



ماهنامه خبری
دفتر بهبود تغذیه جامعه



شماره
سی و هفتم

دی ماه
۱۴۰۴

در این شماره می خوانید:



**جلسه با شرکت های تولیدکننده
پرمیکس آهن و اسید فولیک**

**جلسه پیگیری آخرین اقدامات
تدوین رهنمودهای غذایی
بزرگسالان و کودکان**



**جلسه دفتر بهبود تغذیه با انجمن
صنفا فرآورده های لبنی**



صاحب امتیاز: دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

اسامی همکاران مشارکت کننده: دکتر سپیده دولتی -
مرضیه دستگرد - سرور باران فیروز - بهار بیجنودی - الناز جعفروند - دکتر زهرا
اباصلتی - نعیمه نقره - دکتر احسان آقاپور

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

مشاره تغذیه از راه دور دانشگاه علوم پزشکی مشهد، الگوی موفق کشور

برای افراد، به ویژه در مناطق کم برخوردار آسان تر می سازد.

دکتر اسمعیل زاده همچنین در بازدید از مرکز خدمات جامع سلامت پنجتن در مرکز بهداشت شماره دو شهرستان مشهد، ضمن قدردانی از زحمات همکاران با اشاره به فراوانی مشکلات چاقی، اضافه وزن، دیابت و فشارخون در جامعه بر پیگیری موارد ارجاعی، آموزش عموم افراد جامعه، اصلاح سبک زندگی و ارتقاء سواد سلامت جامعه در جهت بهبود وضعیت جامعه تاکید کرد.

شایان ذکر است برنامه مشاوره تغذیه از راه دور دانشگاه علوم پزشکی مشهد از آبان ماه ۱۴۰۳ در شهرستان رشتخوار اجرایی شد و سپس در شهرستان های کلات و کوهسرخ گسترش یافت و در حال حاضر مراکز بهداشت شماره ۲ و ۳ شهرستان مشهد نیز برای جمعیت مناطق و روستاهای دورافتاده از خدمات مشاوره و آموزش تغذیه از راه دور بهره مند می شوند.

دکتر احمد اسمعیل زاده در جلسه ای با معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد این دانشگاه را یکی از بازوهای توانمند در پیشبرد برنامه های دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت برشمرد و با اشاره به اینکه ۴۰٪ از صنایع مواد غذایی کشور در خراسان رضوی می باشد، افزود: پیگیری تخصیص ۱٪ مالیات این کارخانجات به برنامه های تغذیه می تواند زمینه ساز تحقق گام های موثرتری در بهبود وضعیت تغذیه جامعه باشد و در این راستا جلب مشارکت های درون و برون بخشی به ویژه جلب مشارکت نمایندگان مجلس و سایر بخشهای توسعه در جهت تامین اعتبارات برنامه های بهبود تغذیه ضرورت دارد.

وی در ادامه با حضور در مرکز مشاوره تغذیه از راه دور معاونت بهداشت دانشگاه مشهد، این برنامه را الگویی موفق برای کشور معرفی کرد و گفت: مشاور تغذیه از راه دور راهکاری موثر و انعطاف پذیر است که با استفاده از فناوری های نوین، علاوه بر صرفه جویی در زمان و هزینه، دسترسی به مشاورین و متخصصین تغذیه را



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

جلسه با شرکت های تولیدکننده پرمیکس آهن و اسیدفولیک

در راستای بازنگری برنامه ملی غنی سازی آردگندم با آهن و اسیدفولیک جلسه ای با برخی از مدیران شرکت های پرمیکس در روز شنبه ۸ دیماه ۱۴۰۴ در محل دفتر بهبود تغذیه جامعه با حضور مدیر برگزار شد. در این جلسه چالش های شرکت های تولید کننده پرمیکس آهن و اسیدفولیک و همچنین آخرین وضعیت تولید و توزیع آن در کشور مورد بحث قرار گرفت.

کمیته پیگیری و پیاده سازی تولید نان کامل در استان تهران

کمیته پیگیری و پیاده سازی تولید نان کامل استان تهران در روز چهارشنبه مورخ ۲۴ دیماه ۱۴۰۴ در محل دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران با حضور همه ذی نقشان و با همت کارگروه سلامت و امنیت غذایی استان تهران برگزار شد. در این جلسه در خصوص دریافت کد آیسیک برای متقاضیان پخت نان کامل، ارائه گزارش بازدیدهای انجام شده از نانوایی های دانشگاه های علوم پزشکی شهیدبهبشتی، تهران و ایران، و آخرین گزارش وضعیت کنجدهای استفاده شده در نانوایی ارائه شد. همچنین درخصوص سایر مشکلات و چالش های اجرای برنامه نان کامل در استان تهران و راهکارها مورد بررسی قرار گرفت.





اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

درخواست بازبینی لیست اقلام کالا برگ الکترونیک

کالابرج الکترونیک حذف و به جای آن، محصولات مغذی مانند خرما که دارای املاح معدنی، فیبر و ویتامین‌ها بوده و به عنوان یک جایگزین سالم در فرهنگ غذایی ایران جایگاه ویژه‌ای دارد، در سبد کالایی قرار گیرد. همچنین، تسهیل قرارگیری انواع میوه و سبزی/ صیفی در لیست اقلام کالا برگ به عنوان یک راهبرد کلیدی در پیشگیری از سوءتغذیه و کاهش بار بیماری‌ها ضروری است.

لذا خواهشمند است دستور فرمایید موضوع فوق در دستور کار فوری قرار گیرد، ضمناً دفتر بهبود تغذیه جامعه این معاونت آمادگی هرگونه همکاری در این زمینه را دارد.

مکاتبه ای با موضوع درخواست بازبینی لیست اقلام کالا برگ با معاون محترم رفاه و امور اقتصادی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در خصوص بازبینی لیست اقلام کالا برگ الکترونیک صورت گرفت که به شرح زیر می باشد:

با سلام و احترام

ضمن تشکر از زحمات آن معاونت در طراحی و اجرای برنامه کالا برگ الکترونیک و با توجه به رسالت وزارت بهداشت در ارتقای سلامت عمومی و پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با تغذیه ناسالم از جمله چاقی، دیابت، قلبی- عروقی و ... و با استناد به سیاست‌های کلان سلامت در زمینه کاهش مصرف قندهای ساده و افزایش مصرف میوه و سبزی، موارد زیر به استحضار می‌رساند:

مصرف بی‌رویه قند و شکر از عوامل اصلی خطر در بروز بیماری‌های غیرواگیر است. بر این اساس، به منظور ترویج الگوی تغذیه سالم و حمایت از سلامت آحاد جامعه، درخواست می‌گردد قند و شکر از لیست اقلام سبد



کالابرج
الکترونیک



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

جلسه پیگیری آخرین اقدامات تدوین رهنمودهای غذایی بزرگسالان و کودکان

در جلسه ای که در تاریخ ۱۵ دیماه در دفتر بهبود تغذیه جامعه با حضور خانم دکتر امیدوارو خانوم دکتر ازادبخت برگزار گردید ضمن بررسی کلیه نقطه نظرات و پیشنهادات اساتید، صاحب نظران و همکاران در خصوص نمایش روغن در بشقاب غذایی بزرگسالان و کودکان تصمیم نهایی اتخاذ گردید و مقرر شد برای اثرگذاری هرچه بیشتر، این رهنمودها در قالب یک کتابچه با رویکرد کاربردی تهیه گردد.



برگزاری جلسه با شرکت تولیدکننده مکمل های خوراکی کودکان جهت ارتقا برنامه مکملیاری

با توجه به اینکه از برنامه های مبارزه با کمبود ریزمغذی ها در نظام سلامت کشور برنامه مکملیاری گروه های سنی و فیزیولوژیک می باشد که بصورت رایگان در اختیار مراجعین قرار میگیرد، یکی از گروه های دارای اولویت این برنامه کودکان زیر دو سال می باشد. با توجه به چالش های موجود در این برنامه این دفتر در نظر دارد جهت ارتقا برنامه و بهبود نوع مکمل در کودکان و بررسی میزان پذیرش و اثربخشی آن توسط مردم مطالعه ای در شهر جیرفت و با مشارکت معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی جیرفت در سال آتی انجام دهد. بدین منظور جلسه ای در مورخ ۸ دیماه ۱۴۰۴ برگزار شد و در خصوص نحوه اجرای آن بحث و تبادل نظر صورت گرفت.



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

جلسه دفتر بهبود تغذیه با انجمنی صنفی فرآورده های لبنی



جلسه ای در دفتر بهبود تغذیه جامعه با انجمنی صنفی فرآورده های لبنی مورخ ۲۸ دی ماه برگزار شد.

در این جلسه آقای مهندس باکری، خانم مهندس امجدی از انجمن فرآورده های لبنی و دکتر مرتضویان، دکتر اسمعیل زاده و دکتر دولتی حضور داشتند در خصوص مشکلات حوزه محصولات لبنی به خصوص افزایش قیمت های اخیر، شیر مدرسه و ارزشیابی آن پیشنهاد طرح های حمایتی برای مصرف کنندگان صحبت شد.



در ادامه انجمن از ایجاد غرفه های فروش لبنیات با تخفیفات قابل توجه در چند میدان میوه و تره بار در شهر تهران خبر داد که در تلاش هستند این کار را در شهر های دیگر تسری دهند.



تازه های تحقیقاتی غذا و تغذیه

۳۰۰۰۰ اسکن مغزی، خطر پنهان غذاهای فوق فرآوری شده را آشکار کردند

بیشتری دارد. این تصویر نواحی مغزی مرتبط با مصرف بالای غذاهای فوق فرآوری شده را نشان می‌دهد. نواحی خاکستری نشان‌دهنده تراکم سلولی کمتر هستند که ممکن است نشان‌دهنده از دست دادن سلول‌های مغزی باشد - نشانه احتمالی زوال مغز. نواحی سبز تراکم سلولی بالاتری را نشان می‌دهند که می‌تواند نشان‌دهنده التهاب در مغز باشد.

آشنایی با غذاهای فرآوری شده و اثرات آنها بر سلامتی

اگرچه بسیاری از غذاهای فرآوری شده، به ویژه آنهایی که از مواد اولیه گیاهی تهیه می‌شوند، بی‌خطر و حتی مفید هستند، اما یافته‌ها نگرانی‌هایی را در مورد UPFها ایجاد می‌کنند. ارقام فوق فرآوری شده اغلب حاوی افزودنی‌های صنعتی و اجزای شیمیایی تغییر یافته هستند که آنها را از غذاهای کم فرآوری شده متمایز می‌کند. به طور خاص، غذاهای

یک تیم بین‌المللی از محققان، اسکن مغز نزدیک به ۳۰،۰۰۰ نفر را بررسی کرده و پیوندهای قابل توجهی بین مصرف مکرر غذاهای فوق فرآوری شده (UPF) و تفاوت در ساختار مغز کشف کرده‌اند. این تفاوت‌های ساختاری ممکن است در الگوهای پرخوری نقش داشته باشند و تنظیم عادات غذایی را برای افراد دشوارتر کنند.

آرسن کانامیبوا، نویسنده اول مشترک این تحقیق از دانشگاه هلسینکی، توضیح می‌دهد: یافته‌های ما نشان می‌دهد که مصرف بیشتر غذاهای فوق فرآوری شده با تفاوت‌هایی در مغز مرتبط است.

این ارتباطات می‌تواند با الگوهای رفتاری مانند پرخوری مرتبط باشد، اگرچه روابط علی توسط مطالعه ما قابل تأیید نیست. ارتباطات مشاهده شده صرفاً با التهاب یا چاقی توضیح داده نمی‌شوند؛ مواد تشکیل‌دهنده و افزودنی‌های معمول UPFها، مانند امولسیفایرها، نیز ممکن است نقشی داشته باشند، اگرچه این امر نیاز به شواهد طولی یا



تازه های تحقیقاتی غذا و تغذیه

تلاش مشترک پشت این تحقیق

این تحلیل بر اساس داده‌های بانک زیستی بریتانیا انجام شده است که شامل گروه بزرگی از بزرگسالان میانسال در سراسر بریتانیا می‌شود. این پروژه حاصل یک تلاش مشترک بین متخصصان دانشگاه هلسینکی و موسسه مغز و اعصاب مونترال دانشگاه مک‌گیل بود که تخصص در علوم اعصاب، سلامت عمومی و تحقیقات تغذیه را برای درک بهتر چگونگی تأثیر رژیم‌های غذایی مدرن بر مغز ترکیب کردند.



فرآوری شده با منشاء گیاهی، مانند سبزیجات منجمد، می‌توانند توصیه شوند. نمونه خوب دیگری از مزایای فرآوری، پاستوریزه کردن شیر است. در مقابل، غذاهایی که حاوی مواد اولیه و افزودنی‌های شیمیایی اصلاح شده هستند، مانند محصولات گوشتی فرآوری شده، مشکل‌ساز هستند.

پیامدهایی برای رژیم غذایی، مقررات و

سلامت عمومی

کانیامیبوا خاطر نشان می‌کند که شواهد علمی فزاینده در مورد UPFها ممکن است به هدایت انتخاب‌های غذایی سالم‌تر کمک کند و بر سیاست‌های آینده با هدف بهبود سلامت جمعیت تأثیر بگذارد. کانیامیبوا تأکید می‌کند: «با توجه به شواهد رو به رشد، کاهش مصرف غذاهای فوق فرآوری شده و تقویت استانداردهای نظارتی در تولید مواد غذایی می‌تواند گام‌های مهمی در جهت تضمین نتایج بهتر در سلامت عمومی باشد.»



باورهای نادرست تغذیه ای

استفاده از روغن های حیوانی و یا دنبه باعث محکم شدن استخوان های کودکان می شود.



روغن های حیوانی و دنبه چربی های اشباع شده هستند که می توانند باعث افزایش کلسترول خون و خطر بیماری های قلبی و عروقی شوند. برای محکم شدن استخوان ها، نیاز به کلسیم و ویتامین د است که در روغن های حیوانی به مقدار کافی وجود ندارد. برای تامین کلسیم و ویتامین د، بهتر است از لبنیات پاستوریزه شده، سبزیجات، آجیل ها، خشکبار، مغز ها، نور خورشید و در صورت لزوم و عدم تامین از طریق مواد غذایی از مکمل های کلسیم و ویتامین د استفاده کرد استفاده کرد.

بستنی جزو لبنیات است و می تواند منبع خوبی از کلسیم به ویژه برای کودکان باشد.



بستنی از شیر، شکر و چربی تشکیل شده است. شیر ممکن است حاوی کلسیم باشد، اما شکر و چربی هیچ فایده ای برای سلامت استخوان ها و دندان ها ندارند. بلکه می توانند باعث چاقی، دیابت، کاهش مقاومت بدن و افزایش خطر بیماری های قلبی و عروقی شوند. بستنی صنعتی حاوی مواد افزودنی، رنگ ها، طعم دهنده ها و مواد نگهدارنده است که مضرات زیادی برای سلامت بدن دارند. این مواد ممکن است باعث حساسیت، التهاب، سرطان و سایر بیماری ها شوند. بستنی سنتی نیز اگر با رعایت بهداشت تولید نشود، ممکن است حاوی باکتری ها و میکروب های خطرناک باشد. به همین دلایل، خوردن بستنی به عنوان منبع کلسیم مناسب نیست و مصرف آن باید در حد اعتدال باشد. به جای بستنی، مصرف لبنیات پاستور شده، پنیر، ماست، کشک و دوغ به علاوه آجیل ها، خشکبار و دریافت مناسب نور خورشید و فعالیت جسمی منظم به منبع خوبی از کلسیم و ویتامین د به ویژه برای کودکان باشد.





کارشناسان تغذیه برتر

عزیزه چرایین کارشناس علوم تغذیه

مرکز خدمات جامع سلامت شهرستان کلاله
دانشگاه علوم پزشکی گلستان



دلایل انتخاب:

- طراحی مداخلات جهت رفع مشکلات تغذیه منطقه (اشاعه کاشت زعفران در مناطق روستایی با مشارکت اداره جهاد کشاورزی شهرستان)
- جلب حمایت خیرین در برنامه های حمایتی مادر و کودک
- مشارکت با اداره ورزش و جوانان و شورای شهر در ایجاد منطقه پیاده روی و چراغانی مسیر پیاده روی در راستای برنامه تحرک بدنی

مریم اسماعیلی کارشناس علوم تغذیه

مرکز بهداشت شهرستان رفسنجان
دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان



دلایل انتخاب:

- بررسی وضعیت شاخص های تغذیه مراکز خدمات جامع سلامت و انجام مداخلات مناسب
- اجرای به موقع برنامه های تغذیه در ستاد شهرستان
- اجرای برنامه های ابتکاری آموزشی تغذیه با همکاری کارشناسان تغذیه محیطی در مناسبت ها
- همکاری مطلوب با سازمانها جهت اجرای بهتر برنامه های بین بخشی

عاطفه قلی نژاد کارشناس علوم تغذیه

مراکز خدمات جامع سلامت شهری ساری
دانشگاه علوم پزشکی مازندران



دلایل انتخاب:

- آمار بالاترین مشاوره و آموزش تغذیه در شهرستان، اثربخشی رژیم غذایی ارائه شده با رضایتمندی مراجعین
- حضور فعال در غرفه ها و ایستگاه های برگزار شده شهرستان در مناسبت های تغذیه ای و بهداشتی
- پوشش دهی دو مرکز به دلیل کمبود کارشناس تغذیه



همایش های آتی

نام دوره	نوع دوره	برگزار کننده	تاریخ برگزار ی	اطلاعات ثبت نام
تغذیه در بیماران دیابت نوع یک	حضور ی	دانشگاه علوم پزشکی بوشهر	۱۳ بهمن	کنفرانس علمی یک روزه
مرزهای نو در تغذیه بالینی: فرصت ها و چالش ها	وبینار	فرهنگستان علوم پزشکی	۲۸ بهمن	کنفرانس علمی یک روزه
تفسیر داده های آزمایشگاهی در مشاوره تغذیه	حضور ی	دانشگاه علوم پزشکی نیشابور	۲۸ بهمن	کنفرانس علمی یک روزه
سبک زندگی سالم در کبد چرب	وبینار	دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله	۲۸ بهمن	کنفرانس علمی یک روزه
کاربرد مدل های روزه داری متناوب در مدیریت وزن و اختلالات متابولیک	وبینار	پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی	۲۹ بهمن	سمپوزیوم