

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

سال ۱۴۰۱، شماره ۴، ماه دی



جلسه هم اندیشی سیاستگذاری در جهت کاهش

میزان قند نوشیدنی های حاوی قند افزوده

برگزار شد

اولین جلسه هم اندیشی سیاستگذاری در جهت کاهش میزان قند نوشیدنی های حاوی قند افزوده در تاریخ ۱۳ دی ماه با حضور مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه، کارشناسان دفتر و سه تن از اعضای هیات علمی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی مجرب در این زمینه برگزار شد. در این جلسه بعد از بحث و تبادل نظر در خصوص تجربه های موجود در این زمینه و سیاستهای کاهش مصرف این نوشیدنی ها در کشورهای مختلف و راهکارهایی که می توان با شرایط کشور اجرا کرد، مقرر شد کمیته ای مشترک از طرف دفتر بهبود تغذیه تشکیل شود که در آن از اعضای هیات مجرب در انستیتو تحقیقات تغذیه و تصمیم گیران اصلی در این زمینه از سازمان غذا و دارو و سازمان ملی استاندارد ایجاد شود تا با هم اندیشی یکدیگر ابتدا بحث مربوطه را از نظر علمی اجرایی کامل

نشست با کمیته امداد امام خمینی در راستای

تقویت برنامه حمایتی مشارکتی دفتر

بهبود تغذیه

جلسه بحث و تبادل نظر در خصوص برنامه حمایتی مادران باردار نیازمند دچار سوءتغذیه و کودکان سوءتغذیه ای با آقای احمدلو مدیر کل اداره سلامت کمیته امداد امام خمینی امروز ۱۹ دی ما برگزار شد.

این جلسه با هدف تسهیل روند انجام امور حمایتی مربوط به کودکان سوء تغذیه ای و مادران باردار صورت گرفت و در آن مشکلات اجرایی مربوطه بحث شد. همچنین روند اجرایی این برنامه در آینده و تعیین شاخص های کودکان و مادران مورد بحث قرار گرفت و چگونگی ارسال اطلاعات در این زمینه و تسریع روند همکاریها و حمایتها از این گروههای آسیب پذیر بحث شد و مقرر شد با همکاری گسترش شبکه اقدامات مقتضی در این خصوص انجام گیرد.

جلسه همکاری های مشترک با دفتر سازمان

جهانی بهداشت

جلسه بررسی اولویت های همکاری های مشترک دفتر بهبود تغذیه جامعه با نمایندگان دفتر سازمان جهانی بهداشت در ایران با حضور برخی از اساتید دانشگاهی در تاریخ چهارشنبه ۲۳ آذر ماه سالجاری برگزار شد. در این جلسه پروژه های پایان یافته مورد بررسی قرار گرفتند همچنین در خصوص همکاری های آتی مشورت و همفکری صورت گرفت. مقرر شد جلسه آتی در روز دوشنبه ۲۸ آذر ماه سالجاری برگزار گردد.



ماهنامه مخبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

سال ۱۴۰۱، شماره ۴، ماه دی

برگزاری سومین جلسه بازنگری مکمل ها

سومین نشست مشورتی بازنگری مکمل های گروه های سنی و فیزیولوژیک با حضور اعضای محترم کمیته علمی در روز چهارشنبه ۲۱ دی ماه در محل دفتر بهبود تغذیه جامعه تشکیل شد.



اعضای محترم کمیته براساس منابع علمی و بین المللی ضمن تایید برنامه مکمل یاری براساس دستورعمل کشوری مواردی را برای پیشگیری و کنترل کمبود ریز مغذی و اجرای بهتر برنامه مکمل یاری به عنوان یکی از استراتژی های سازمان جهانی بهداشت پیشنهاداتی دادند تا ظرف دو هفته آینده در نشست با دفتر سلامت، جمعیت و خانواده پیشنهادات مورد بحث و تبادل نظر قرار گیرد و پس از نهایی شدن در کمیته های تخصصی مطرح گردد. پیشنهادات مطرح شده شامل مواردی در مورد افزودن مکمل ویتامین D و آهن و روی برای برخی گروههای سنی بود.

با هدف پیشگیری و کنترل شیوع کمبود ویتامین در ایران راه کارهای اجرایی که از سوی مشاورین بین المللی پیشنهاد شده است غنی سازی مواد غذایی با ویتامین D است. در این نشست با حضور اعضای محترم کمیته علمی در مورد غنی سازی نان به عنوان حامل مناسب برای غنی سازی با ویتامین D یا سایر مواد غذایی از جمله روغن و لبنیات بحث و گفتگو شد و مقرر گردید تا نشست بعدی در مورد دوز مناسب و نوع ویتامین D مورد نیاز برای غنی سازی براساس تجربیات سایر کشورها بحث و گفتگو ادامه یابد.



کنند و سپس در تعامل با انجمنهای مربوطه و تولید کننده ها در این زمینه با راهنمایی دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی بحث را پیش ببرند. مقرر شد در جلسه آینده علاوه بر بیان استاندارد مربوط به میزان قند در نوشیدنی های حاوی قند افزوده در کشورهای دیگر، رئیس اداره مواد غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو و رئیس سازمان استاندارد و کارشناسان حوزه مرتبط جهت هم اندیشی دعوت شوند.

اولین نشست مشورتی غنی سازی مواد غذایی با

ویتامین D برگزار شد

کمبود ریزمغذی ها از جمله کمبود آهن، روی ویتامین های A و D از مشکلات تغذیه ای شایع در کشور به شمار می روند. از این رو پیشگیری و کنترل کمبود ریزمغذیها در اولویت برنامه های تغذیه قرار دارد. براساس نتایج بررسی وضعیت ریز مغذی ها در ایران سال ۱۳۹۱ شیوع کمبود ویتامین D در ایران و به ویژه در مناطق روستایی در همه گروه های سنی بالاست. غنی سازی مواد غذایی با آهن و اسید فولیک به عنوان یکی از راهکارهای عمده کاهش کم خونی فقر آهن و اسید فولیک از سالیان گذشته در سایر کشورها از جمله ایران (۱۳۸۰) به اجرا گذاشته شده است.

ماهنامه مخبری دقتر پهپود تغذیه جامعه

سال ۱۴۰۱، شماره ۴، ماه دی

نوآوری و اقدامات برجسته گروههای بهبود تغذیه دانشگاهها

آموزشی به صورت همزمان در شهرستان های تحت پوشش دانشگاه اهواز به مدرسی کارشناسان تغذیه اجرا شود. هماهنگی های لازم با مدیریت پیش دبستانی و مهدهای کودک در آموزش و پرورش کل استان خوزستان جهت برگزاری دوره آموزشی تغذیه سالم در کودکان زیر ۵ سال با رویکرد کاهش سوتغذیه (لاغری، چاقی، اضافه وزن، کوتاه قدی، کم وزنی

- انجام مکاتبات مربوط با آموزش و پرورش
- هماهنگی های لازم با شهرستان های تحت پوشش جهت معرفی کارشناس تغذیه به عنوان مدرس دوره
- بررسی اسلایدهای دوره که توسط مدرسین دوره با استفاده از بسته آموزشی کارشناس تغذیه، بسته اکو کودکان زیر ۵ سال ویژه کارشناس تغذیه تهیه گردیده بود.
- هماهنگی با کارشناس مدیریت مهدهای کودک در تهیه برنامه زمان بندی دوره، پوستر برنامه

پس از بازدید حضار از نمایشگاه تغذیه برپاشده توسط گروه بهبود تغذیه ستاد مرکز بهداشت معاون محترم بهداشتی نکاتی را به دانش آموزان و حضار ارائه نمودند.



برگزاری برنامه آموزشی تغذیه بین بخشی معاونت بهداشتی و آموزش و پرورش جهت مدیران و مربیان مهدهای کودک شهرستانهای دانشگاه اهواز دی ۱۴۰۱

به منظور استفاده از ظرفیت های آموزشی اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان (به صورت حضوری مجازی در بستر شاد) جلسه هماهنگی با مدیریت مهدهای کودک و مراکز پیش دبستانی جهت آموزش کلیه مدیران و مربیان و نیز موسسین مهدهای کودک و مراکز پیش دبستانی در خصوص تغذیه سالم در کودکان با رویکرد کاهش سوتغذیه کم وزنی، لاغری، کوتاه قدی، اضافه وزن و چاقی برگزار گردید و مصوب شد جلسه

زنگ ویتامین در مدرسه ی سردار سلیمانی

دزفول به صدا در آمد

نواختن زنگ ویتامین در مدرسه ی سردار سلیمانی مهرشهر با حضور رئیس محترم آموزش و پرورش دزفول، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی دزفول دکتر مهدیه توکلی و سایر همکاران اداره آموزش و پرورش با مدیریت و برنامه ریزی گروه بهبود تغذیه معاونت و ستاد مرکز بهداشت دانشگاه علوم پزشکی دزفول انجام شد. دکتر توکلی در این برنامه عنوان کرد: دانش آموزان علاوه بر مصرف منظم مکمل های مورد نیاز خود از جمله هفته ای یک قرص آهن و ماهی یک عدد قرص ویتامین D، به عنوان سفیر سلامت، دیگر اعضای خانواده خود را به مصرف مناسب این مکمل ها تشویق نمایند.



ماهنامه مجری دفتر بهبود تغذیه جامعه

سال ۱۴۰۱، شماره ۴، ماه دی

نشست مشترک معاونت بهداشت و انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور در راستای تقویت برنامه های بهبود تغذیه جامعه با حضور دکتر سهرابی معاون امور بهداشتی، دکتر مرتضویان رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور، معاونین، مدیران، روسای گروه ها و کارشناسان دو حوزه بهداشت و انستیتو تغذیه در تاریخ ۱۰ دی ماه ۱۴۰۱ در معاونت بهداشت برگزار شد که پیرو این جلسه مصوبات زیر به تصویب رسید:

- اولویت های پژوهشی معاونت بهداشت بر اساس نیازسنجی انجام شده به انستیتو تحقیقات تغذیه اعلام شود.
- نتایج پژوهش های انجام شده در حوزه بهداشت توسط انستیتو تحقیقات تغذیه به معاونت بهداشت اعلام شود.
- در خصوص ارتقاء کیفی دوره های کارورزی دانشجویان تغذیه در مراکز خدمات جامع سلامت و افزایش تعداد مراکز واجد شرایط برگزاری دوره های کارورزی هماهنگی و برنامه ریزی های لازم صورت گیرد.



برگزاری نشست همکاری های مشترک معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور

برگزاری نشست مشترک بین رئیس و اعضای هیات علمی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تبریز با مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت تبریز

نشست مشترکی بین رئیس و اعضای هیات علمی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تبریز با مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت این دانشگاه به منظور همفکری و تعاملات فی مابین دانشکده با گروه بهبود تغذیه با هدف سیاستگذاری بهبود تغذیه جامعه استان برگزار شد. اساتید مدعو در خصوص موضوعات مختلف از جمله: استفاده از پایان نامه ها و مقالات بدست آمده در سطح گروه بهبود تغذیه، بهره برداری از سیاستهای کشورهای موفق، هدایت کارآموزی دانشجویان بر اساس اولویتهای گروه بهبود تغذیه، گزارش حضوری شاخصهای تغذیه استان برای کلیه اساتید در دانشکده، کارآموزی برای دانشجویان دکترای سیاستگذاری در بهداشت استان و ... به بحث و تبادل نظر پرداختند. در پایان مقرر گردید تفاهم نامه ای بین مرکز بهداشت استان و دانشکده تغذیه تدوین شود و زمینه های همکاری بویژه در فیلدهای معاونت بهداشتی، فیلد آموزشی و پژوهشی دانشکده تعیین گردد و ادامه همکاری بر اساس مفاد تفاهم نامه و برنامه عملیاتی تدوین شده صورت گیرد.

ماهنامه مخبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

سال ۱۴۰۱، شماره ۴، ماه دی

معرفی برنامه های دفتر بهبود تغذیه جامعه

برنامه ارتقای تغذیه مادران باردار و شیرده

۱. برنامه حمایت تغذیه ای به منظور کاهش

سوء تغذیه در مادران باردار و شیرده

برنامه کمک غذایی مادران باردار نیازمند به حمایت های تغذیه ای با هدف ارتقای وضعیت تغذیه مادران باردار نیازمند تحت پوشش و با مشارکت موسسه بنیاد علوی، معاونت بهداشت وزارت بهداشت شامل دفتر بهبود تغذیه جامعه، دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس و مرکز توسعه شبکه اجرا می شود. گروه هدف، زنان بارداری هستند که از ابتدای ماه چهارم حاملگی تا 6 ماه پس از زایمان و به مدت 12 ماه تحت پوشش قرار داده می شوند و منظور از زنان شیرده در حقیقت همان زنان بارداری هستند که از ابتدای برنامه تحت پوشش بوده اند و مداخلات نیز در مناطق روستایی

و حاشیه شهر ها می شود. در این برنامه براساس تفاهم نامه مشترک با کمیته امداد و موسسه بنیاد علوی، مادران باردار مبتلا به سوء تغذیه در خانوارهای نیازمند شناسایی شده و تحت پوشش برنامه حمایت تغذیه ای قرار می گیرند. مادران باردار واجد شرایط پس از شرکت در جلسات آموزشی و تایید کارشناس تغذیه در خصوص گذراندن دوره های آموزشی، ماهانه ۲۵۰ هزار تومان به صورت واریز به حساب دریافت می کنند و در ۳۴ منطقه دانشگاهی نیز با مشارکت بنیاد علوی سبد غذایی ارائه می شود. به منظور آموزش مادران باردار، پمفلت های آموزشی با عناوین آشنایی با هرم غذایی، گروه های غذایی اصلی و جایگزین های آنها و الگوی غذایی صحیح در بارداری و شیردهی توسط بهروزان و مراقبین سلامت آموزش داده می شود.

۲. برنامه مراقبت تغذیه ای مادران باردار و

شیرده مراقبت های تغذیه ای از پیش از بارداری برای زنانی که مبتلا به اضافه وزن و چاقی هستند و یا نمایه

توده بدنی دچار لاغری، اضافه وزن و یا چاقی هستند به منظور به دست آوردن وزن مطلوب توسط بهروزان و مراقبین سلامت و کارشناسان تغذیه انجام می شود. پایش روند وزن گیری در دوران بارداری، آموزش و مشاوره تغذیه برای مادران باردار مشکل دار (دارای دیابت بارداری، کم خونی و...)، مکمل یاری ریزمغذی ها از جمله مراقبت های تغذیه ای است که برای مادران باردار انجام می شود. راهنمای جدید پایش وزن گیری مادران باردار و نیز راهنمای تغذیه در دوران بارداری و شیردهی تجدید چاپ و جلسات آموزش و بازآموزی برای کارشناسان تغذیه، کارشناسان سلامت مادران و مربیان بهورزی در سطح دانشگاه های علوم پزشکی برگزار شده است. همچنین، جهت استفاده مراقبین سلامت در حاشیه شهرها کتابچه تغذیه مادران باردار و شیرده و نیز راهنمای وزن گیری در بارداری چاپ و توزیع و جلسات آموزشی و بازآموزی بهروزان و کاردان ها و مراقبین سلامت برگزار گردیده است.

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

سال ۱۴۰۱، شماره ۴، ماه دی

تازه های تحقیقات غذا و تغذیه

ارتباط کربوهیدرات دریافتی با خطر مرگ و میر

مصرف کربوهیدراتها در کشور ما منبع اصلی انرژی دریافتی مردم هستند. از طرف دیگر امروزه بین مردم محدود کردن کربوهیدرات دریافتی در بین افراد دارای اضافه وزن و چاق و جایگزین کردن آن با مصرف پروتئین یا چربی یا هر دو عادت مرسوم برای کاهش و کنترل وزن شده است. در تحقیقی که بر روی بیش از ۱۵۰۰۰ نفر انجام شده است محققین به بررسی ارتباط بین کربوهیدرات دریافتی و خطر مرگ و میر پرداختند. به علاوه یافته های این تحقیق را در قالب یک متآنالیز که در آن هفت مطالعه کوهورت دیگر نیز گنجانده شد بررسی کردند. پس از تعدیل عوامل مخدوشگر، یک ارتباط U شکل بین درصد انرژی مصرف شده از کربوهیدرات و مرگ و میر وجود داشت: درصد ۵۰-۵۵٪ انرژی از کربوهیدرات با کمترین خطر مرگ و میر مرتبط بود. بر اساس یافته های حاصل از متآنالیز مشاهده گردید که مصرف کم کربوهیدرات (کمتر از ۴۰٪ انرژی) و مصرف کربوهیدرات بالا (بیش از ۷۰٪ انرژی) خطر مرگ و میر را نسبت به مصرف متوسط افزایش میدهند. محققین این مطالعه نتیجه گیری کردند که هم مصرف زیاد و هم مصرف کم کربوهیدرات در رژیم غذایی با افزایش مرگ و میر همراه است.



به علاوه مصرف بیشتر قهوه حاوی کافئین با غلظت کمتر انسولین ناشتا و پپتید C همراه بود این در حالی بود که مصرف قهوه بدون کافئین ارتباط معنی داری با خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در بین این زنان نداشت. لذا بر اساس یافته های این مطالعه میتوان نتیجه گیری کرد که مصرف قهوه حاوی کافئین در میان زنان با سابقه GDM میتواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در سالهای بعدی زندگی این افراد کاهش دهد. البته باید توجه کرد که یافته های این مطالعه در مورد قهوه تلخ و بدون افزودن هر نوع افزودنی و شکر صادق هست و افزودن شکر به قهوه، نه تنها این خطر را کاهش نخواهد داد بلکه در طولانی مدت میتواند با افزایش دریافت قندهای ساده خطر دیابت را افزایش نیز بدهد.

مصرف قهوه خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در

افراد با سابقه دیابت بارداری کاهش میدهد

زنان با سابقه دیابت بارداری (GDM) در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ (T2D) در مراحل بعدی زندگی قرار دارند. در مطالعه آینده نگری که با هدف بررسی ارتباط بین مصرف قهوه و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در بین زنانی که سابقه دیابت در دوران بارداری (GDM) داشتند انجام شد ۴۵۲۲ خانم با سابقه GDM از سال ۱۹۹۱ تا ۲۰۱۷ پیگیری شدند. مشخصات دموگرافیک، سبک زندگی این افراد از جمله رژیم غذایی آنها و پیامدهای بیماری در این افراد هر ۲ تا ۴ سال یکبار به روزرسانی می شد. شرکت کنندگان مصرف قهوه کافئین دار و بدون کافئین را بر اساس پرسشنامه های معتبر تغذیه ای گزارش کردند. یافته های این مطالعه نشان داد که در مجموع ۹۷۹ شرکت کننده در طی این مدت پیگیری به دیابت نوع ۲ مبتلا شدند. مصرف قهوه کافئین دار ارتباط معکوسی با خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ داشت به طوری که مصرف بیشتر آن خطری را کاهش داده بود.

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه سال (۱۴۰)، شماره ۴، ماه دی

تجلیل از مدیران بازنشسته گروه های بهبود تغذیه جامعه دانشگاهها

نام و نام خانوادگی: بهناز فیروزی

استان: استان خراسان رضوی دانشگاه علوم پزشکی

سبزوار

سابقه کار: ۳۰ سال

محل های خدمت: آزمایشگاه مواد غذایی دانشگاه علوم

پزشکی مشهد ۱۳۶۸ الی ۱۳۷۰

مسول واحد نظارت بر مواد غذایی شبکه بهداشت و درمان

نیشابور ۱۳۷۰ الی ۱۳۷۳

مسول واحد بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی

سبزوار ۱۳۷۴ الی ۱۴۰۰

مهمترین تجربیات کاری:

۱- راه اندازی آزمایشگاه مواد غذایی نیشابور به کمک خیرین

۲- آموزش و ارتقا سطح آگاهیهای تغذیه ای جامعه از کودکان و نوجوانان تا کلیه پرسنل بهداشتی درمانی معلمان و سایر اقشار جامعه

۳- اجرای طرحهای پژوهشی تغذیه ای در سطح ملی و منطقه ای و مشاهده کاهش سوتغذیه کودکان (کم وزنی کوتاه قدی و لاغری) در طی ۳۰ سال خدمت و همچنین مشاهده افزایش هوش کودکان و نوجوانان که قسمتی از آن مربوط به افزایش شیردهی مادران؛ مکمل یاری آهن کودکان و نوجوانان و برنامه ید رسانی عمومی جامعه بوده است

یک خاطره شیرین و جذاب دوران خدمت را تعریف کنید.

خاطرات شیرین معمولا پس از انجام اقدامات و به بار نشستن نتایج زحمات بوده که معمولا دراز مدت است ولی اهدا لوح و جوایز گوناگون در طی این مسیر ۳۰ ساله بسیار شیرین است از جمله:

۱- کسب عنوان پژوهشگر برتر در هفته پژوهش توسط دانشگاه حکیم سبزواری در سال ۱۳۸۳

۲- کسب عنوان کارشناس تغذیه نمونه دانشگاه علوم پزشکی سبزوار و اهدا جایزه توسط آقای دکتر سیاری معاون محترم وزیر بهداشت در سال ۱۳۹۸

همکاران دفتر بهبود تغذیه جامعه و گروه های بهبود تغذیه دانشگاهها ایام بازنشستگی سرشار از آرامش و سلامتی را برای ایشان آرزو مندند.



ماهنامه مجری دفتر بهبود تغذیه جامعه
سال ۱۴۰۱، شماره ۴، ماه دی



کنگره ها و همایش های پیش رو پانزدهمین کنگره سراسری پزشکی ورزشی برگزار می شود

پانزدهمین کنگره سراسری پزشکی ورزشی با رویکرد پزشکی ورزشی، ارتوپدی، فیزیوتراپی و تربیت بدنی به همراه نمایشگاه تجهیزات پزشکی و سمینار بدنسازی ویژه مربیان بدنسازی، ۳ تا ۵ اسفند ۱۴۰۱ در هتل المپیک برگزار خواهد شد.

ورزش و بیماری ها، آسیب های ورزشی، توان بخشی ورزشی، تغذیه ورزشی، فیزیولوژی ورزشی و حرکات اصلاحی از جمله محورهای مقالات پانزدهمین کنگره سراسری پزشکی ورزشی است. برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید به آدرس سایت <http://edu.ifsm.ir/staticpage/18> مراجعه کنید.