



در این شماره مرخوانید



بررسی امکان سنجی کاهش میزان
سدیم نمک های مصرفی



برگزاری جلسه هم اندیشی بررسی
وضعیت دریافت اسیدچرب ترانس
در کشور



پایش ستادی برنامه حمایت تغذیه ای
کودکان استان قم



برگزاری جلسه کمیته ملی
بازنگری رهنمودهای غذایی ایران



دومین پایش ستادی برنامه
حمایتی کودکان استان هرمزگان



تازه های تحقیقاتی غذا و تغذیه



تجربیات موفق دانشگاه ها



باورهای نادرست تغذیه ای



کارشناسان تغذیه برتر



همایش ها و کنگره های آتی



صاحب امتیاز
دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

همکاران مشارکت کننده در این شماره:

سپیده دولتی - سرور باران فیروز - مرضیه دستگرد - بهار بیجندی - دکتر مینامینایی - فرشته فزونی

تهران، میدان صنعت، بلوار ایوانک، بین فلامک و زرافشان، وزارت بهداشت، درمان و آموزش

بزشکم، بلوک A، طبقه دهم - تلفن: ۰۲۱۸۱۴۵۴۹۹۱





اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

برگزاری جلسه هم اندیشی بررسی وضعیت دریافت اسید چرب ترانس در کشور

همانطور که مستحضرید یکی از ریسک فاکتورهای مهم دخیل در بروز بیماری های غیر واگیر در دنیا دریافت بالای اسید چرب ترانس در رژیم غذایی روزانه است که این دفتر در نظر دارد در راستای رسالت خود سیاستگذاری های لازم را در جهت کاهش دریافت این اسید چرب در جامعه انجام دهد.

لذا جلسه هم اندیشی بررسی وضعیت دریافت اسید چرب ترانس در کشور در تاریخ یک بهمن با حضور آقای دکتر شیدفر، خانم دکتر اسفراجانی، خانم دکتر خوش طینت، آقای دکتر استوار، آقای دکتر نایب زاده و خانم دولتی در دفتر بهبود تغذیه برگزار شد. دکتر اسمعیل زاده در ابتدا در خصوص اهمیت وضعیت دریافت اسید چرب ترانس توضیحاتی دادند و بعد از بحث و تبادل نظر مقرر شد هر کدام از اعضای حاضر در جلسه یک سری اقدامات را انجام دهند و جلسه بعدی برای بیان اقدامات انجام گرفته در اوایل اسفند برگزار شود.



بررسی امکان سنجی کاهش میزان سدیم در نمک های مصرفی

جلسه در این جلسه که با حضور دکتر اسمعیل زاده، کارشناسان دفتر بهبود تغذیه و نمایندگان انجمن نمک ایران برگزار شد در خصوص امکان سنجی کاهش میزان سدیم در نمکهای خورای خانوار و صنعت مواد غذایی و جایگزینی آن با پتاسیم تا حدی که باعث تغییر در طعم نمک و مشکل در بیماران دچار بیماری کلوی نشود صحبت شد و مقرر شد صنعت ۴ نمونه نمک با میزان ۵، ۱۰، ۱۵ و ۲۰ درصد سدیم کاهش یافته تولید کنند و مورد ارزیابی قرار گیرد.

همچنین در این جلسه در خصوص کیفیت نمک های مصرفی خانوار و نمک های تقلبی که در صنعت غذا استفاده می شود صحبت شد و مقرر شد که پیگیری های لازم در این خصوص با سازمان استاندارد انجام گیرد.





اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

برگزاری جلسه کمیته ملی بازنگری رهنمودهای غذایی ایران

در این جلسه گزارشی از نتایج آزمون میدانی که در دانشگاه های علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران و تبریز انجام شده بود ارائه شد. سپس اعضای کمیته در خصوص نتایج گزارش آزمون میدانی، توصیه ها، گروه های غذایی و طراحی های انجام شده بحث و گفتگو نمودند و مقرر شد محتوای آموزشی و اصلاحات مورد نظر بر روی شکل های طراحی شده توسط گرافیکست انجام شود



پایش ستادی برنامه حمایت تغذیه ای کودکان از استان قم

اولین پایش ستادی برنامه حمایتی کودکان زیر ۵ سال با حضور نمایندگان بخش های درگیر برنامه (سازمان برنامه و بودجه کشور، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی) در تاریخ ۳۰ آبان در استان قم انجام شد. مشاهده نمودارهای رشد برخی از کودکان تحت پوشش برنامه حمایتی بیانگر بهبود شاخص های تن سنجی کودکان بود. بازدیدهای انجام شده از برخی از خانواده های تحت پوشش برنامه نشان دهنده اجرای اقدامات مثبت در زمینه آموزش و مشاوره تغذیه بود. استفاده از فضای مجازی توسط کارشناس تغذیه جهت آموزش، پیگیری و اطلاع رسانی خانواده ها یکی از فعالیت های ارزنده در این برنامه می باشد. همچنین از فروشگاه های زنجیره ای که در این برنامه توزیع اقلام غذایی به خانواده ها را بعهده دارند بازدید انجام شد و مشکلات اجرایی تعیین و دستور اقدام لازم جهت رفع چالش ها داده شد.





اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

دومین پایش ستادی برنامه حمایت تغذیه ای کودکان از استان هرمزگان

دومین پایش ستادی برنامه حمایتی کودکان زیر ۵ سال با حضور نمایندگان بخش های درگیر برنامه (سازمان برنامه و بودجه کشور، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی) از استان هرمزگان انجام شد. در این بازدید برخی مراکز بهداشتی تحت پوشش شهرستان های بندر عباس و بندر لنگه و بندر خمیر پایش شدند. نتایج این پایش ها بر اساس مشاهده منحنی های رشد کودکان بیانگر بهبودی وضعیت رشد و تغذیه کودکان به میزان ۴۰ الی ۵۰ درصد بود.

در این بازدیدها با برخی مادران در مراکز خدمات جامع سلامت و خانه بهداشت در خصوص اقلام غذایی دریافتی و رضایتمندی آنان گفتگو شد. غیر از بندر لنگه که بدلیل نبود فروشگاه های منتخب مشکل در دریافت اقلام غذایی داشتند در سایر مناطق مشکل دریافت مواد غذایی برای کودکان مشاهده نشد. از برخی فروشگاه های زنجیره ای نیز بازدید شد و مشکلات تعیین و پیگیری جهت رفع مشکلات انجام گردید.





تازه های تحقیقاتی

مصرف قهوه در صبح عمر شما را طولانی تر می کند

(متوسط) یا بیشتر از ۳ فنجان (سنگین) مفید است. مصرف یک فنجان و کمتر (لایت) به مراتب کمتر باعث کاهش خطر می شود.

این اولین مطالعه جهت بررسی الگوهای زمان نوشیدن قهوه و اثراتش بر سلامتی است ما متوجه شدیم علاوه بر نوشیدن و مقدار آن زمان مصرف قهوه در طول روز نیز مهم است. در واقع مصرف قهوه در بعد از ظهر و عصر ممکن است در ریتم سیرکادین بدن (چرخه شبانه روزی) و سطح هورمون هایی مانند ملاتونین اختلال ایجاد کند که به نوبه خود منجر به تغییر ریسک فاکتورهای بیماری قلب و عروق مانند التهاب و فشار خون می شود.

در آینده به مطالعاتی نیاز هست که قابلیت اجرا روی سایر گروه های جمعیتی را داشته باشند و نیاز به مداخله بالینی جهت تعیین میزان اثر و تغییرات زمان مصرف در طول روز بر روی مردم را داریم.



در مطالعه ای که بر روی ۴۰۷۲۵ فرد بزرگسال انجام شد و در مجله سلامت قلب اروپا منتشر شده است ارتباط میان زمان مصرف قهوه و سلامت قلب و عروق مورد بررسی قرار گرفته است. این مطالعه که قسمتی از مطالعه بزرگ انجام شده در مرکز ملی سلامت و تغذیه ایالات متحده در سالهای ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۸ است از افراد در مورد غذا و نوشیدنی هایی که در طول روز مصرف می کردند مورد بررسی قرار داده است.

در این مطالعه حدود ۳۶٪ افراد قهوه را قبل از ظهر، ۱۶٪ افراد در طول روز (صبح، بعد از ظهر و عصر) مصرف می کردند و ۴۸٪ افراد اصلاً قهوه مصرف نمی کردند. افرادی که قهوه صبحگاهی می نوشیدند ۱۶٪ کمتر دچار مرگ به هر علتی شدند و ۳۱٪ کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی عروقی بودند. با این حال، برای کسانی که در طول روز قهوه می نوشند به نسبت افرادی که قهوه نمی نوشند کاهش خطری وجود نداشت. به هر حال در مقایسه با افرادی که قهوه مصرف نمی کردند با افرادی که در طول روز (صبح، بعد از ظهر و عصر) قهوه مصرف می کردند هیچ کاهشی در میزان مرگ و میر و مرگ بر اثر بیماری های قلبی و عروقی مشاهده نگردید. نوشیدن قهوه صبحگاهی برای کاهش عوامل خطر ۲-۳ فنجان



تجربه های موفق دانشگاه ها

کافه بهداشت به صرف روغن - شبکه بهداشت و درمان پاکدشت

همزمان با پویش ملی تغذیه سالم با شعار " روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم"، اطلاع رسانی در خصوص خواص و معایب انواع روغن ها در کافه بهداشت شبکه بهداشت و درمان پاکدشت صورت گرفت. به همین منظور انواع روغن های مایع به همراه ذکر فواید و نکات تغذیه ای به صورت نمادین در مدت زمان پویش در کافه بهداشت، جهت بهره برداری عموم مراجعین و پرسنل قرار گرفت و به سوالات و باورهای نادرست مراجعین در خصوص مصرف انواع روغن توسط کارشناسان تغذیه پاسخ داده شد.



آموزش انواع روغن ها به دانش آموزان - شبکه بهداشت و درمان قرچک

همزمان با پویش ملی تغذیه سالم با شعار "روغن مناسب غذای سالم و خانواده سالم" در مدرسه امام جواد(ع) شهرستان قرچک به دانش آموزان در خصوص پیام های پویش اطلاع رسانی شد.

ضمن هماهنگی قبلی با مسئولین مدرسه، نوع روغن های مصرفی خانوار دانش آموزان کلاس های اول و دوم در مدرسه بررسی شد.

۷۶.۵ درصد روغن مصرفی خانوار در کلاس های اول و دوم روغن مایع و ۲۶.۵ درصد روغن جامد بود.

در این جلسه در خصوص مناسبترین نوع روغن و چربی ها به دانش آموزان و مربیان مدرسه آموزش داده شد.





باورهای نادرست تغذیه ای

خوردن نان یا تخم مرغ موجب زردی کودک می شود



جذب بدن نوزاد می شود اما سایر انواع چربی مثل چربی کره و روغن حیوانی، عمدتاً جذب نشده و با مدفوع نوزاد دفع می شود.

زردی که در دوران نوزادی و در اکثر موارد در هفته اول زندگی ظاهر می شود و به دلیل تخریب سریع گلبول های قرمز و نابالغی کبد نوزاد است و هیچ ارتباطی با خوردن ماده غذایی خاص ندارد. البته در نظر داشته باشید که شیرمادر تنها ماده غذایی است که نوزاد باید در ۶ ماه اول زندگی مصرف کند بنابراین توصیه به مصرف نان یا تخم مرغ در شش ماه اول زندگی نوزاد نمی شود و برای معرفی غذاهای جامد به نوزاد باید تا شش ماهگی نوزاد صبر کنید.

برای درمان نفخ نوزادان از داروهای گیاهی با شیشه یا بصورت مکیدن داروهای کوبیده داخل پارچه استفاده کنید.



در شش ماه اول زندگی نوزاد، شیر مادر تنها ماده غذایی است که بایستی مصرف کند. افزون بر این در نظر داشته باشید که کبد وظیفه تصفیه بسیاری از این مواد گیاهی وارد شده به بدن را دارد و کبد نوزادان بسیار ضعیف می باشد بنابراین مصرف داروهای گیاهی که تأییدیه های لازم برای نوزادان را ندارد بسیار خطرناک بوده و می تواند به کبد نوزاد آسیب بزند. در مورد مصرف هرگونه دارو اعم از داروهای گیاهی یا غیرگیاهی بایستی پزشک متخصص اطفال اظهار نظر کرده باشد. در ادامه چند نکته برای کمک به درمان نفخ شکم در نوزادان آورده شده است: ماساژ ملایم به آرامی شکم نوزاد خود را در حالی که او به پشت دراز کشیده است در جهت عقربه های ساعت ماساژ دهید، پاهای نوزاد را در حالی که به پشت دراز کشیده به جلو و عقب به آرامی حرکت دهید (مانند دوچرخه سواری)، به نوزاد حمام آب گرم بدهید.

بجای شیر آغوز به نوزادان تازه متولد شده روغن زرد بدهید.



آغوز تمام مواد مغذی و مایعات مورد نیاز نوزاد را در روزهای اولیه زندگی و همچنین بسیاری از مواد برای محافظت از نوزاد را در برابر عفونت ها فراهم می کند. بنابراین مصرف آغوز توسط نوزاد لازم و ضروری است. همچنین با توجه به اینکه در شش ماه اول زندگی تغذیه انحصاری با شیرمادر بایستی صورت بگیرد، توصیه اکید بر عدم مصرف هرگونه ماده غذایی غیر از شیر مادر است. از طرفی توجه شود که میزان جذب چربی و ورود آن به بدن نوزاد در نوزادان متفاوت است. چربی شیر مادر به خوبی



کارشناسان تغذیه برتر

گیلان

تصویر	نام و نام خانوادگی	سابقه کار	دلایل انتخاب	تحصیلات	محل کار
	دلارام حلمی	۵ سال	- مشارکت در اجرای برنامه های صدا و سیما و تهیه محتوای آموزشی در زمینه های مختلف تغذیه - مشارکت در انجام ۲ طرح تحقیقاتی کشوری دفتر بهبود تغذیه جامعه و مشارکت در اجرای طرح مداخله ای کشوری تغذیه سالم در محیط کار در ۲ کارخانه - مشارکت فعال در اجرای مناسبت های تغذیه ای	کارشناسی علوم تغذیه	مرکز شهری روستایی شبانه روزی شماره ۱ سنجر شهرستان رشت

لارستان

تصویر	نام و نام خانوادگی	سابقه کار	دلایل انتخاب	تحصیلات	محل کار
	کوثر شهریاری	۴ سال	- میزان کیفیت و کمیت مشاوره های انجام شده - آمار بالای مراجعین و خدمات بالای ارائه شده	کارشناسی علوم تغذیه	مرکز خدمات جامع سلامت

گلستان

تصویر	نام و نام خانوادگی	سابقه کار	دلایل انتخاب	تحصیلات	محل کار
	زهرا شریف نژاد	۴ سال	- آمار بالای خدمات مشاوره - همراهی در برنامه های صدا و سیما استان - میزان بالای مراجعات دوم به بعد - میزان بالای رژیم های منتهی به درمان	کارشناسی ارشد علوم تغذیه	مرکز خدمات جامع سلامت



همایش ها و کنگره های آتی

نام دوره	نوع دوره	برگزار کننده	تاریخ برگزاری	اطلاعات ثبت نام
مراقبت های تغذیه ای و تنظیم رژیم غذایی برای بیماران قلبی و عروقی	حضور	دانشگاه علوم پزشکی تبریز	۱۲ اسفند ماه ۱۴۰۳	سامانه آموزش مداوم
تغذیه در سندرم متابولیک از دیدگاه طب سنتی ایرانی و طب جدید	حضور	دانشگاه علوم پزشکی اصفهان	۷ اسفند ماه ۱۴۰۳	سامانه آموزش مداوم
تازه های تغذیه روده ای و پیرا روده ای	حضور	دانشگاه علوم پزشکی تبریز	۸ اسفند ماه ۱۴۰۳	سامانه آموزش مداوم
نقش نان سالم و غلات در پیشگیری و درمان بیماریها از دیدگاه طب سنتی ایرانی و طب نوین	حضور	دانشگاه علوم پزشکی اصفهان	۸ و ۹ اسفند ماه ۱۴۰۳	سامانه آموزش مداوم
تغذیه درمانی در نارسایی کلیه	حضور	دانشگاه علوم پزشکی مشهد	۱۹ اسفند ماه ۱۴۰۳	سامانه آموزش مداوم
مکمل های لاغری	وبینار	دانشگاه علوم پزشکی جیرفت	۲۲ اسفند ماه ۱۴۰۳	سامانه آموزش مداوم