و تسهیل اجرای فرمها، اصلاحات روی فرم های تست ۲ انجام شود.

نامه ای از دفتر تغذیه با امضای مرکز مدیریت شبکه برای دانشگاهها مبنی بر روند ارجاع به کارشناسان تغذیه مشخص شود. مقرر گردید اصل بر ارجاع از سوی مراقب به پزشک و سپس از پزشک به کارشناسان تغذیه باشد و

موارد ارجاع مستقیم از مراقب به کارشناس و مراجعه

مستقیم به کارشناس تغذیه مشخص شود.



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

مکمل یاری با مگادوز ویتامین A در دو میلیون کودک دو تا پنج سال کشور

دکتر احمد اسمعیل زاده مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: سازمان جهانی بهداشت با توجه به نقش ویتامین A در تنظیم و تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش خطر ابتلاء به بیماری های عفونی و مرگ و میر ناشی از آن در کودکان زیر پنج سال و ارتقای رشد و تکامل آنان، برنامه مکمل یاری ویتامین (A) دریافت کپسول سافت ژل مگادوز ویتامین A) برای کودکان زیر پنج سال به ویژه در مناطقی که کمبود این ویتامین یکی از مشکلات تغذیه ای به شمار می رود را توصیه می کند.



وی با بیان اینکه بر اساس مطالعات انجام شده نظیر مطالعه تغییر الگوی غذایی ایرانیان در دوران همه گیری عفونت کرونا در سال ۱۳۹۹ که نشان داد مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین A مانند شیر و لبنیات در خانوارهای شهری ۳۱ درصد و روستائی ۲۴ درصد کاهش داشته است ادامه داد: همچنین با توجه به گزارش برنامه مراقبت غذا و تغذیه (سورویلانس) در سال ۱۳۹۹ برای کودکان ۲ تا ۵ سال در هشت استان کشور که بیانگر کمبود ویتامین A در کودکان ۲ تا ۵ سال کشور بوده است، برنامه مکمل یاری با مگادوز ویتامین A از پاییز سال ۱۳۹۹ با همکاری دانشگاه های علوم پزشکی کشور آغاز گردیده است و طی چهار سال اخیر با مدیریت دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت این برنامه گسترش یافته به طوری که در حال حاضر در ۴۳ دانشگاه علوم پزشکی کشور اجرا می گردد. در حال حاضر کودکان دو تا پنج سال مراجعه کننده به شبکه بهداشتی کشور، هر شش ماه یک بار بطور منظم یک عدد مگادوز ۲۰۰ هزار واحدی ویتامین A دریافت می کنند. مگادوز ویتامین A به خوبی جذب شده و در کبد ذخیره می شود و سپس در طول یک دوره زمانی فعال می شود. در اکثر کودکان ۲ تا ۵ سال، دوز ۲۰۰۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین A به خوبی تحمل می شود.



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

اسمعیل زاده تاکید کرد: نتایج مطالعه مروری سیستماتیک کاکرین در سال ۲۰۱۷ (شامل ۴۷ مطالعه در ۱۷ کشور) نشان داد که مگادوز ویتامین A مرگ و میر کودکان به دلیل بیماری های عفونی را به میزان ۲۴ درصد کاهش می دهد. متاآنالیزهای انجام شده در سال های ۱۹۹۲ (۸ کارآزمایی) و ۲۰۱۱ (۴۳ کارآزمایی) نیز نشان داد که مگادوز می تواند تا ۲۴ درصد مرگ و میر کودکان را کاهش دهد.

اهداف اصلی این برنامه به شرح زیر است:

بهبود وضعیت ویتامین A در کودکان دو تا پنج سال

تنظیم و تقویت سیستم ایمنی بدن کودکان در برابر ابتلاء به بیماری های عفونی شایع دوران کودکی و ابتلاء به کووید-۱۹
ارتقای آگاهی تغذیه ای کارکنان بهداشتی در خصوص نقش ویتامین A در سلامت کودکان
ارتقای آگاهی تغذیه والدین/ جامعه در خصوص نقش ویتامین A در سلامت کودکان
کاهش مرگ و میر کودکان

وی خاطر نشان کرد: جمعیت تحت پوشش این برنامه تاکنون در کشور دو میلیون کودک است. این برنامه روز بروز در حال گسترش در شبکه بهداشتی درمانی کشور است و با حمایت یونسف در کشور اجرا میشود. وزارت بهداشت بدنبال بررسی اثر بخشی برنامه پس از چهارسال اجرای آن در کشور است که طبق برنامه ریزی های انجام شده تا پایان امسال صورت خواهد گرفت.

جلسه همکاری های مشترک با صندوق کودکان سازمان ملل

در ادامه همکاری های دفتر بهبود تغذیه جامعه با صندوق کودکان سازمان ملل، جلسه ای در تاریخ ۳ اردیبهشت ماه در محل دفتر بهبود تغذیه جامعه با نمایندگان حوزه سلامت و تغذیه صندوق کودکان سازمان ملل متحد تشکیل شد و در خصوص روند پیشرفت برنامه های مشترک تبادل اطلاعات صورت گرفت و مقرر شد که اجرای برنامه ها با جدیت بیشتری از جانب هر دو دفتر صورت پذیرد.





تازه های تحقیقاتی

غذاهای فوق فرآوری شده منجر به پیری می شوند

یک مطالعه در مقیاس بزرگ نشان داد که افرادی که مقادیر زیادی از غذاهای فوق فرآوری شده را مصرف می کنند، سن بیولوژیکی بیشتری دارند، به این معنی که بدنشان از سال های واقعی پیرتر است.

یک مطالعه جدید آشکار، غذاهای فوق فرآوری شده را با تسریع پیری بیولوژیکی مرتبط می کند و نشان می دهد که اثرات آن فراتر از تغذیه نامناسب است. با تجزیه و تحلیل بیش از ۲۲۰۰۰ شرکت کننده، محققان دریافتند افرادی که بیشتر از این محصولات فوق فرآوری شده مصرف می کنند، از نظر بیولوژیکی مسن تر از سن تقویمی خود هستند. یافته ها نشان می دهد که پردازش صنعتی و افزودنی ها ممکن است برخی عملکردهای فیزیولوژیکی را مختل کنند و منجر به پیری سریع تر در سطح سلولی شوند.

آنها از بیش از ۳۰ نشانگر زیستی خون برای ارزیابی سن بیولوژیکی استفاده کردند که وضعیت فیزیولوژیکی واقعی بدن از جمله سلامت اندام ها، بافت ها و سیستم ها را منعکس می کند. این به این معنی است که سن بیولوژیکی یک فرد می تواند بالاتر یا کمتر از سال واقعی او باشد.

غذاهای فوق فرآوری شده غذاهایی هستند که به طور جزئی یا کامل با موادی که به طور معمول در آشپزخانه استفاده نمی شوند (مانند پروتئین های هیدرولیز شده، مالتودکسترین، چربی های هیدروژنه) ساخته شده اند که به طور کلی حاوی افزودنی های مختلفی مانند رنگ ها، آنتی اکسیدان ها، مواد نگهدارنده و طعم دهنده هستند. غذاهای فوق فرآوری شده فقط شامل تنقلات بسته بندی شده یا نوشیدنی های شیرین

نمی شود، بلکه



محصولات ظاهراً «بی ضرر» مانند نان های بسته بندی شده، ماست میوه، برخی غلات صبحانه یا جایگزین های گوشت را نیز شامل می شود.

این مطالعه نشان داد که مصرف زیاد غذاهای فوق فرآوری شده با تسریع قابل توجهی در پیری بیولوژیکی شرکت کنندگان مرتبط است. اساساً معلوم شد که افراد از نظر بیولوژیکی مسن تر از سن تقویمی واقعی خود هستند.

سیمونا اسپوزیتو، محقق واحد تحقیقات اپیدمیولوژی و پیشگیری می گوید مصرف زیاد غذاهای فوق فرآوری شده نه تنها تأثیر منفی بر سلامتی به طور کلی دارد، بلکه می تواند خود پیری را تسریع کند، که نشان دهنده ارتباطی است که فراتر از کیفیت غذایی ضعیف این غذاها است.

این نتایج انجمن های بین المللی تغذیه را ترغیب می کند تا توصیه های رژیم غذایی فعلی را مورد ارزیابی مجدد قرار دهند. این توصیه ها باید شامل هشدارهایی در مورد محدود کردن مصرف برخی از غذاهای فوق فرآوری شده در رژیم غذایی روزانه باشد.



تجربه های موفق دانشگاه ها

اجرای مکمل یاری با مگادوز ویتامین آ برای اولین بار در کودکان ۲ تا ۵ سال در کلیه پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت دانشگاه علوم پزشکی گناباد

در این مراسم که با حضور ریاست محترم دانشگاه ، معاونین و جمعی از پرسنل و والدین دارای کودک ۲ تا ۵ ساله برگزار گردید .

دکتر صادقی نسب معاونت محترم بهداشت اعلام داشت: ویتامین "آ" یکی از مواد مغذی و مهمی است که نقش اساسی در سلامت ارگانهای بدن ایفا می کند و کمبود این ویتامین به عنوان یکی از مهمترین مشکلات تغذیه ای در کشورهای در حال توسعه شناخته شده است.

وی افزود، ویتامین آ یک ویتامین محلول در چربی است که نقش مهمی در تنظیم و عملکرد بدن از جمله تنظیم سیستم ایمنی بدن و افزایش مقاومت در برابر بیماریهای ویروسی همچون اسهال و بیماریهای گوارشی، بیماریهای تنفسی، کووید ۱۹ و سرخک دارد. همچنین تقویت سیستم بینایی، خونسازی و رشد و تکامل استخوان ها از دیگر مزیت های مصرف ویتامین "آ" است.



در ادامه بیان داشت، پیش ساز این ویتامین در منابع و غذاهای گیاهی و حیوانی وجود دارد. منابع گیاهی این ویتامین شامل سبزیجات زرد و نارنجی نظیر کدو حلوائی، هویج، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی، میوه های زرد و نارنجی رنگ از جمله زرد آلو، طالبی، انبه، آلو و موز، سبزیجات سبز رنگ شامل جعفری، برگهای سبز کاهو و برگ چغندر و سبزیجات قرمز رنگ مانند گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای قرمز است. همچنین از منابع حیوانی این ویتامین می توان به جگر، قلوه، شیر پرچرب، خامه، کره و زرده تخم مرغ اشاره کرد.



تجربه های موفق دانشگاه ها



دکتر صادقی نسب اعلام داشت: گروه هدف این برنامه همه کودکان ۲ تا ۵ سال شهری و روستایی هستند و نوع مکمل به شکل کپسول ژله ای ۲۰۰ هزار واحد بین المللی است که در همه مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاهها و خانه های بهداشت ارائه می شود.

وی خاطر نشان کرد: کپسول های ژله ای ویتامین آ پس از باز شدن در شرایط بهداشتی توسط پرسنل واحدهای بهداشتی در دهان کودک چکانده می شود که ویتامین "آ" مورد نیاز کودکان را برای ۶ ماه تامین می کند بنابراین برنامه مکمل یاری هر ۶ ماه یکبار تکرار خواهد شد.

موارد منع مصرف این ویتامین : کودکان مبتلا به مشکلات تنفسی، کودکانی که به دلیل ابتلا به کووید ۱۹ دچار مشکلات تنفسی شده و قادر به تغذیه از راه دهان نیستند به هیچ عنوان از مگا دُز ویتامین آ نباید استفاده کنند.

شایان ذکر است، تاکنون برای ۱۰۰ درصد از جمعیت کودکان ۲ تا ۵ سال تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی گناباد مکمل یاری با مگادوز ویتامین آ تهیه توزیع شده است.



تجربه های موفق دانشگاه ها

برگزاری پویش:

"چاقی بی صدا شروع می شود."

این برنامه با حضور مسئولین شهرستان مه ولات (امام جمعه ، فرماندار ومسئولین ادارات شهرستان مه ولات و...) و مسئولین دانشگاه (معاون بهداشت ، معاون فنی معاونت ، رئیس شبکه بهداشت و درمان مه ولات و...) و جمعی از کارکنان ادارات و مردم شهرستان انجام شد. در پایان مسئولین شهرستانی و دانشگاه از اهمیت توجه به معضل چاقی و اضافه وزن در منطقه سخنرانی داشتند.



این پویش با پیام " چاقی از همینجا شروع شد : فقط یک قاشق اضافه در هر روز!" در هفته سلامت توسط همکاران تغذیه شبکه بهداشت و درمان مه ولات دانشکده علوم پزشکی تربت حیدریه برگزار شد.

در برنامه پیاده روی که به مناسبت روز جهانی بهداشت در شهرستان مه ولات انجام شد برگه ای با پیام پویش بین تمامی شرکت کنندگان پخش شد و در طول مسیر پیاده روی ، تمامی افراد اعم از مسئولین و مردم این شعار را دیدند و در مورد آن صحبت می کردند. این کار با هدف ترویج سبک زندگی سالم یعنی تغذیه درست در کنار فعالیت بدنی انجام شد . در پایان برنامه پیاده روی بنری با همین شعار قرار گرفته بود و تمامی افراد شرکت کننده و مسئولین دانشگاه و مسئولین شهرستانی این بنر را امضا کردند و متعهد شدند که برای حفظ سلامتی شان آن یک قاشق غذای اضافه را حذف کنند.





باور های نادرست تغذیه ای

✗ خوردن ماهی زنده بلافاصله بعد از گرفتن از آب برای کودکی که هیاتیت دارد

باور غلط خوردن ماهی زنده برای کودکی که هیاتیت دارد یک افسانه شایع است که برخی از مردم باور دارند که باعث بهبود سلامت کودک می شود. اما این باور غلط و بدون هیچ پایه علمی است. خوردن ماهی زنده برای کودکان بسیار خطرناک است و ممکن است باعث عفونت های جدی و حتی مرگ شود. ماهی زنده و پخته نشده ممکن است حاوی انگل و قارچ باشد و در کودکی که خود به سبب هیاتیت سیستم ایمنی تضعیف شده دارد در مقابل عفونت های ناشی از ماهی زنده مقاومت کمتری داشته و میتواند خطر آفرین باشد. بنابراین، به هیچ وجه به کودک خود ماهی زنده ندهید و از خوردن آن خودداری کنید ✓

✗ آغاز غذای کمکی برای کودک با سیر و کشک توصیه می شود.

سیر و کشک مواد غذایی هستند که ممکن است باعث عفونت یا آلرژی در کودک شوند. برای شروع غذای کمکی، بهتر است از مواد غذایی ساده، پوره شده و کم آلرژن استفاده کنید. برخی از این مواد مانند آرد برنج که منبع خوبی از نشاسته است و معمولاً به خوبی توسط کودکان تحمل میشود، همچنین میوه های پوره شده مانند سیب که حاوی ویتامین و فیبر هستند و تخم مرغ پخته شده که حاوی پروتئین و کولین میباشد و به رشد عضلات و تکامل مغز و سلامت کودک کمک میکند میتواند انتخاب مناسب برای شروع تغذیه کودکان باشد. اما شروع تغذیه کمکی با کشک سیر یک باور کاملاً غلط و اشتباه میباشد که میتواند باعث بروز آلرژی یا حساسیت در کودکان شود. ✓

✗ مصرف غذاهای پرادویه جهت رشد بهتر کودک بسیار خوب است.

این باور دقیق نیست و چند دلیل برای آن وجود دارد اولاً، رشد قد یک فرد بیشتر تحت تاثیر ژنتیک است و تنها درصدی از آن را عوامل محیطی، مانند تغذیه و سبک زندگی، تعیین می کنند بنابراین، به جای اعتقاد به باور غلط مصرف غذای پرادویه در جهت بهبود رشد کودکان، بهتر است به چنین نکاتی توجه کنید به کودکان خود غذای متعادل و متنوع بدهید که شامل همه گروه های غذایی شامل گوشت ها و غلات و لبنیات و میوه و سبزی باشد، همچنین آنها را تشویق به داشتن فعالیت بدنی منظم و مناسب سن کنید که به سلامت استخوان ها آنها کمک کند، داشتن فعالیت فیزیکی مناسب و خواب کافی و با کیفیت شبانه نیز سبب تحریک

ترشح هورمون رشد میشود.



کارشناسان برتر این ماه

نام و نام خانوادگی : سمیرا عباسپور

سابقه کار : ۸ سال

محل خدمت : مرکز شهری روستایی زیدون و مرکز جامع سلامت شهری شهید بقایی بهبهان

تحصیلات : کارشناس علوم تغذیه

دلایل انتخاب کارشناس از طرف گروه بهبود تغذیه

- انجام طرح کاهش چاقی و اضافه وزن نوجوانان در مدارس
- جلب حمایت خیرین در تهیه بسته های غذایی جهت مادران باردار دچار سوء تغذیه
- انجام طرح بهبود تغذیه کارکنان در بیش از ۵۰۰ نفر از کارکنان کارخانه سیمان و
- استفاده از داده ها در انجام طرح تحقیقاتی



نام و نام خانوادگی : مریم بوری آبادی

سابقه کار : ۳ سال

محل خدمت : شبکه بهداشت و درمان زاوه - تربت حیدریه

تحصیلات : کارشناس علوم تغذیه

دلایل انتخاب کارشناس از طرف گروه بهبود تغذیه

- انجام طرح کاهش چاقی و اضافه وزن نوجوانان در مدارس
- جلب حمایت خیرین در تهیه بسته های غذایی جهت مادران باردار دچار سوء تغذیه
- انجام طرح بهبود تغذیه کارکنان در بیش از ۵۰۰ نفر از کارکنان کارخانه سیمان و
- استفاده از داده ها در انجام طرح تحقیقاتی



نام و نام خانوادگی : زینب عابدینی

سابقه کار : ۳ سال

محل خدمت : دانشگاه علوم پزشکی گناباد

تحصیلات : کارشناس علوم تغذیه

دلایل انتخاب کارشناس از طرف گروه بهبود تغذیه

- آمار بالای مراجعین و خدمات مطلوب ارایه شده
- همکاری با برنامه های بین بخشی و برون بخشی
- میزان مطلوب کیفیت و کمیت مشاوره های انجام شده





همایش ها و کنگره های آتی

نوع برنامه	عنوان برنامه	شیوه اجرا	برگزار کننده	زمان اجرا
کارگاه توانمند سازی	آشنایی با تکنولوژی های غیرتهاجمی لاغری موضعی	حضور	دانشگاه علوم پزشکی ایران [رابط مجوز: دانشگاه علوم پزشکی]	یکم خرداد ماه
کنفرانس علمی یک روزه	نازه های مکمل های کنترل وزن	حضور	دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه	چهارم خرداد ماه
کنفرانس علمی یک روزه	آشنایی با مکمل های تغذیه ای ورزشی	وبینار	دانشگاه علوم پزشکی جیرفت	چهارم خرداد ماه
کنفرانس علمی یک روزه	واکاوی علمی رژیم های فستینگ، کتوزیک و گیاهخواری	حضور	دانشگاه علوم پزشکی ایران - تهران	پنجم خرداد ماه
کنفرانس علمی یک روزه	انواع روش های درمانی چاقی	حضور	دانشگاه علوم پزشکی لارستان	ششم خرداد ماه
کنفرانس علمی ادواری	رشد و تکامل کودکان	حضور	دانشگاه علوم پزشکی بوشهر	هشتم خرداد ماه
کنفرانس علمی یک روزه	تغذیه در دوران سالمندی	حضور	دانشگاه علوم پزشکی کاشان	۲۷ خرداد ماه