



در این شماره مرخوانند

پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم
با شعار روغن مناسب، غذای سالم،
خانواده سالم

بازنگری برنامه ملی غنی سازی
آرد گندم با ریز مغذی های آهن
و اسید فولیک

اجرای برنامه مشاوره تغذیه از
راه دور در دانشگاه علوم پزشکی
مشهد



صاحب امتیاز
دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

همکاران مشارکت کننده در این شماره:

سپیده دولتی - مرضیه دستگرد - سرور باران فیروز - دکتر آقاپور - دکتر پریسا ترابی - دکتر اباضلی -
الناز جعفر وند - لیلا فرزاد



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

بازنگری برنامه ملی غنی‌سازی آرد گندم با ریزمغذی‌های آهن و اسید فولیک

بازنگری برنامه ملی غنی‌سازی آرد گندم با ریزمغذی‌های آهن و اسید فولیک در راستای اهداف سند ملی امنیت غذایی و بهبود تغذیه جامعه کلید خورد.

در روز چهارشنبه مورخ ۳۰ آبان ماه جلسه‌ای با حضور مدیر محترم دفتر بهبود تغذیه جامعه، نماینده سازمان غذا و دارو و همچنین متخصصین کشوری با هدف بازنگری برنامه ملی غنی‌سازی آرد گندم با ریزمغذی‌های آهن و اسید فولیک برگزار شد.

بازنگری برنامه غنی‌سازی آرد با آهن و اسید فولیک از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این برنامه که با هدف کاهش کم‌خونی فقر آهن و بهبود وضعیت تغذیه‌ای جمعیت اجرا شده، نیازمند ارزیابی و به‌روزرسانی مستمر است تا اطمینان حاصل شود که همچنان به اهداف خود دست می‌یابد. با گذشت بیش از ۱۵ سال از اجرای کشوری این برنامه، تغییرات در نیازهای تغذیه‌ای جمعیت، نتایج تحقیقات جدید و بازخوردهای حاصل از اجرای برنامه نشان می‌دهند که بازنگری جامع و دقیق ضروری است. این بازنگری می‌تواند به بهبود کیفیت و اثربخشی برنامه کمک کرده و از بروز مشکلات احتمالی جلوگیری کند. بررسی مجدد دوز آهن و اسید فولیک در برنامه غنی‌سازی آرد بسیار مهم است. تغییرات در نیازهای تغذیه‌ای جمعیت، نتایج تحقیقات جدید و بازخوردهای حاصل از اجرای برنامه می‌توانند نشان دهند که نیاز به تنظیم مجدد دوزها وجود دارد.

جلسه هم‌اندیشی و جلب همکاری با پوشش ملی اطلاع‌رسانی تغذیه سالم برگزار شد

جلسه هم‌اندیشی و جلب همکاری با پوشش ملی اطلاع‌رسانی تغذیه سالم در تاریخ ۴ آذر با حضور نمایندگان دفتر ارتقا آموزش سلامت و مرکز بیمار یهاری‌های غیر واگیر برگزار شد.

در این جلسه دکتر اسمعیل زاده و خانم دولتی به شرح جزئیات و اهداف برگزاری این پوشش پرداختند که در نهایت با اعلام موافقت مقرر شد که بخشی از مطالب ارسالی دفتر ساده نویسی و برای سفیران و مراقبین داوطلبین سلامت دانشگاهها ارسال شود.



همچنین نمایندگان حاضر اعلام آمادگی کردند لینک پرسشنامه ارزیابی آگاهی مردم جامعه در خصوص روغن و چربی را در گروه‌ها و کانالهای که دارند برای تکمیل مردم جامعه منتشر کنند.



پوشش ملی اطلاع‌رسانی تغذیه سالم
۱۷ تا ۳۰ آذر ۱۴۰۳

روغن مناسب، غذای سالم
خانواده سالم

مناسب‌ترین روغن‌ها
برای پخت و پز: روغن کانولا، روغن مخلوط، روغن زیتون
برای سرخ‌کردن: روغن مخصوص سرخ‌کردنی



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

پایش برنامه های تغذیه دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

پایش برنامه های تغذیه دانشگاه علوم پزشکی بوشهر طی بازدید دکتر پریسا ترابی در تاریخ ۳۰ مهر لغایت ۱ آبان سالجاری صورت گرفت. در این بازدید نشست استانی با کارشناسان محترم تغذیه شبکه های استان، نشست منطقه ای با مراقبین سلامت گناباد و پایش رستوران قلب سالم بوشهر انجام شد. همچنین بازدید از ستاد شهرستان و مرکز جامع سلامت علی بن ابیطالب بوشهر و ستاد شهرستان و مرکز جامع سلامت شهری سید الشهدای گناباد صورت گرفت.

موضوعات مهمی همچون پرداخت حق فنی های معوقه، تامین تجهیزات ضروری از جمله تلفن برای کارشناسان تغذیه، تامین نیروی کارشناسی تغذیه برای مراکز فاقد کارشناس، تامین مکمل ها ویژه سالمندان و اضافه وزن و چاقی بعنوان مشکل شماره یک استان، مصرف خوراکی نمک دریاچه های نزدیک شهرستان گناوه توسط غالب خانوارها، شیوع کم تحرکی و لزوم اصلاح فرایند ارجاع به کارشناسان تغذیه در جلسه ای با حضور معاون محترم فنی دانشگاه جناب آقای دکتر خواجه ثیان و مدیر محترم گسترش شبکه جناب آقای دکتر دانائی و مدیر و کارشناس محترم گروه بهبود تغذیه دانشگاه جناب آقای نریمانی و سرکار خانم هنرمند مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

برنامه ریزی جهت کاهش دورریز مواد غذایی و استفاده بهینه از ضایعات آن

اولین جلسه دفتر بهبود تغذیه با مدیران شهرک سلامت اصفهان در دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت در ۲۰ ام آذر ماه سال جاری برگزار گردید. در این جلسه به نقش مشارکت مردم در دور ریز غذایی و همچنین برنامه ریزی جهت کاهش دورریز غذایی و استفاده بهینه از ضایعات غذایی بحث و گفتگو شد. با توجه به اینکه شهرک سلامت استان اصفهان پایلوت دور ریز غذایی و استفاده بهینه از آن را در دستور کار قرار دارد و در محله ها و مدارس مختلف اصفهان این موضوع را پیگیری می کند لذا بعنوان پیشگام این موضوع به موفقیت هایی هم رسیده است. در نهایت مدیران این دو مجموعه با تاکید بر همکاری بیشتر در حوزه های مختلف تغذیه از جمله سالم سازی تغذیه مدارس و همچنین کاهش دور ریز غذایی و استفاده بهینه از این دور ریز ها، برنامه خواستار همکاری بیشتر در این دو حوزه شدند.





اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

پوشش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم با شعار روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم

پوشش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم با شعار روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم از ۱۷ آذر آغاز و تا ۳۰ آذر برگزار گردید.

یکی از اقدامات مهم در کاهش بروز بیماری های غیرواگیر افزایش سطح آگاهی مردم جامعه است. در همین راستا دفتر بهبود تغذیه جامعه، در جهت ارتقاء سواد تغذیه ای جامعه، هر ساله اقدام به برگزاری پوشش ملی آموزش همگانی تغذیه سالم در سراسر کشور می کند که امسال نیز همچون سنوات گذشته پانزدهمین پوشش با هدف اطلاع رسانی و اصلاح باورهای نادرست در مورد روغن و چربی ها و با تاکید بر شعار " روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم " از تاریخ ۱۷ آذر تا ۳۰ آذر ماه با همکاری کلیه گروه های بهبود تغذیه در معاونت های بهداشت سراسر کشور و سازمانهای برون بخشی قرار است برگزار شود. محورهای این پوشش به شرح زیر می باشد:

- فرهنگسازی در خصوص نقش روغن ها و چربیها در برنامه غذایی سالم
- فرهنگسازی و اصلاح باورهای نادرست در خصوص روغن ها و چربی ها
- فرهنگسازی برای آشنایی جامعه با روغن کانولا و مخلوط و ترغیب به مصرف روغن کانولا
- پیشگیری از بیماریهای مزمن یا غیرواگیر (چاقی، قلبی عروقی، سرطان) با انتخاب روغن مناسب
- آشنایی جامعه با اسید چر ترانس و خطرات مصرف آن و انتخاب مواد غذایی بدون ترانس / حداقل ترانس
- فرصتها و تهدیدهای رسانه ای و تاثیر آنها در انتخاب روغن ها

عناوین روزها	روزهای هفته
روغن و میزان مورد نیاز روزانه	شنبه (۱۷ آذر)
قلب سالم با مصرف روغن مناسب	یکشنبه (۱۸ آذر)
نقش رسانه ها در انتخاب روغن مناسب	دوشنبه (۱۹ آذر)
روغن کانولا ، روغن سلامتی	سه شنبه (۲۰ آذر)
روغن و باورهای نادرست	چهارشنبه (۲۱ آذر)
نقش نشانگر تغذیه ای در انتخاب روغن مناسب	پنجشنبه (۲۲ آذر)
روغن گیاهی یا حیوانی	جمعه (۲۳ آذر)
روغن سرخ کردنی بهترین روغن برای سرخ کردن	شنبه (۲۴ آذر)
مضرات اسید چرب ترانس برای سلامتی	یکشنبه (۲۵ آذر)
روغن و کنترل وزن	دوشنبه (۲۶ آذر)
حفظ سلامتی با اصلاح الگوی مصرف روغن	سه شنبه (۲۷ آذر)
روغن و ارتباط آن با بیماری های مزمن	چهارشنبه (۲۸ آذر)
روغن و ارتباط آن با ابتلا به سرطانها	پنجشنبه (۲۹ آذر)



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

اقدامات دانشگاه های کشور در پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم



برگزاری نشست های
خبری و انواع برنامه
های تلویزیونی و
رادیویی با موضوع
پویش



نصب پوستر با عنوان پویش
در سطح شهر ها



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه





تازه های تحقیقاتی

کالری بیشتر = مصرف بیشتر

مطالعه نشان می دهد افراد با و بدون چاقی هر دو غذاهای پر کالری را ترجیح می دهند.

طبق مطالعه ای که در ۱۷ دسامبر در مجله PLOS Biology منتشر شد، غذاهای با کالری بالاتر در میان افراد دارای چاقی و بدون چاقی با وجود طعم و بافت مشابه ترجیح داده می شدند.

غذا خوردن سیگنال هایی با اطلاعاتی در مورد محتوای انرژی یک غذا به مغز می فرستد که می تواند بر ترجیحات غذا صرف نظر از طعم تأثیر بگذارد. افراد چاق اغلب در مناطقی از مغز که در آن دوپامین ترشح می شود، دچار اختلال می شوند، که ممکن است باعث خوردن غذای مرتبط با پاداش و ترجیح غذاهای پرانرژی غنی از چربی و قند شود. کاهش وزن به دلیل جراحی چاقی با عادی سازی غذا خوردن مرتبط با پاداش همراه با تغییر ترجیحات به سمت گزینه های سالم تر همراه است، اما مکانیسم های اساسی به خوبی شناخته نشده است.

در این مطالعه، پس از بررسی گروه بزرگی از داوطلبان سالم، محققان ترجیحات غذایی را در سه گروه مقایسه کردند: ۱۱ فرد مبتلا به چاقی، ۲۳ بیمار پس از جراحی چاقی، و ۲۷ فرد کنترل غیر چاق. آنها به شرکت کنندگان ماست کم چرب شیرین با و بدون مالتودکسترین (کربوهیدراتی که بدون تأثیر بر طعم یا بافت، کالری به ماست اضافه می کند) دادند. شرکت کنندگان ماست را در خانه می خوردند و از هر دو ماست مجاز به خوردن بودند. هر سه گروه بیشتر از ماست حاوی مالتودکسترین خوردند، علیرغم اینکه هر دو را به یک اندازه خوشایند ارزیابی کردند. تا حدودی غیرمنتظره، اثرات مالتودکسترین بر مصرف ماست در افراد چاق نسبت به همتایان غیر چاق آنها مشابه بود.

این مطالعه همچنین از برچسب زدن ید رادیواکتیو و توموگرافی کامپیوتری برای تجسم گیرنده های دوپامین در مغز استفاده کرد. مطابق با مطالعات قبلی، افراد چاق نسبت به گروه کنترل غیر چاق در دسترس بودن گیرنده دوپامین کمتری داشتند. در دسترس بودن گیرنده دوپامین در گروه های جراحی و غیر چاق مشابه بود و با خوردن محدودتر همراه بود. این نتایج نشان می دهد که تغییرات مغزی مرتبط با چاقی را می توان پس از جراحی چاقی معکوس کرد و به طور بالقوه بر مقدار غذای مصرف شده تأثیر می گذارد اما لزوماً بر انواع غذای ترجیحی تأثیر نمی گذارد.

نویسندگان عنوان کردند: «ما بسیار کنجکاو بودیم که، در حالی که رفتار به سمت خوردن ماست هایی با محتوای انرژی بالاتر هدایت می شد، به نظر نمی رسید که این نتیجه انتخاب های صریح باشد، نکته مهم این است که این رفتار در بیماران مبتلا به چاقی و پس از جراحی کاهش وزن حفظ شد، حتی اگر تفاوت های مهمی در سیستم دوپامینرژیک مغز آنها وجود داشت.



تجربیات موفق دانشگاه ها

اجرای برنامه مشاوره تغذیه از راه دور در دانشگاه علوم پزشکی مشهد (Tele-Nutrition consulting)

مشاوره تغذیه از راه دور یکی از شاخه های نوین در حوزه مشاوره تغذیه است که با استفاده از فناوری های ارتباطی، خدمات تغذیه ای و مشاوره ای را بصورت از راه دور ارائه می دهد. این روش، امکان دسترسی به کارشناس تغذیه را برای شهرستانهای محروم تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد که کارشناس تغذیه ندارند را فراهم می کند. برنامه مشاوره تغذیه از راه دور در شهرستان رشتخوار از آبان ماه ۱۴۰۳ اجرایی شد. بدین ترتیب که کارشناس تغذیه در مشهد، مشاوره تغذیه موارد ارجاعی شهرستان مذکور را از طریق آنلاین انجام می دهد تا افراد، بدون محدودیت جغرافیایی بتوانند از خدمات کارشناسان تغذیه بهره مند گردند.

ارائه خدمت توسط کارشناس تغذیه در مشهد



دریافت خدمات مشاوره تغذیه توسط مردم در شهرستان





تجربیات موفق دانشگاه ها

دیوار نویسی با شعارهای تغذیه ای در بخش صالحیه شهرستان بهارستان

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بهارستان دانشگاه علوم پزشکی ایران با همکاری شورای اسلامی و شهرداری بخش صالحیه، اقدام به دیوار نویسی با شعارهای تغذیه ای کرد.

با توجه به اهمیت پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ید در شهرستان بهارستان و بالا بودن درصد فاقد ید بودن نمک های مصرفی مادران باردار این شهرستان، پیام "نمک تصفیه شده ید دار استفاده کنیم." بر روی دیوار مراکز خدمات جامع سلامت شهرهای صالحیه و حصارچوپان و در یکی از خیابانهای پر تردد این شهر نوشته شد.



به همت گروه بهبود تغذیه شبکه بهداشت و درمان شهرستان بهارستان و با همکاری شورای اسلامی و شهرداری این شهر، دیوار نویسی با پیامهای تغذیه ای، بر روی دیوار مراکز خدمات جامع سلامت در دو شهر صالحیه و حصار چوپان انجام شد.

همچنین در آستانه شروع سال تحصیلی و بازگشایی مدارس و با هدف پیشگیری از اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان این شهرستان؛ "چاقی بیماریست حتی در کودکان" دیگر پیام تغذیه ای بود که به صورت دیوار نویسی اطلاع رسانی شد.





باور های نادرست تغذیه ای



☒ نوزادان هیچ نیازی به استفاده از مولتی ویتامین و آهن و ویتامین آ ندارند.

☒ کمبود ریزمغذی‌ها به ویژه آهن و ویتامین‌های آ + د از مشکلات تغذیه‌ای رایج در کودکان زیر ۲ سال است که می‌تواند منجر به بالا رفتن بروز بیماری‌ها، اختلال رشد کودکان، کاهش ضریب هوشی و کاهش مهارت‌های ذهنی و جسمی ایشان شود. قطره آ + د یا مولتی ویتامین و قطره آهن دو مکمل تغذیه‌ای ضروری برای نوزادان است. مصرف قطره آ + د یا قطره مولتی ویتامین از روز سوم تا پنجم تولد شروع می‌شود و تا پایان دو سالگی نوزاد ادامه می‌یابد. همه نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌کنند باید ویتامین د بیشتری مصرف کنند. این ویتامین به صورت مایعی است که با استفاده از قطره چکان به نوزاد داده می‌شود. همچنین شیر مادر آهن کافی را صرفاً برای چند ماه اول زندگی نوزاد تامین می‌کند. پس از چهار ماهگی، نوزاد به آهن اضافی نیاز دارد. پزشک نوزاد می‌تواند در مورد نحوه انجام این کار و مقدار ویتامین با مادر صحبت کند. دقت کنید که ویتامین د برای ساختن استخوان‌های قوی لازم است.

☒ جوشانده گل گاوزبان به دلیل صبور شدن و کاهش گریه و بیقراری به نوزاد داده می‌شود.

☒ به هیچ عنوان توصیه به دادن جوشانده گل گاوزبان به نوزاد نمی‌شود چرا که ممکن است اثرات بدی بر سیستم قلبی عروقی و سیستم عصبی نوزاد بگذارد. نوزاد تازه متولد شده کبد ضعیفی برای تصفیه مواد غذایی دارد، بنابراین دادن هر گونه ماده غذایی گیاهی به نوزاد بایستی با احتیاط و صرفاً با نظر پزشک متخصص اطفال صورت گیرد. دقت کنید که در شش ماه اول زندگی شیر مادر تنها منبع تغذیه نوزاد است که در موارد صلاح دید پزشک می‌توان تمام یا بخشی از آن را با شیر خشک جایگزین کرد. بنابراین بایستی دلیل گریه و بیقراری نوزاد مشخص و برطرف شود. بعنوان مثال گرسنگی و یا کولیک می‌تواند از دلایل بیقراری و گریه نوزاد باشد.

☒ مصرف آویشن و نعنا جهت درمان دل درد کودکان زیر ۱ ماه مفید است.

☒ تا پایان ماه ششم زندگی بجز شیر مادر هیچ ماده غذایی دیگری نباید به نوزاد داده شود؛ بنابراین چنانچه فکر می‌کنید نوزاد یکماهه شما دچار دل‌درد است بهتر است به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید. دلایل متعددی برای دل‌درد کودکان وجود دارد که یکی از این دلایل ممکن است آلرژی‌های نوزادی یا عدم تحمل غذایی باشد.

☒ خاکشیر و نبات جهت کاهش دل درد به نوزاد داده می‌شود.

☒ خیر؛ در شش ماه اول زندگی نوزاد بایستی تغذیه انحصاری با شیر مادر صورت بگیرد و به‌غیر از شیر مادر مصرف هیچ ماده غذایی دیگری توصیه نمی‌شود. چنانچه احساس می‌کنید نوزاد شما دچار دل‌درد یا هر مشکل دیگری شده است بایستی با متخصصین اطفال یا ارائه دهندگان خدمات بهداشتی درمانی در این زمینه مشورت کنید تا بهترین درمان در ارتباط با این مشکل صورت گیرد.



کارشناسان برتر تغذیه



نام و نام خانوادگی : فائزه ایمانی

محل خدمت: کارشناس تغذیه در شهرستان بردسیر استان کرمان

سابقه : ۸ سال

مدرک تحصیلی: کارشناس علوم تغذیه

اقدامات و ابتکارات : برپایی کلینیک دیابت و فشار خون - ویزیت و مشاوره تغذیه کل کارمندان سطح شهر تهیه حدود ۱۵۰ بسته حمایتی با همکاری سپاه پاسداران شهرستان و توزیع بین خانوارهای نیازمند بویژه خانوارهای روستایی



نام و نام خانوادگی : زهرا عبدی نسب

محل خدمت: مرکز خدمات جامع سلامت اسلام آباد شهرستان رودبار جنوب - جیرفت

سابقه : ۴ سال

مدرک تحصیلی: کارشناس علوم تغذیه

اقدامات و ابتکارات : تنظیم برنامه غذایی برای آسایشگاه بهزیستی شهرستان رودبار تعبیه میز خدمت تغذیه و سلامت در خانه های بهداشت دورافتاده - آموزش تغذیه به کودکان با تدوین پمفلت داستانی



نام و نام خانوادگی : نیره سرمایه

محل خدمت: شبکه بهداشت و درمان رباط کریم

سابقه : ۱۳ سال

مدرک تحصیلی: کارشناس علوم تغذیه

اقدامات و ابتکارات : آمار بالای مراجعین و خدمات ارائه شده و کیفیت رژیمهای غذایی و مشاوره های ارائه شده و رضایت مراجعه کنندگان - تعامل مطلوب با مراقب سلامت و پزشک و انجام حداکثری ارجاعات و پیگیری ها - اجرای برنامه های آموزشی و اجرائی بین بخشی و برون بخشی و اقدامات ابتکاری مانند برگزاری جلسات آموزشی در قالب اجرای تئاتر در مدارس و مشارکت در تهیه مطلب جهت

ماهنامه دفتر بهبود تغذیه



همایش ها و کنگره های آتی

عنوان برنامه	نوع برنامه	شیوه اجرا	برگزار کننده	زمان اجرا
تغذیه درمانی در کودکان مبتلا به سوء تغذیه	کنفرانس علمی یک روزه	حضور	دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد	۹ دی ماه
کنگره ملی نان کامل و فراورده های غلات	همایش و کنگره	حضور	دانشگاه علوم پزشکی شیراز	۱۲ و ۱۳ دی ماه
تغذیه و رژیم درمانی در سرطان پستان	کنفرانس علمی یک روزه	وبینار	دانشگاه علوم پزشکی ایران	۱۵ دی ماه
مدیریت تغذیه و مکمل درمانی خوراکی و تزریقی در آنمی فقر آهن بعد از جراحی های باریاتریک	کنفرانس علمی یک روزه	وبینار	قطب علمی آموزش جراحی های درون بین دانشگاه علوم پزشکی ایران	۱۷ دی ماه
تغذیه درمانی در اختلالات دستگاه گوارش تحتانی ۱	کنفرانس علمی یک روزه	وبینار	دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله	۲۳ دی ماه
بیستمین کنگره تغذیه کودکان و نوجوانان	همایش و کنگره	حضور	انجمن علمی تغذیه کودکان ایران	۲۶ تا ۲۸ دی ماه