

مهر ماه  
۱۴۰۴

شماره  
سی و هفتم



ماهنامه خبری  
دفتر بهبود تغذیه جامعه



## در این شماره می خوانید:



همایش بزرگداشت روز جهانی غذا و  
روز مقابله با ضایعات مواد غذایی

جلسه بررسی ملی وضعیت  
تغذیه و امنیت غذایی کشور



همکاری های مشترک جدید دفتر بهبود تغذیه  
جامعه با کمیته امداد امام خمینی (ره)



جلسه کمیته علمی رهنمود های  
غذایی کودکان



صاحب امتیاز: دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

اسامی همکاران مشارکت کننده: دکتر سپیده دولتی -  
سرور باران فیروز - مرضیه دستگرد - بهار بیجندی - دکتر مینا مینایی - دکتر احسان  
آقاپور - مریم مشلول - الناز جفرونند - دکتر پریسا ترابی



## اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

### همایش بزرگداشت روز جهانی غذا و روز مقابله با ضایعات مواد غذایی برگزار شد

کشور، آقای دکتر زرقی معاون پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، آقای دکتر آریایی نژاد دبیر کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، آقای دکتر امامی رضوی رئیس شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، آقای دکتر حاجی فرجی نماینده گروه علوم بهداشتی و تغذیه فرهنگستان علوم پزشکی، آقای دکتر قضاقلو مدیر عامل سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران، آقای دکتر دباغ مقدم معاونت بهداشت نذاجا به ایراد سخنرانی پرداختند.

همایش بزرگداشت روز جهانی غذا و روز مقابله با ضایعات مواد غذایی ۲۷ مهر در سالن همایش های انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور با حضور مدیر و همکاران دفتر بهبود تغذیه، همکاران گروه تغذیه دانشگاه ها، اساتید تغذیه دانشگاه ها و پرسنل بهداشت معاونت های مختلف دانشگاه های علوم پزشکی برگزار شد. در این همایش جناب آقای دکتر قانع دبیر ستاد زیست فناوری ریاست جمهوری، آقای دکتر کلانتری رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی







## اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

### نشست توجیهی - آموزشی طرح رفع ناامنی غذایی در اروندکنار

بهداشتی درمانی آبادان اجرا خواهند نمود. بدین منظور نشست توجیهی-آموزشی با حضور همه ذی نقشان و نماینده فرمانداری شهرستان آبادان روز چهارشنبه مورخ ۲۶ شهریور در محل دانشگاه علوم پزشکی آبادان برگزار شد. در این مأموریت برنامه ریزی برای ارزیابی وضعیت موجود امنیت غذایی در اروندکنار، طراحی سامانه مورد نیاز جهت ورود و تجزیه و تحلیل داده ها و شناسایی و اولویت بندی مناطق مشکل دار، آموزش پرسشنامه ها و دستورالعمل‌های مربوطه و آموزش‌های لازم برای انتخاب نمونه ها و راهنمای انجام پرسشگری صورت گرفت.

بهبود وضعیت امنیت غذایی در مناطق محروم کشور از اولویت های سند ملی دانش بنیان امنیت غذایی مصوب شورای عالی سلامت و امنیت غذایی و شورای عالی انقلاب فرهنگی می باشد. در این راستا دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی مدل چندبخشی را با حمایت و مشارکت صندوق کودکان سازمان ملل متحد، دفتر بهبود تغذیه جامعه و مشاورین از دانشگاه علوم پزشکی گلستان برای رفع ناامنی غذایی در اروندکنار با همکاری دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آبادان اجرا خواهند نمود.



## اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

### جلسه گزارش پیشرفت ارزیابی میدانی و علمی آثار مصرف نان کامل بر سلامت

جلسه گزارش پیشرفت ارزیابی میدانی و علمی آثار مصرف نان کامل بر سلامت مصرف کنندگان به صورت آنلاین با حضور مجری و کارشناس مسئول برنامه روز شنبه مورخ ۲۹ شهریور ۱۴۰۴ صورت گرفت. این پروژه که به سفارش اصل نودم مجلس شورای اسلامی و با همکاری دانشگاه علوم پزشکی اراک در حال انجام است اهداف زیر را دنبال می کند.

-بررسی و مقایسه ویژگی های فیزیکوشیمیایی، رئولوژیک، حسی و ماندگاری نان های حاصل از آرد گندم کامل و سفید

-مقایسه پیامد های سلامتی (شاخص های گلیسمیک، پروفایل لیپیدی، شاخص های آنتروپومتریک، میانگین فشارخون) در دو گروه مصرف کننده نان گندم کامل و نان سفید

-بررسی ماندگاری و میزان ضایعات و دورریز نان گندم کامل و نان سفید

-بررسی عوامل پیشگویی کننده مصرف نان کامل در بین مردم

در این جلسه مجری طرح میزان پیشرفت طرح را گزارش نمودند و مقرر شد گزارش فاز اول تا یک ماه آینده نهایی و ارسال گردد.

### جلسه پیشرفت همکاری های مشترک با صندوق کودکان سازمان ملل متحد

جلسه گزارش همکاری های مشترک دفتر بهبود تغذیه جامعه با صندوق کودکان سازمان ملل با حضور نماینده امور بین الملل، کارشناسان صندوق کودکان سازمان ملل و کارشناسان دفتر بهبود تغذیه جامعه با حضور مدیر دفتر برگزار شد. در این جلسه میزان پیشرفت برنامه های مشترک گزارش شد و همچنین موانع و مشکلات اداری در روند برنامه مطرح شد و مقرر شد دفتر همکاری های بین الملل هماهنگی های لازم با بخش های مرتبط جهت پیشبرد سریع برنامه انجام دهند.



## اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

### بازدید از برنامه های تغذیه دانشگاه علوم پزشکی گناباد

در راستای پایش برنامه های تغذیه در سطح دانشگاه های علوم پزشکی کشور، از نحوه اجرای برنامه های تغذیه در ستاد و محیط در روزهای دوشنبه و سه شنبه ۲۱ و ۲۲ مهرماه از دانشگاه ع. پ. گناباد، توسط کارشناسان دفتر بهبود تغذیه جامعه سرکار خانم جعفروند و سرکار خانم مشلول بازدید به عمل آمد. در مأموریت فوق از خانه بهداشت بهلول بیلند، پایگاه سلامت قنبر آباد، شبکه بهداشت بجستان، مرکز بهداشت قنبر آقائی، پایگاه سلامت شریفی مقدم بازدید به عمل آمد. همچنین فعالیت های گروه بهبود تغذیه ستاد دانشگاه هم مورد بررسی و نظارت قرار گرفت و جلسه بحث و تبادل نظر در خصوص مشکلات برنامه ها و چالش های تغذیه ای منطقه صورت گرفت.



### جلسه طراحی و اعتبارسنجی ابزار ارزیابی سریع دریافت غذایی جهت ادغام در نظام مراقبت سلامت

رصد و پایش دریافت های غذایی به عنوان یک گام اساسی در ارزیابی وضعیت تغذیه جامعه محسوب می شود تا ضمن آگاهی از وضعیت موجود، در ارزشیابی برنامه ها و سیاستگذاری های هدفمند مورد استفاده قرار گیرد، جلسه گزارش پیشرفت پروژه طراحی و اعتبارسنجی ابزار ارزیابی سریع دریافت غذایی جهت ادغام در نظام مراقبت سلامت، در روز یکشنبه مورخ ۱۳ مهرماه در محل دفتر بهبود تغذیه جامعه برگزار شد. در این جلسه مجری و همکاران طرح اقدامات انجام شده و گزارش پیشرفت پروژه را ارائه نمودند. در ادامه پیشنهادهای از جانب مدیر و کارشناس مسئول برنامه جهت بهبود کار ارائه شد. هدف این مطالعه، طراحی یک پرسشنامه کوتاه بررسی مصرف مواد غذایی و ریزمغذی های کلیدی جهت ادغام در نظام بهداشت کشور می باشد.





## اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

### برگزاری کارگاه توانمندسازی

#### کارشناسان تغذیه توسط دانشگاه گناباد

در راستای ارتقا توانمندی کارشناسان تغذیه، کارگاه توانمندسازی کارشناسان دانشگاه های علوم پزشکی گناباد، تربت جام و تربت حیدریه به میزبانی دانشگاه علوم پزشکی گناباد در روز چهارشنبه مورخ ۲۳ مهرماه ۱۴۰۴ برگزار شد. این کارگاه با حضور ناظرین دفتر بهبود تغذیه جامعه از ستاد وزارت بهداشت با مباحث وزن گیری مادران باردار و مراقبت های تغذیه در چاقی و اضافه وزن نوجوانان با همکاری اساتید علوم تغذیه جناب آقای دکتر عربی و سرکار خانم دکتر مرادی عضو هیئت علمی دانشگاه های علوم پزشکی نیشابور و گناباد صورت گرفت.



### بازدید از برنامه های بهبود تغذیه

#### دانشگاه علوم پزشکی سبزوار و نیشابور

پایش برنامه های بهبود تغذیه جامعه دانشگاه های علوم پزشکی سبزوار و نیشابور توسط خانم دکتر ترابی و خانم دکتر دولتی در مهر ماه انجام شد. مورخ ۷ مهر از شهرستانهای ششتمد (مرکز شبانه روزی درمان بستر ششتمد و پایگاه سلامت ششتمد)، شهرستان داورزن (مرکز خدمات جامع ریوند) دانشگاه علوم پزشکی سبزوار و مورخ ۸ مهر از مرکز خدمات جامع سلامت روستایی فیض آباد- زرنده-مرکز شهری شماره ۹- خانه بهداشت دهلاج، مرکز جامع سلامت روستایی باغشن زبرخان-خانه بهداشت باغشن دانشگاه علوم پزشکی سبزوار بازدید به عمل آمد و بعد از پایش نحوه اجرای برنامه های ستاد معاونت، جلسه ای با حضور معاون بهداشتی جهت ارائه گزارش بازدید نیز به عمل آمد.

همچنین در ۹ مهر ماه کارگاه توانمند سازی کارشناسان تغذیه دو دانشگاه به میزبانی دانشگاه علوم پزشکی نیشابور با تدریس آقای

دکتر عربی برگزار شد.





## اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

### پایتخت نشین ها حتی یک نانوائی نان کامل ندارند

«سند دانش بنیان امنیت غذایی» در سال ۱۴۰۲ تدوین شد، توضیح داد: شورای عالی انقلاب فرهنگی نسبت به تدوین این سند اقدام کرد. همچنین شورای عالی سلامت و امنیت غذایی نیز نسبت به تصویب سند دانش بنیان امنیت غذایی اقدام کرد و اقدامات اجرایی برای اجرای این سند انجام شد. سند دانش بنیان امنیت غذایی، شامل ۲۲۱ اقدام در حوزه های امنیت و ایمنی غذایی می شود. به طور قطع، اجرای موفق این سند به همکاری تمام دستگاه های مسئول و مشارکت مردم نیاز دارد. شش کمیسیون در دبیرخانه شورای عالی سلامت به منظور پیشبرد سند دانش بنیان امنیت غذایی تشکیل شده اما برگزاری جلسات و هماهنگی بین دستگاه ها با زحمت فراوان انجام می شود.

رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی با بیان اینکه توسعه تولید و مصرف نان کامل و سالم از اقدامات سند دانش بنیان امنیت غذایی محسوب می شود، گفت:



رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی با بیان اینکه مصرف لبنیات در میان مردم کاهش یافته است، اظهار کرد: هنگامی که کالاهایی مانند روغن و شکر در کوبن ها لحاظ می شود، مصرف این مواد افزایش می یابد. بهتر است که کالاهایی مانند لبنیات، جایگزین روغن و شکر شود. دکتر حسن امامی رضوی در همایش «روز جهانی غذا» که امروز (۲۶ مهر ماه) در دانشگاه علوم پزشکی تهران برگزار شد، درباره ضرورت توجه به امنیت غذایی، اظهار کرد: وضعیت امنیت غذایی و سلامت غذایی مردم به توجه جدی نیاز دارد اما چارچوب اجرایی در این راستا، هماهنگ و یکپارچه نیست. وی با بیان اینکه





## اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه



است. وی گفت: خواهان حذف مواردی مانند شکر و روغن در اقلام کالاها بودم و این موضوع را در جلسه کمیسیون اقتصادی وزارت کار مطرح کردم. متأسفانه، بررسی‌ها بیانگر این است که میزان مصرف شکر و روغن در کشور زیاد است و کاهش مصرف این مواد غذایی می‌تواند به سلامت مردم کمک کند.

هنگامی که کالاهایی مانند روغن و شکر در کوپن‌ها لحاظ می‌شود، مصرف این مواد افزایش می‌یابد. بهتر است که کالاهایی مانند لبنیات، جایگزین روغن و شکر شود.

رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی درباره سرانه مصرف لبنیات در کشور گفت: متأسفانه، مصرف لبنیات به دلیل گرانی به شدت کاهش یافته است. کاهش مصرف لبنیات نه تنها می‌تواند هزینه‌های زیادی به همراه داشته باشد، بلکه می‌تواند در سطح کلان نیز موثر باشد. مردم می‌بایست در ارتباط با ضرورت تغذیه آگاه شوند تا غذاهای سالم و مفید مصرف کنند؛ نه غذاهایی که به سلامت آنها آسیب می‌زند.

نان کامل، ارزش غذایی بیشتری دارد و سبوس استفاده شده در این نان برای سلامت مردم بسیار مفید است. اگرچه نان کامل از ارزش غذایی بالایی برخوردار است اما با این حال در این زمینه با مشکلات جدی مواجه هستیم. نان بربری، بیشترین سبوس‌گیری و همچنین نان‌های لواش و تافتون نیز سبوس‌گیری کمتری دارند. سنگک در میان نان‌ها، سبوس بیشتری دارد.

امام‌رضوی درباره تعداد کارخانه‌های تولیدکننده آرد کامل گفت: حدود ۸۰ کارخانه، آرد کامل تولید می‌کنند. آمار و ارقام بیانگر این است که ۶۰۰ نانوائی نیز نان کامل تولید می‌کنند اما در کلان‌شهرهای کشور مانند شهر تهران که حدود ۹ میلیون نفر جمعیت دارد، حتی یک نانوائی نان کامل وجود ندارد. مخالفت برخی اتحادیه‌ها، مانع گسترش تولید نان کامل هستند. این موضوع در کانون توجه قرار گرفته و جلسات متعددی در راستای حل این مشکل برگزار کرده‌ایم اما هماهنگی بین‌بخشی هنوز بسیار ضعیف





## اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

### جلسه بررسی ملی وضعیت تغذیه و امنیت غذایی کشور

جلسه ای با حضور جناب آقایان دکتر نیستانی، دکتر حشمت و خانم دکتر نیکویه جهت اجرای بررسی ملی وضعیت تغذیه و امنیت غذایی کشور در دفتر بهبود تغذیه جامعه در تاریخ ۱۲ مهر تشکیل گردید. در این جلسه مواردی نظیر بودجه، به روز رسانی داده های مرتبط با تعیین وضعیت امنیت غذایی و حجم نمونه بحث گردید. در این جلسه مقرر شد برای تعیین وضعیت امنیت غذایی از اطلاعات سایر وزارت خانه ها یا سازمان های مرتبط با عوامل تعیین کننده وضعیت امنیت غذایی مانند سازمان برنامه و بودجه و وزارت کشور نیز استفاده گردد.



### بررسی مشکلات نانوایی های سنتی تهران

جلسه بررسی مشکلات بهداشتی نانوایی های سنتی استان تهران در تاریخ ۹ شهریور توسط مرکز سلامت محیط و کار با حضور نمایندگان دانشگاه های علوم پزشکی استان تهران، سازمان تعزیرات حکومتی، اتاق اصناف، اتحادیه نانوایان سنتی، دفتر بهبود تغذیه جامعه و سایر ذینقشان برگزار شد.

مدیران سلامت محیط دانشگاه های علوم پزشکی، آخرین وضعیت بهداشتی نانوایی های سنتی و اقدامات صورت گرفته را گزارش دادند. عمده مشکلات نانوایی های سنتی کافی نبودن فضای نانوایی، استفاده از افزودنی های غیر مجاز، استعمال دخانیات در حین انجام کار، متناسب نبودن نوع آرد با نوع نان، استفاده از سبوس و عدم رعایت بهداشت فردی و بهداشت محیط نانوایی بیان شد.

مقرر شد آموزش نانوایان در خصوص مسائل بهداشتی، تغذیه و قوانین مربوطه صورت پذیرد و صنف نانوایان سنتی موانع موجود در مقررات و ضوابط اجرایی را اعلام نمایند و تشدید بازرسی و نظارت های بهداشتی با ایجاد گشت های مشترک اتحادیه، بهداشت و تعزیرات صورت پذیرد.



## اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

### همکاری های مشترک جدید دفتر بهبود تغذیه جامعه با کمیته امداد امام خمینی (ره)

با توجه به اینکه تفاهم نامه وزارت بهداشت با کمیته امداد امام خمینی (ره) در خصوص موضوعاتی همچون همکاری های مشترک در تدوین و اجرای طرح ها و برنامه های کشوری، استفاده از امکانات و ظرفیت های فی مابین در اجرای برنامه های مشترک، تبادل اطلاعات مورد نیاز با رعایت محرمانگی، برگزاری سمینارها و پویش های آموزشی مشترک، همکاری در برنامه های بهبود تغذیه گروه های هدف، تعامل در استفاده از ظرفیت خیرین، همکاری در بهره مندی سالمندان ناتوان و تنها زیست نیازمند از خدمات طرح های جهادی سلامت و اولویت قرار دادن نیازهای بهداشتی درمانی و توانبخشی و ... در دستور کار بازنگری و تمدید قرار گرفته است، اداره حمایت های اجتماعی کمیته امداد با همکاری دفتر بهبود تغذیه جامعه اقدام به تدوین دستورعمل همکاری های مشترک جهت شناسایی و ارائه خدمات و سبدهای غذایی حمایتی نموده است. در جلسه ای که به همین مناسبت در دفتر بهبود تغذیه جامعه در تاریخ ۲۶

مهرماه جاری شکل گرفت، مصوباتی با حضور خانم ترکمنی ریاست محترم اداره حمایت های اجتماعی، دکتر اسمعیل زاده و دکتر ترابی به شرح زیر مورد توافق قرار گرفت: تکمیل دستور عمل همکاری های دو جانبه با تشریح فرایند شناسایی سالمندان مبتلا به سوء تغذیه و معرفی به کمیته امداد جهت بررسی صلاحیت دریافت سبدهای حمایتی، برنامه ریزی برای تامین و ارائه سبدهای حمایتی دوره ای و پی گیری روند بهبود سوء تغذیه سالمندان تحت حمایت. همچنین پوشش بیماران مبتلا به سل و نیازمند قابل شناسایی توسط کمیته امداد با طرح مسئله توسط اداره حمایت های اجتماعی با حوزه درمان کمیته امداد مورد بحث قرار گرفت و مقرر گردید طی ارتباط دفتر بهبود تغذیه با حوزه درمان کمیته امداد به مرحله اجرا درآمده و برای تامین سبدهای حمایتی تحت پیگیری قرار گیرند.

## اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

### یک سوم مرگ‌های کشور یعنی حدود ۱۲۰ هزار نفر به دلیل مسائل تغذیه‌ای است

دکتر احمد اسمعیل‌زاده در همایش روز جهانی غذا که امروز (۲۷ مهر) در انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور برگزار شد، اظهار کرد: آمار و ارقام میزان مرگ‌ومیر کشور بیانگر این است که حدود ۴۰۰ هزار تا ۴۲۰ هزار نفر سالانه جان خود را از دست می‌دهند که ۳۵ درصد از این میزان برای مسائل تغذیه‌ای است. بنابراین با توجه به آمار و ارقام میزان مرگ‌ومیر کشور می‌توان گفت که یک سوم مرگ‌های کشور یعنی حدود ۱۲۰ هزار نفر به دلیل مسائل تغذیه‌ای است.

### جلسه کمیته علمی رهنمودهای غذایی کودکان

چهاردهمین جلسه کمیته علمی رهنمودهای غذایی کودکان مورخ ۹ مهر ماه ۱۴۰۴ با حضور اعضاء کمیته علمی و مدیر و کارشناسان محترم دفتر بهبود تغذیه جامعه برگزار گردید. در ابتدا به ارائه گزارش field testing پیام‌های تصویری و متنی روش کار و روش نمونه‌گیری پرداختند و بحث و گفتگو در مورد گروه‌های غذایی شیر و لبنیات، روغن، میوه و تصاویر رنگی و اشکال فعالیت بدنی در پوستر رهنمودهای غذایی انجام گرفت و در نهایت مقرر گردید دو مدل پوستر با جاگذاری گروه غذایی شیر و لبنیات در وسط و یا گوشه بشقاب طراحی شود و در جلسه بعدی که با حضور دو کمیته رهنمودهای غذایی بزرگسالان و کودکان سنین مدارس پوستر نهایی شود.







## اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

وی ادامه داد: تحلیل و پردازش آمار مرگومیر مربوط به مسائل تغذیه‌ای به این معنا است که برخی افراد جامعه به میزان کافی غلات، فیبر و امگا ۳ مصرف نمی‌کنند. اگر کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی به وزارت بهداشت در زمینه تغذیه کمک کند، می‌توانیم مرگ‌های منتسب به مسائل تغذیه‌ای را تا حدودی کنترل کنیم.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه ۱۵۰ میلیون کودک کمتر از ۵ سال در جهان از کوتاه‌قدی رنج می‌برند، تصریح کرد: میانگین کوتاه‌قدی در کشور حدود ۵ درصد است؛ اما این میزان در تمام کشور یکسان نیست؛ به نحوی که برخی استان‌ها وضعیت مناسبی دارند و شرایط برخی استان‌ها مناسب نیست.

اسمعیل‌زاده درباره وضعیت سوءتغذیه در جهان نیز گفت: متأسفانه، ۶۷۳ میلیون نفر در دنیا به انواع سوء تغذیه دچار هستند؛ یعنی اینکه به لاغری، کم‌وزنی، کوتاه‌قدی مبتلا هستند و مواد مغذی به میزان کافی دریافت نمی‌کنند. میزان لاغری کودکان کمتر از ۵ سال که یک شاخص مهم به حساب می‌آید، حدود ۶ درصد است. متأسفانه، وضعیت لاغری کودکان کمتر از ۵ سال در برخی استان‌ها مناسب نیست.

وی با بیان اینکه هشت درصد جمعیت جهان به گرسنگی مبتلا هستند، توضیح داد: ۸۸۱ میلیون نفر در جهان به چاقی مبتلا هستند و با این وضعیت زندگی می‌کنند. تلاش‌های بسیاری در زمینه تغذیه در منطقه آسیا صورت گرفته، به نحوی که آمار سوءتغذیه طی سال‌های ۲۰۲۲ تا ۲۰۲۴ حدود یک تا دو درصد کاهش یافته است.

اسمعیل‌زاده با بیان اینکه کاهش آمار سوءتغذیه در ایران سخت است، خاطرنشان کرد: متأسفانه، کاهش آمار مربوط به سوء تغذیه کشور به دلیل مسائل تغذیه‌ای و افزایش قیمت مواد غذایی سخت است.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره جزئیات مرگ‌های منتسب به مسائل تغذیه‌ای گفت: میزان مرگومیر ناشی از فشارخون بالا و قند بالا به ترتیب ۹۴ هزار و ۴۷ هزار مورد است. اگرچه فشارخون و قند بالا ناشی از تغذیه نیستند اما با تغذیه ارتباط تنگاتنگ دارند.

مرگومیر ناشی از اضافه‌وزن به طور مستقیم با تغذیه ارتباط دارد. همچنین ۱۰ هزار نفر به دلیل عدم دریافت اسیدهای چرب امگا ۳ جان خود را



## اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

۳۰ درصد مادران باردار دچار وزن گیری نامطلوب در دوران بارداری هستند یعنی کمتر یا بیشتر از وزن ایده آل خود وزن می گیرند.

وی با بیان اینکه مصرف لبنیات در کشور کمتر از نصف مقدار توصیه شده است، خاطرنشان کرد: دلیل این موضوع، قیمت بالای محصولات لبنی در کشور است. وزارت صمت و دستگاه های مختلف می بایست برای حل این موضوع به پای کار آیند تا میزان مصرف لبنیات در کشور افزایش یابد.

اسمعیل زاده درباره میزان مصرف گوشت در کشور گفت: بر اساس سبد غذایی، می بایست ۹۰ گرم گوشت مصرف شود اما میزان مصرف گوشت در کشور کمتر از ۵۰ گرم است.

بررسی ها بیانگر این است که تنها نیمی از جمعیت کشور، چهار گروه اصلی غذا که تامین کننده مواد غذایی هستند را به میزان ناکافی دریافت می کنند. او با بیان اینکه کمبود ویتامین D از چالش های نظام سلامت است، تصریح کرد: میزان کمبود این ویتامین حدود ۵۰ تا ۷۰ درصد است. تعداد زیادی مکمل از طریق سیستم بهداشتی و درمانی کشور توزیع می شود اما باز هم وضعیت مصرف ویتامین D در کشور مطلوب

از دست می دهند که این موضوع به این معنا است، نتوانسته ایم فرهنگ مصرف ماهی در کشور را رواج دهیم. ۱۰ هزار مرگ منتسب به دریافت ناکافی میوه و سبزی هستند. این نشان می دهد توجه به عوامل تغذیه در مرگ و میرها حائز اهمیت است. آمار چاقی در کودکان زیر ۵ سال خیلی بغرنج نیست اما باید مراقب باشیم که این آمار افزایش نیابد.

وی با بیان اینکه مصرف غلات و نان کامل از اهمیت فراوانی برخوردار است، گفت: حدود ۲۵ هزار نفر، جان خود را به دلیل عدم مصرف غلات و نان کامل به میزان کافی جان خود را از دست می دهند.

اسمعیل زاده با بیان اینکه توجه به عوامل تغذیه ای در بحث مرگ و میرها از اهمیت فراوانی برخوردار است، گفت: آمار و ارقام مربوط به شاخص های تغذیه ای کشور را جمع آوری می کنیم. باز هم تاکید می کنم که میزان کوتاه قدی در کشور حدود ۵ درصد است که نسبت به کشورهای منطقه شرایط مناسبی داریم.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت توضیح داد: از هر ۵ کودک و نوجوان ما امروزه یک نفر دچار اضافه وزن و چاقی است. همچنین



## اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

اسمعیل زاده با هشدار درباره وضعیت مصرف ید در کشور توضیح داد: متأسفانه، میزان مصرف ید زنان باردار کاهش یافته است. اگر این موضوع ادامه داشته باشد، ضریب هوشی کودکان طی سال‌های آینده کاهش می‌یابد. یکی از چالش‌هایی که در این حوزه وجود دارد، تبلیغات غیرآکادمیک طب سنتی درباره مصرف نمک‌های رنگی است.

وی درباره وضعیت بررسی طرح تغذیه عشایر گفت: این برنامه در هفت استان کشور به سرانجام رسیده و مابقی استان‌ها طی دو ماه آینده تکمیل می‌شوند.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت توضیح داد: ۳۲ درصد وزنی کل غذای تولید شده در جهان دور ریخته می‌شود و بیش از ۳۰ درصد تولیدات غذایی در کشور دور ریخته می‌شود.



نیست و این موضوع می‌بایست اصلاح شود. متأسفانه، قیمت مکمل‌ها افزایش یافته و مکمل‌ها گران به حساب می‌آیند. اعتباری که در دسترس داریم محدود است و امیدواریم که با همکاری دستگاه‌ها بتوانیم مکمل‌ها را به میزان کافی در استان‌های محروم مانند کرمان، سیستان و بلوچستان و هرمزگان توزیع کنیم.

وی درباره بازنگری سبد غذایی مطلوب در کشور گفت: این نقشه می‌تواند راهکاری برای واردات و صادرات و تولید مواد غذایی در کشور باشد.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره وضعیت کوتاه‌قدی در استان‌های محروم کشور گفت: متأسفانه، وضعیت وضعیت کوتاه‌قدی در استان‌های محروم بالا است و می‌بایست تلاش کنیم تا این وضعیت را بهبود بخشیم. همچنین آمار اضافه وزن در استان‌هایی مانند گیلان، اردبیل و مازندران رو به رشد است.

همچنین شیوع لاغری سالمندان در استان‌های محروم بیشتر است. وی در ادامه صحبت‌هایش درباره زمان اجرای برنامه شیر مدارس گفت: شیر تا دو هفته آینده در مدارس توزیع می‌شود. علاوه بر این، غربالگری تن‌سنجی برای چهار پایه در مدارس در حال انجام است.





## گزارش تصویری همایش بزرگداشت روز جهانی غذا و ضایعات غذایی توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه





## تازه های تحقیقاتی غذا و تغذیه

### دانشمندان نشان می دهند چگونه زمان مصرف صبحانه می تواند طول عمر شما را پیش بینی کند

تحلیل کرد. یافته ها نشان داد که افراد مسن تر با گذشت زمان، معمولاً صبحانه و شام را دیرتر صرف می کنند و همچنین بازه زمانی کلی غذا خوردن در طول روز برایشان کوتاه تر می شود.

صرف صبحانه در ساعات دیرتر، به طور مداوم با مشکلات جسمی و روانی از جمله افسردگی، خستگی و مسائل مربوط به سلامت دهان مرتبط بود. همچنین دشواری در آماده سازی غذا و کیفیت پایین خواب با دیرتر خوردن وعده ها پیوند داشت. به طور قابل توجهی، صرف دیر هنگام صبحانه با افزایش خطر مرگ در طول دوره پیگیری همراه بود.

این نتایج معنای تازه ای به جمله ی معروف «صبحانه مهم ترین وعده ی غذایی روز است» می بخشد، به ویژه برای افراد مسن.

این موضوع اهمیت ویژه ای دارد زیرا الگوهایی مانند «رژیم های محدود به بازه ی زمانی مشخص» و «روزه داری متناوب» این روزها محبوبیت یافته اند، اما تأثیرات تغییر در زمان صرف غذا می تواند در سالمندان به طور قابل توجهی متفاوت از جوان ترها باشد.



با افزایش سن، معمولاً نوع و میزان غذایی که مصرف می کنیم تغییر می کند. با این حال، ارتباط زمان بندی وعده های غذایی با وضعیت سلامت هنوز به طور کامل روشن نیست. پژوهشگران بیمارستان عمومی ماساچوست همراه با همکاران خود، تغییرات زمان صرف غذا در افراد مسن را بررسی کرده اند و دریافتند که با گذشت زمان، افراد به تدریج تغییراتی در ساعت صرف وعده های غذایی تجربه می کنند. آن ها همچنین عواملی را که ممکن است در این تغییرات نقش داشته باشند شناسایی کرده و نشان داده اند برخی الگوها می توانند با افزایش احتمال مرگ زودرس ارتباط داشته باشند.

این پژوهش نشان می دهد که تغییر در زمان صرف وعده ها به ویژه صبحانه در سالمندان می تواند به عنوان شاخصی ساده و قابل پیگیری برای وضعیت کلی سلامت آن ها مورد استفاده قرار گیرد. بیماران و پزشکان می توانند از تغییر در عادات غذایی به عنوان هشدار زودهنگام برای بررسی مشکلات جسمی و روانی پنهان بهره ببرند. تیم پژوهش داده های مربوط به ۲۹۴۵ فرد ساکن در جامعه بریتانیا، در محدوده سنی ۴۲ تا ۹۴ سال را که بیش از ۲۰ سال تحت پیگیری بودند



## باورهای نادرست تغذیه ای

### مصرف شیر الاغ برای درمان بیماری های تنفسی در کودکان بسیار مفید است



این روش ها شامل: رعایت بهداشت فردی و محیطی و جلوگیری از تماس با عوامل عفونی استفاده از واکسن های مخصوص برای پیشگیری از برخی از بیماری های تنفسی مانند سل، سینه پهلوی، آنفولانزا و غیره مصرف مقدار کافی آب و مایعات برای حفظ رطوبت دستگاه تنفسی استفاده قطره ها و اسپری های بینی برای رفع انسداد و همچنین استفاده از داروهای ضدالتهاب، ضدحساسیت، ضدسرفه، ضدتب و ضدعفونی کننده با مراجعه و تجویز پزشک.

این فرض با شواهد علمی همخوانی ندارد و بر خلاف آن، شیر الاغ می تواند باعث ایجاد یا تشدید برخی از بیماری های تنفسی شود. برخی از عوارض و خطرات مصرف شیر الاغ برای سلامت تنفسی عبارتند است از بروسلوزیس که مسبب بروسلوز یا تب مالت است. این بیماری علاوه بر تب، لرز، درد مفاصل می تواند باعث التهاب ریه، سینوس و حلق شود. در صورت عدم درمان مناسب، این عفونت ممکن است مزمن شده و به سایر اعضای بدن منتشر شود. همچنین شیر الاغ حاوی پروتئین هایی است که ممکن است باعث حساسیت یا آلرژی در برخی از افراد شود. علائم آلرژی به شیر الاغ ممکن است شامل خارش پوست، تپش قلب، تورم لب و زبان، سرفه، خس خس سینه، تنگی نفس، آسم و شوک آنافیلاکتیک باشد. به همین دلایل، لازم است که از مصرف شیر الاغ به عنوان چاره ای برای درمان یا پیشگیری از بیماری های تنفسی خودداری کرد. به جای آن، باید از روش های موثر و مورد تایید علمی استفاده کرد.







## باورهای نادرست تغذیه ای

### شیر خشک کودک را باهوش می کند



همچنین شیر مادر دارای اسیدهای چرب ضروری است که برای رشد مغز و سلول‌های عصبی کودک لازم هستند. تحقیقات نشان داده‌اند که نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، نسبت به نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می‌شوند، دارای هوش بالاتر، حافظه بهتر، رفتار منطقی‌تر و عملکرد روان‌شناختی بهتر هستند. در حقیقت، شیر خشک فقط گزینه دوم بعد از شیر مادر است و همچنان شیردهی توسط مادر به عنوان بهترین روش تغذیه نوزاد توصیه می‌شود. البته باید توجه داشت که مصرف شیر خشک هم دارای فواید و مزایای خود است و برای کودکانی که به هر دلیلی نمی‌توانند از شیر مادر استفاده کنند، مفید و ضروری است. اما باید با رعایت اصول بهداشتی و تحت نظر پزشک صورت گیرد و جایگزین درمان دارویی نشود.



بسیاری از مردم فکر می‌کنند که مصرف شیر خشک کودکان را باهوش می‌کند. این باور غلط بر اساس این فرض است که شیر خشک دارای مواد مغذی و ویتامین‌های بیشتری نسبت به شیر مادر است و بنابراین بر رشد مغز و هوش کودک تأثیر مثبت دارد. اما آیا این ادعا درست است؟ به طور کلی، شیر خشک یک جایگزین برای شیر مادر است که در صورت عدم امکان یا نامناسب بودن شیردهی توسط مادر، مورد استفاده قرار می‌گیرد. شیر خشک طوری طراحی شده است که برای تغذیه و رشد کودک مناسب باشد و دارای پروتئین، کربوهیدرات، چربی، ویتامین‌ها، مواد معدنی و عناصر کم‌یاب است. اما این به این معنا نیست که شیر خشک بالاتر از شیر مادر قرار دارد یا بر هوش کودک تأثیر بیشتری دارد. در واقع، شیر مادر بهترین غذای طبیعی برای نوزادان است که همه نیازهای آن‌ها را برطرف می‌کند. شیر مادر دارای آنتی‌بادی‌ها و فعال‌سازهای سلول‌های دفاع بدن است که از کودک در برابر عفونت‌ها و بیماری‌ها محافظت می‌کند.





## کارشناسان تغذیه برتر

### حکیم آلبوعلی کارشناس علوم تغذیه

ستاد/مراکز خدمات جامع سلامت  
دانشگاه علوم پزشکی اهواز - ایذه



#### دلایل انتخاب:

- فعالیت همزمان در ستاد شهرستان و مراکز خدمات جامع سلامت شماره ۴ و پوشش مشاوره تغذیه مادران باردار و کودکان سوتغذیه شهرستان
- تعامل مطلوب با مراقبین سلامت، پزشکان و همکاران ستادی
- عملکرد مطلوب در جمع بندی آمارهای ستادی شهرستان

### فاطمه نوری پور کارشناس ارشد تغذیه

مرکز خدمات جامع سلامت شهیدان منصوری  
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی جهرم



#### دلایل انتخاب:

- بالا بردن آمار تعداد خدمات ارائه شده تغذیه ای در سامانه سیب
- محاسبه و تحلیل شاخص های تغذیه ای در مرکز تحت پوشش
- اجرای به موقع برنامه های بهبود تغذیه در سطح مراکز خدمات جامع سلامت
- همکاری در اجرای برنامه مکمل یاری گروه های سنی و محاسبه شاخص های مرتبط

### نسرين نزاریان کارشناس علوم تغذیه

مرکز خدمات جامع سلامت تراب  
مرکز بهداشت شمال تهران  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



#### دلایل انتخاب:

- بالا بودن میزان کیفیت و کمیت خدمات مشاوره
- رضایت بالای مراجعین از مشاوره
- همکاری با ادارات منطقه و مراکز برونبخش و برگزاری جلسات آموزشی تغذیه برای گروههای هدف
- جذب خیرین و هماهنگی جهت تهیه و توزیع بن خرید و بسته های غذایی برای گروههای پر خطر نیازمندان
- طراحی و تدوین پفلت آموزشی
- طراحی برنامه های نوآورانه در مناسبت های تغذیه ای



## همایش های آتی

| نام دوره                                                    | نوع دوره | برگزار کننده                                                     | تاریخ برگزاری | اطلاعات ثبت نام         |
|-------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------|
| تغذیه در Burn ICU                                           | حضور     | دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه                                      | ۵ آبان        | کنفرانس علمی<br>یک روزه |
| نقش تغذیه در بیماریهای گوارشی<br>از دیدگاه طب سنتی          | وبینار   | دانشگاه علوم پزشکی جیرفت                                         | ۱۰ آبان       | کنفرانس علمی<br>یک روزه |
| پوکی استخوان                                                | حضور     | دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی                                  | ۱۲ آبان       | کنفرانس علمی<br>یک روزه |
| اصول تغذیه درمانی در IBS                                    | حضور     | دانشکده علوم پزشکی خلخال                                         | ۱۴ آبان       | کارگاه   توانمند سازی   |
| نارسایی روده: رویکرد تشخیصی،<br>درمان تغذیه ای و جراحی      | حضور     | دانشگاه علوم پزشکی تهران                                         | ۱۵ آبان       | کنفرانس علمی<br>یک روزه |
| رشد و تکامل کودکان                                          | حضور     | دانشگاه علوم پزشکی بوشهر                                         | ۱۵ آبان       | کنفرانس علمی ادواری     |
| پیشگیری و کنترل بیماری دیابت                                | حضور     | دانشگاه علوم پزشکی زنجان                                         | ۲۰ آبان       | کنفرانس علمی یک<br>روزه |
| نیازهای تغذیه ای کودکان<br>زیر ۲ سال                        | حضور     | دانشگاه علوم پزشکی زنجان                                         | ۲۱ آبان       | کنفرانس علمی یک<br>روزه |
| تشخیص و درمان بدغذایی و<br>اختلالات خوردن در کودکان         | وبینار   | انجمن علمی تغذیه کودکان ایران                                    | ۲۲ آبان       | کنفرانس علمی یک<br>روزه |
| توجهات تغذیه ای قبل و بعد از<br>جراحی باریاتریک در سالمندان | وبینار   | قطب علمی آموزش جراحی<br>های درون بین دانشگاه علوم<br>پزشکی ایران | ۲۶ آبان       | کنفرانس علمی یک<br>روزه |
| رژیم درمانی در مراقبت های ویژه                              | حضور     | دانشگاه علوم پزشکی یزد                                           | ۲۷ آبان       | کنفرانس علمی یک<br>روزه |