

آذر ماه
۱۴۰۴

شماره
سی و نهم



ماهنامه خبری
دفتر بهبود تغذیه جامعه



در این شماره می خوانید:



نان و سلامت

پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم
یکی از منابع مهم دریافت نمک ایرانی ها نان
مصرفی روزانه است پس نان های کم نمک
را برای خرید امتحان کنید.

روابط عمومی معاونت بهداشت

بسیج ملی اطلاع رسانی تغذیه
سالم با شعار نانوسلامت

هشدار مدیر کل دفتر بهبود تغذیه
جامعه وزارت بهداشت درباره
پیامدهای گرانی



هم اندیشی ارتقا سلامت
محصولات صنعت غذا



صاحب امتیاز: دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

اسامی همکاران مشارکت کننده:

دکتر سپیده دولتی - مرضیه دستگرد - سرور باران فیروز - بهار بیجندی - حسین
فلاح - دکتر پریسا ترابی - دکتر احسان آقاپور - دکتر مینا مینایی - الناز جعفروند
- فرشته فزونی - مرصده رشیدی نژاد

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

بسیج ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم با شعار نانوسلامت به روایت تصویر

پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم با محوریت ارتقا دانش و آگاهی مردم جامعه با شعار "نانوسلامت" از تاریخ ۱۵ تا ۳۰ آذر با همکاری گروه های بهبود تغذیه جامعه دانشگاه های علوم پزشکی کشور و همکاری ارگان های برون بخشی برگزار شد.

عناوین روز شمار این پویش به شرح زیر بود:

✓ شنبه ۱۵ آذر: انتخاب نان سالم

✓ یکشنبه ۱۶ آذر: نان سالم و خانواده

✓ دوشنبه ۱۷ آذر: نان سالم و بیماری های غیرواگیر

✓ سه شنبه ۱۸ آذر: نان سالم و رسانه

✓ چهارشنبه ۱۹ آذر: نان سالم و سیاستگذاران

✓ پنجشنبه ۲۰ آذر: نان سنتی و نان صنعتی

✓ جمعه ۲۱ آذر: نان سالم و مواد مغذی آن

✓ شنبه ۲۲ آذر: نان سالم و نانویان

✓ یکشنبه ۲۳ آذر: نان سالم و مطالبه گری مردم

✓ دوشنبه ۲۴ آذر: غنی سازی نان

✓ سه شنبه ۲۵ آذر: نان سالم و نحوه نگهداری آن

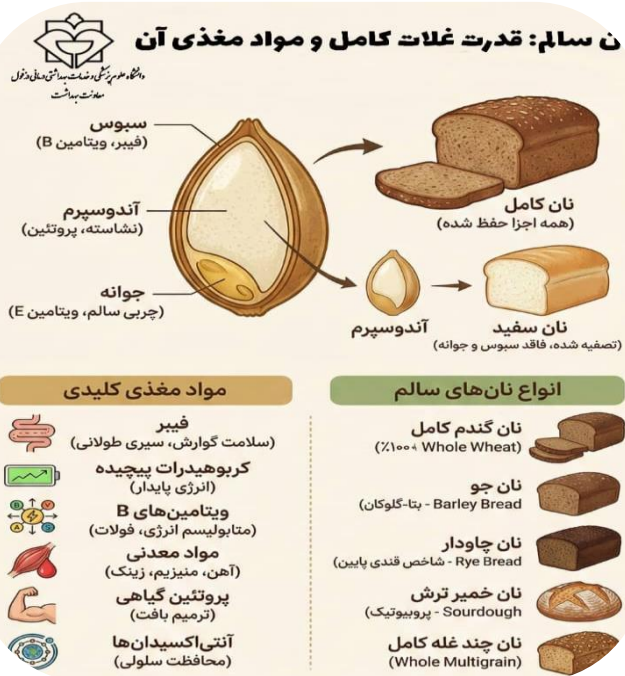
✓ چهارشنبه ۲۶ آذر: نان و ضایعات آن در کشور

✓ پنجشنبه ۲۷ آذر: نان سالم و قیمت نان

✓ جمعه ۲۸ آذر: نان سالم و نقش زنان

✓ شنبه ۲۹ آذر: نان سالم و صنعت غذا

✓ یکشنبه ۳۰ آذر: نان سالم و تولید کننده ها



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

بسیج ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم با شعار نانوسلامت به روایت تصویر



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

بسیج ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم با شعار نانوسلامت به روایت تصویر





اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

هشدار درباره پیامدهای گرانی مواد لبنی و پروتئینی / درخواست تخصیص یارانه به اقلام غذایی

مواد غذایی به‌ویژه در حوزه لبنیات و منابع پروتئین حیوانی طی ماه‌های اخیر، میزان گرانی‌ها درباره تغذیه مردم چند برابر شده و این بیم وجود دارد که مردم دچار کمبود مواد مغذی شوند.

وزارت بهداشت، مطالبه‌گر در زمینه قیمت مواد غذایی

او با بیان اینکه وزارت بهداشت ابزار سیاست‌گذاری مستقیم برای کنترل قیمت‌ها در اختیار ندارد، تصریح کرد: وزارت بهداشت در حوزه قیمت‌گذاری فقط یک مطالبه‌گر است و ابزار سیاستی در اختیار ندارد که قیمت‌ها را به صورت مستقیم کنترل و مدیریت کند. وزارت بهداشت از دستگاه‌های متولی بارها و بارها درخواست کرده که اقدامات نظارتی را انجام دهند تا قیمت‌ها تثبیت شود. وزارت بهداشت در کنار مردم حضور دارد و از دستگاه‌ها درخواست می‌کند که قیمت‌ها را کنترل کنند و با اخلاص گران نیز برخورد شود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با هشدار نسبت به پیامدهای افزایش قیمت مواد غذایی، به‌ویژه لبنیات و منابع پروتئینی و حذف آن از سبد غذایی مردم، گفت که گرانی مواد غذایی، سلامت تغذیه‌ای مردم را تهدید می‌کند و وزارت بهداشت خواستار تخصیص یارانه پایدار به اقلام غذایی سلامت‌محور و اختصاص یک درصد مالیات کارخانه‌های مواد غذایی برای پیشگیری از سوءتغذیه و کاهش بار آینده نظام سلامت است.

دکتر احمد اسماعیل‌زاده در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه متأسفانه قیمت اغلب مواد غذایی به دلیل رشد قیمت نهاده‌ها و نوسانات نرخ ارز افزایش یافته، اظهار کرد: این موضوع، فشار معیشتی مردم را به‌طور قابل توجهی افزایش داده، دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت به‌شدت نگران عدم دریافت مواد مغذی کافی، انرژی و پروتئین در میان مردم است.

وی درباره تاثیر افزایش قیمت مواد غذایی بر زندگی مردم گفت: پیش از این، کمبودهایی در کشور وجود داشت اما با توجه به افزایش قیمت



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

ضرورت تخصیص یارانه برای خرید

مواد غذایی سالم

او درباره راهکارهای پیشنهادی دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: تخصیص یارانه به اقلام غذایی سلامت محور مانند لبنیات، میوه‌ها و سبزیجات لازم است که این موضوع را چندین بار مطرح کرده‌ایم و در نامه‌ای که خطاب به دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی نوشته‌ایم، به این موضوع اشاره کرده‌ایم. اگر دستگاه‌های نظارتی قادر به کنترل قیمت‌ها نیستند و قیمت‌ها به صورت مستمر افزایش پیدا می‌کند، کم‌ترین کار ممکن این است که یارانه‌ای برای دهک‌های پایین جامعه در نظر گرفته شود. پیشنهاد دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت این است که یارانه برای تمام دهک‌های جامعه حتی دهک‌های متوسط و بالاتر نیز در نظر گرفته شود، چرا که این دهک‌ها نیز میزان مصرف لبنیات و پروتئین را کاهش داده‌اند.

اسماعیل‌زاده تصریح کرد: اگر دولت، توان و امکان تأمین یارانه برای تمام دهک‌ها را ندارد، یارانه‌ای با منابع ثابت و پایدار برای پنج تا شش دهک اول جامعه به منظور تامین اقلام مواد غذایی در نظر گیرد.

نامه‌ای خطاب به دبیرخانه شورای عالی

سلامت و امنیت غذایی

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: معاونت بهداشت وزارت بهداشت، نامه‌ای خطاب به «دفتر وزارتی» و «دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی» نوشته است. دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، بازوی هماهنگی بین‌بخشی وزارت بهداشت است و از این دبیرخانه خواسته‌ایم که درخواست‌ها و مطالبات وزارت بهداشت را به دستگاه‌های متولی قیمت‌گذاری اقلام غذایی به‌ویژه لبنیات منتقل کند.

اسماعیل‌زاده ادامه داد: پیامدهای کمبود دریافت مواد مغذی و آثار این موضوع بر سلامت جامعه، همچنین بار تحمیلی به نظام سلامت در سال‌های آینده ناشی از عدم دریافت پروتئین کافی در این نامه آمده است. دفتر بهبود تغذیه از دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی انتظار دارد که جلسه‌ای با حضور دستگاه‌های متولی قیمت‌گذاری برگزار کند و اهمیت موضوع را به صورت جدی متذکر شود.



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

تخصیص اعتبار به دفتر بهبود تغذیه از محل مالیات کارخانه‌های مواد غذایی

اسماعیل زاده درباره سهم وزارت بهداشت از مالیات دریافتی کارخانه‌های مواد غذایی گفت: براساس قانون، یک درصد از مالیات کارخانه‌های مواد غذایی می‌بایست به دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اختصاص یابد تا این دفتر بتواند برنامه‌های خود را برای بهبود وضعیت تغذیه اجرا کند. متأسفانه، این منابع را در اختیار دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت قرار نداده‌اند. وضعیت بهبود تغذیه مردم صرفاً با مصاحبه، شعار و صحبت کردن، بهبود نمی‌یابد.

ضرورت استمرار کالابرج الکترونیک

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره اجرای کالابرج الکترونیکی نیز توضیح داد: کالابرج الکترونیکی در حال اجرا است؛ انتظار داریم که این طرح به صورت مقطعی و به مدت محدود برای یک تا سه ماه اجرا نشود و همچنین با توجه به افزایش قیمت مواد غذایی از دولت انتظار داریم که به صورت مداوم باشد.

وی با بیان اینکه حمایت از اقشار آسیب‌پذیر ضروری است، تصریح کرد: اگر نمی‌توان از افزایش قیمت‌ها جلوگیری کرد، حداقل می‌بایست از اقشار آسیب‌پذیر با تخصیص یارانه حمایت شود.





اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

برنامه‌های حمایتی وزارت بهداشت در

انتظار تامین مالی

او با بیان اینکه یک درصد از مالیات کارخانه‌های مواد غذایی می‌بایست در اختیار دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت قرار گیرد، گفت: اگر منابع مالی در اختیار دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت قرار گیرد، می‌توانیم برنامه‌های مکمل‌یاری را گسترش دهیم، طرح‌های غنی‌سازی را اجرا کنیم و برنامه‌های حمایتی تدوین کنیم. در شرایط کنونی، امکان اجرای برنامه‌های مدنظر وجود ندارد و صرفاً با شعارها و مصاحبه‌ها خود را سرگرم کرده‌ایم و اتفاقی در وضعیت تغذیه جامعه ایجاد نمی‌شود. نقش اصلی دفتر بهبود تغذیه، بهبود وضعیت جامعه است و اگر خواهان تحقق این نقش هستیم، می‌بایست منابع کافی برای این دفتر در نظر بگیریم. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه تخصیص اعتبار برای اجرای برنامه‌های تغذیه‌ای ضروری است، گفت: اگر منابعی برای مسائل تغذیه‌ای در نظر گرفته نشود، هیچ اتفاقی نخواهد افتاد. دفتر بهبود تغذیه بارها متذکر شده که افزایش قیمت مواد غذایی سبب سوء تغذیه مردم می‌شود.



بودجه‌های فعلی کفاف اجرای برنامه‌های

تغذیه‌ای را نمی‌دهد

او با بیان اینکه اجرای برنامه‌های بهبود تغذیه جامعه به منابع مالی نیاز دارد، گفت: بودجه وزارت بهداشت بسیار محدود است و بخش عمده آن در حوزه درمان تخصیص می‌یابد. مشکلات درمانی زیاد است و همچنین درخواست نمایندگان مجلس از وزیر بهداشت اغلب در حوزه درمان است. در نتیجه، دست معاونت بهداشت و دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت از نظر منابع مالی بسیار خالی است و این بودجه‌ها کفاف اجرای برنامه‌های تغذیه‌ای را نمی‌دهد.



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

ضرورت تخصیص یارانه و پیشگیری از بروز

بیماری‌ها

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه ارائه یارانه در حوزه تغذیه ائتلاف منابع نیست، گفت: یارانه به حوزه تغذیه نوعی پیشگیری از بروز بیماری‌های مزمن در سال‌های آینده است که به‌مراتب هزینه کمتری نسبت به درمان دارد. اگر دولت یک درصد مالیات کارخانه‌های مواد غذایی را در اختیار دفتر بهبود تغذیه قرار دهد، این منابع در مسیر پیشگیری هزینه می‌شود و می‌تواند بار نظام سلامت کشور را در سال‌های آینده به‌طور قابل توجهی کاهش دهد و جامعه نیز پویاتر است.

او گفت: در صورت تخصیص منابع به دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، به عنوان مدیر این دفتر درباره چگونگی هزینه‌کرد منابع و آثار برنامه‌های اجرا شده مانند شیر مدارس باید توضیح دهیم. شرایط کنونی به نحوی است که به طور مداوم باید از بدتر شدن وضعیت سوءتغذیه سخن بگوییم یا به کاهش مصرف کلسیم و پروتئین اشاره کنیم. متأسفانه، بسیاری از مسائل فقط در حد حرف و سخن باقی می‌ماند و اقدام عملی در ورای آن وجود ندارد.

پیامدهای بلندمدت سوء تغذیه

اسماعیل‌زاده درباره پیامدهای بلندمدت سوءتغذیه توضیح داد: ابتلا به سوءتغذیه سبب کاهش نیروی کار در آینده می‌شود. آثار کاهش مصرف لبنیات، میوه، سبزیجات و حبوبات به صورت افزایش بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی‌عروقی، سکته‌ها، پوکی استخوان، شکستگی‌ها و سایر مشکلات سلامت نمایان می‌شود. بار ناشی از بروز چنین شرایطی، گریبان وزارت بهداشت را می‌گیرد و این وزارتخانه به ناچار می‌بایست هزینه‌های بیشتری در زمینه درمان صرف کند.





اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

مصرف کم لبنیات و میوه‌جات در نیمی از

خانوارها

اسماعیل‌زاده با بیان اینکه حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد خانوارهای کشور کمتر از مقادیر توصیه‌شده لبنیات، میوه و سبزی مصرف می‌کنند، گفت: البته باید گفت که اگرچه نقش مسائل اقتصادی در چنین شرایطی بسیار اثرگذار است، اما تمام مسائل به مسائل اقتصادی محدود نمی‌شود. برخی خانوارها از وضعیت اقتصادی مناسبی برخوردار هستند اما میوه، لبنیات، سبزیجات به میزان کافی مصرف نمی‌کنند. حل این مساله به فرهنگ‌سازی نیاز دارد.

فرهنگ سازی برای بهبود تغذیه

وی با بیان اینکه فرهنگ‌سازی در زمینه تغذیه را در دستور کار قرار داده‌ایم، گفت: بیش از ۲هزار کارشناس تغذیه داریم که در سراسر کشور خدمات‌رسانی می‌کنند و آموزش‌های لازم را ارائه می‌دهند. فرهنگ‌سازی، فرآیندی زمان‌بر است و نمی‌توان انتظار داشت نتایج آن به‌صورت فوری نمایان شود. با این حال، بخش قابل توجهی از کاهش مصرف مواد غذایی سالم، به‌طور مستقیم به کاهش قدرت خرید خانوارها مربوط است.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: نمایندگان مجلس به طور مداوم از وزارت بهداشت مطالبه‌گری می‌کنند. دفتر بهبود تغذیه از نمایندگان مجلس می‌خواهد همان‌طور که در حوزه بهداشت و تغذیه نیز مطالبه‌گر باشند. دفتر بهبود تغذیه از نمایندگان مجلس انتظار دارد که از دستگاه‌های متولی در زمینه کنترل قیمت‌ها و حمایت از اقشار آسیب‌پذیر مطالبه‌گری کنند و از تأمین منابع مالی برای دفتر بهبود تغذیه حمایت کنند. سوال آن است که چرا هیچ‌گاه پرسش‌هایی درباره فقدان مراکز بهداشتی یا کارشناس تغذیه مطرح نمی‌شود؟ مطالبه‌گری می‌بایست در سطح بهداشت نیز مطرح شود.

او اظهار کرد: اگر تصمیم بر این است، دفتر بهبود تغذیه نقش واقعی خود را ایفا کند، باید منابع کافی در اختیار داشته باشد؛ در غیر این صورت، صرفاً با مصاحبه و صحبت، تغییری در وضعیت تغذیه جامعه ایجاد نخواهد شد. مالیات کارخانه‌های مواد غذایی در امور دیگر صرف می‌شود و این در حالی است که می‌بایست در راستای تغذیه و سلامت تغذیه مردم هزینه شود.

اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

هم اندیشی ارتقا سلامت محصولات

صنعت غذا

اولین جلسه: ✓

در این جلسه در خصوص پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم با موضوع نان که قرار است ۱۵ تا ۳۰ آذر برگزار شود و همکاری های این کانون با پویش صحبت شد همچنین در خصوص مشکلات و چالشهای حوزه نان بحث و تبادل نظر شد.

هم اندیشی ارتقا سلامت محصولات صنعت غذا با حضور دکتر اسمعیل زاده، دکتر دولتی و دکتر مرتضویان به عنوان مشاور علمی دفتر بهبود تغذیه در صنعت غذا ۱۲ آبان برگزار شد.

در این جلسه در خصوص مشکلات و چالشهای حوزه مواد غذایی پر مصرف صنعت و صنف صحبت شد و مقرر شد یک سند پیشنهادی در خصوص اولویتهای کاری در این حوزه با مشخص شدن اهداف و چشم انداز نوشته شود و جلسات دوره ای با حضور صاحبان آن حوزه ماده غذایی برگزار شود تا با کمک و همکاری این افراد و سازمانهای ذینقش بتوانیم برخی از مشکلات را حل نماییم.

سومین جلسه: ✓

سومین جلسه هم اندیشی ارتقا سلامت محصولات صنعت غذا با حضور دکتر اسمعیل زاده، دکتر دولتی و دکتر مرتضویان و یکی از شرکت های تولید کننده محصولات رژیمی و قند های و شکلات رژیمی برگزار شد.

دومین جلسه: ✓

هم اندیشی ارتقا سلامت محصولات صنعت غذا با حضور دکتر اسمعیل زاده، دکتر دولتی و دکتر کریمی رئیس کانون هماهنگی زنجیره گندم، آرد و نان و دکتر مرتضویان به عنوان مشاور علمی دفتر بهبود تغذیه در صنعت غذا ۱۹ آبان برگزار شد.

اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

این کارگاه روز دوشنبه مورخ ۱۰ آذرماه سال جاری با حضور آقای دکتر گله داری معاون محترم بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و آقای مهندس فلاح کارشناس محترم دفتر بهبود تغذیه وزارت و با تدریس آقای دکتر میلajردی عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان و خانم دکتر صانعی عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در محل سالن همایش های هتل سپاهان اصفهان برگزار گردید.

در این همایش عنوان «اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان» و همچنین عنوان «وزنگیری مطلوب بارداری و شیردهی» تدریس گردید.

در تاریخ ۱۷ آذرماه برنامه های بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و همچنین برنامه های تغذیه ای شهرستان فلاورجان توسط کارشناس محترم دفتر بهبود تغذیه وزارت (آقای مهندس فلاح) مورد پایش و ارزیابی قرار گرفته و در پایان روز، گزارش گسترده ای از کارگاه توانمندسازی و نتایج پایش توسط ایشان به معاون محترم اجرایی مرکز بهداشت استان اصفهان (جناب آقای دکتر تنهایی) داده شد.

مدیر عامل شرکت در خصوص محصولات تولیدی که برای همه افراد و دیابتی ها با قند های رژیمی تولید می شود توضیحاتی را بیان کردند و از قند رژیمی ایزومالت و ویژگی ها و فواید مصرف آن به جای قند و شکر که جایگزین قند های رژیمی قبلی شده است مطالبی را ارائه کردند.

در پایان بعد از توضیحات دکتر اسمعیل زاده در خصوص این نوع محصولات مقرر شده این نوع محصولات به ارگانها جهت جایگزین کردن با قند و شکر توسط دفتر معرفی شود و این تولیدی همکاری های مشترک در این خصوص داشته باشد.

پایش برنامه های بهبود تغذیه دانشگاه

علوم پزشکی اصفهان

نماینده دفتر بهبود تغذیه برنامه های بهبود تغذیه جامعه اصفهان را مورد پایش قرار داد و با کارشناسان محیطی و ستادی در کارگاه توانمند سازی کارشناسان نشست داشت.



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

نشست مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه با کارشناسان تغذیه معاونت بهداشتی اراک

مدیر و کارشناسان دفتر بهبود تغذیه جامعه نشست حضوری با کارشناسان تغذیه شاغل در مراکز جامع سلامت و ستاد شهرستان اراک در تاریخ ۱۷ آذر برگزار کردند. در جریان جلسه، کارشناسان تغذیه حاضر به بیان مشکلات و چالش‌های کاری خود پرداختند. مدیر و کارشناسان دفتر بهبود تغذیه جامعه ضمن شنیدن این دغدغه‌ها، بر اهمیت نقش کارشناسان تغذیه در تحقق اهداف سلامت جامعه تأکید کردند و قول دادند پیشنهادها و مشکلات مطرح شده در برنامه‌ریزی‌های آینده لحاظ گردد. همچنین در پایان جلسه، با حضور معاون بهداشت، از خدمات ارزشمند سرکار خانم یادگاری مدیر گروه تغذیه تقدیر و تشکر به عمل آمد و تلاش‌های ایشان در پیشبرد برنامه‌های تغذیه‌ای و حمایت از کارشناسان مورد قدردانی قرار گرفت.

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

جلسه گزارش پیشرفت ارزیابی میدانی و علمی آثار مصرف نان کامل بر سلامت مصرف‌کنندگان در تاریخ دوشنبه ۱۷ آذرماه ۱۴۰۴ با حضور مدیر و کارشناسان دفتر بهبود تغذیه جامعه، ریاست دانشگاه، معاون بهداشت، معاون غذا و دارو، مجریان و همکاران طرح برگزار شد. این پروژه که به سفارش اصل نودم مجلس شورای اسلامی و با همکاری دانشگاه علوم پزشکی اراک در حال اجراست، اهدافی همچون بررسی ویژگی‌های فیزیکی و شیمیایی و رئولوژیک نان کامل و سفید، مقایسه پیامدهای سلامتی در مصرف‌کنندگان، ارزیابی ماندگاری و میزان ضایعات نان و مطالعه عوامل پیش‌بینی‌کننده مصرف نان کامل را دنبال می‌کند. در این جلسه علاوه بر ارائه گزارش پیشرفت توسط مجری طرح، چالش‌های پروژه نیز مطرح شد و مقرر شد در اسرع وقت نتایج فاز اول مطالعه نهایی و به دفتر بهبود تغذیه جامعه اعلام گردد.





اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

بازدید از کارخانه تولید آرد سبوسدار و یک نانوائی پخت نان تافتون با آرد کامل در شهر اراک

از مزیت‌های مهم کارخانه گل آذین می‌توان به تولید آرد کامل با حفظ سبوس و جوانه گندم اشاره کرد که ارزش تغذیه‌ای بالاتری نسبت به آرد سفید دارد و در ارتقای سلامت جامعه و پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر مانند دیابت و بیماری‌های قلبی مؤثر است. همچنین این کارخانه با بهره‌گیری از تجهیزات مدرن و رعایت استانداردهای ملی توانسته محصولی سالم و باکیفیت را به بازار عرضه کند.

در ادامه این سفر بازدیدی از یک نانوائی در شهر اراک که نان کامل پخت می‌کند، توسط مدیر و کارشناسان دفتر بهبود تغذیه جامعه انجام شد. در جریان این بازدید علاوه بر بررسی فرآیند تهیه خمیر و پخت نان کامل با استفاده از آرد کامل، مصاحبه‌هایی نیز با مردم و مصرف‌کنندگان حاضر صورت گرفت. خریداران و مصرف‌کنندگان اذعان داشتند که نان کامل به دلیل کیفیت بالا و استفاده از آرد کامل، هیچ‌گونه ضایعاتی ندارد و

بازدیدی از کارخانه تولید آرد سبوس گل آذین آشتیان که در زمینه تولید آرد کامل فعالیت دارد، توسط مدیر و کارشناسان دفتر بهبود تغذیه جامعه در تاریخ ۱۷ آذر صورت گرفت. در این بازدید، روند تولید آرد کامل از مرحله آسیاب تا بسته‌بندی مورد بررسی قرار گرفت و رعایت اصول بهداشتی و ایمنی در محیط کار مشاهده شد. کارخانه آرد سبوس گل آذین آشتیان از سال ۱۳۹۵ فعالیت خود را با بهره‌گیری از پیشرفته‌ترین فناوری‌های روز دنیا، آغاز کرده است.



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

جلسه پیگیری بررسی ملی وضعیت تغذیه و امنیت غذایی کشور

جلسه ای با حضور مسئولین کمیته های علمی به منظور اجرای بررسی ملی وضعیت تغذیه و امنیت غذایی کشور در دفتر بهبود تغذیه جامعه در تاریخ ۱۵ آذر تشکیل گردید. در این جلسه در خصوص شاخص های مورد بررسی و پرسشنامه های کمیته های علمی نظیر بررسی مصرف، فعالیت بدنی، امنیت غذایی، فرهنگ و سواد تغذیه ای بحث گردید. با توجه به این که این بررسی در شش استان کشور بر اساس وضعیت امنیت غذایی انجام خواهد شد مقرر گردید تا قبل از پایان سال جاری، پیمایش در یک استان انجام گردد و قبل از آن نیز یک پایلوت انجام شود.

به طور کامل مصرف می شود. همچنین بسیاری از آنان اشاره کردند که مصرف این نان باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش شده است. کارشناسان دفتر بهبود تغذیه جامعه ضمن تأیید این بازخوردها، اهمیت عرضه نان کامل را در ارتقای سلامت عمومی جامعه مورد تأکید قرار دادند و پیشنهاد کردند با توسعه ظرفیت ها و آموزش شهروندان، این نانوايي بتواند سهم بیشتری در تأمین نان سالم برای شهروندان ایفا کند.





اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

نامه توقف پخش تبلیغات دمنوش و مکمل های لاغری از شبکه های صدا و سیما

رسمی وزارت بهداشت و سازمان های علمی کشور مغایرت دارد.

ادامه این روند می تواند منجر به گمراهی مخاطبان، ایجاد انتظارات غیرواقعی در جامعه و حتی بروز آسیب های جدی جسمی و روانی برای مصرف کنندگان شود. در هیچ منبع معتبر علمی دنیا مصرف دمنوش های مختلف و مکمل اسپرولینا بدون رژیم اصولی و فعالیت بدنی برای لاغری مورد تاکید قرار نگرفته است و تنها راهکار کاهش وزن تبعیت از رژیم غذایی درست و فعالیت بدنی زیر نظر متخصصین و کارشناسان تغذیه است.

از آنجا که صدا و سیما به عنوان رسانه ملی وظیفه خطیر اطلاع رسانی صحیح و ارتقای سطح آگاهی عمومی را بر عهده دارد، انتظار می رود در انتخاب و پخش تبلیغات، دقت و نظارت بیشتری اعمال گردد.

خواهشمند است دستور فرمایید ضمن توقف فوری این گونه تبلیغات، سازوکارهای لازم برای بررسی علمی و کارشناسی محصولات تبلیغ شده در رسانه ملی تدوین و اجرا شود تا اعتماد عمومی نسبت به سلامت و صداقت برنامه های پخش شده حفظ گردد.

دفتر بهبود تغذیه طی نامه ای به رئیس صدا و سیما خواستار توقف پخش تبلیغات گمراه کننده و بی اساس دمنوش های لاغری و مکمل های اسپرولینا شد.

طی یک ماه اخیر شاهد تبلیغ دمنوش و مکمل های لاغری اسپرولینا از شبکه های مختلف صدا و سیما هستیم که با هدف گمراهی مردم و سودجویی اقدام به تبلیغات اغوا کننده می کند لذا در همین راستا دفتر بهبود تغذیه ای طی نامه به رئیس صدا و سیما خواستار توقف پخش این تبلیغات شد. متن این نامه به شرح زیر است:

جناب آقای دکتر جلی

رئیس محترم سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

به استحضار می رساند مدتی است که از شبکه های مختلف صدا و سیما شاهد پخش مکرر تبلیغات دمنوش های لاغری و مکمل های لاغری اسپرولینا هستیم که با صحبت های اغوا کننده اقدام به فریب و گمراهی و بازی با سلامت مردم می کنند. همان گونه که مستحضرد، این گونه تبلیغات نه تنها فاقد پشتوانه علمی معتبر بوده، بلکه در

بسیاری موارد با اصول سلامت عمومی و



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

جلسه دفتر بهبود تغذیه با شبکه ملی بیماری های غیرواگیر

مصوبات زیر در این جلسه مورد تأیید حضار قرار گرفت:

۱- همکاری شبکه ملی بیماری های غیرواگیر در پوشش ملی نان سالم

۲- برگزاری جلسه با حضور ذینقشان در خصوص پیگیری اهداف تغذیه ای سند ملی بیماری های

غیرواگیر و ارائه گزارش اقدامات توسط دفتر بهبود تغذیه

۳- برگزاری جلسه کمیته سلامت شبکه ملی بیماری های غیرواگیر با حضور مرکز سلامت محیط و کار در خصوص اصناف

۴- پیگیری شبکه ملی بیماریهای غیرواگیر برای تدوین واقعی اهداف تعیین شده سند جدید بیمار یهای غیرواگیر

جلسه با کارشناسان شبکه ملی بیماری های غیرواگیر در تاریخ ۱ آذر برگزار شد.

در این جلسه که با حضور دکتر اسمعیل زاده ، دکتر دولتی از دفتر بهبود تغذیه جامعه، دکتر زهرا عبدالهی و دکتر عبدی از دبیرخانه شورای عالی سلامت و آقای خدادادی و دیگر کارشناسان شبکه ملی بیمار یهای غیرواگیر برگزار شد بحث و تبادل نظر در خصوص همکاری های متقابل دفتر با شبکه ملی بیماری های غیرواگیر انجام شد و مقرر شد هفته آینده دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، جلسه ای با حضور تمامی ذینفعان اجرایی کردن سند ملی بیماری های غیرواگیر ، برگزار کند تا ارگانها اقدامات انجام شده در راستای اهداف تعیین شده را گزارش دهند.



اقدامات برتر دانشگاه ها

کاشت سبزیجات و صیفی جات در محوطه خانه بهداشت

با توجه به اهمیت مصرف سبزیجات در سبذغذایی خانوار و با توجه به اینکه سبزیجات منبع اصلی ویتامین ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی اکسیدان ها هستند که برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری ها ضروری هستند بهورزان در خانه های بهداشت می توانند با آموزش و ترویج این مواد غذایی بسیار ارزشمند، نقش مهمی در ارتقای سلامت جامعه و پیشگیری و کنترل بیماریها ی واگیر و غیرواگیر ایفا کنند. سرکار خانم زهرا استوار بهورز خانه بهداشت خشکوندهان پایین شهرستان فومن هر سال سبزی جات و صیفی جات در محل خانه بهداشت می کرد که اقدام خوبی جهت ترویج تغذیه سالم و فرهنگ سازی جامعه است.



آموزش تغذیه و برگزاری روز جهانی غذا در مدرسه ساجده

(نقاشی و دیوارنویسی حیاط مدرسه با قطار پیش بسوی سلامتی)



با همکاری مرکز بهداشت شرق تهران و مدیریت دبستان دخترانه ساجده در منطقه ۱۴ آموزش و پرورش، دیوارنویسی در حیاط مدرسه با نقاشی قطار پیش بسوی سلامتی به مناسبت روز جهانی غذا رونمایی گردید. در این قطار پیام ها و پوستره های آموزشی تغذیه جهت آموزش و ارتقاء سلامت دانش آموزان مورد استفاده قرار می گیرد.





تازه های تحقیقاتی غذا و تغذیه

رژیمی که می تواند میزان انسولین را در دیابتی ها کاهش دهد

رژیم کنترل شده بر اساس اندازه وعده ها بر مصرف انسولین و هزینه های آن در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ بررسی کرده است. نتیجه نشان داد که مقدار کل انسولین مصرفی در گروه گیاهخوار به طور میانگین ۲۸٪ (معادل ۱۲۰۱ واحد در روز) کاهش یافته است، در حالی که در گروه کنترل تغییری مشاهده نشد.

کاهش مصرف انسولین در گروه گیاهخوار احتمالاً ناشی از بهبود حساسیت به انسولین است، یعنی نحوه پاسخ دهی بدن به انسولین. هزینه کل انسولین در گروه گیاهخوار ۲۷٪ یا به طور میانگین ۱۰۰۸ دلار در روز کاهش یافته است، در حالی که در گروه کنترل تغییری دیده نشد.

مزایای گسترده تر برای سلامتی

مطالعه سال ۲۰۲۴ نشان داد رژیم گیاهخواری علاوه بر این موجب کاهش میانگین وزن به میزان ۱۱ پوند (۵ کیلوگرم)، بهبود حساسیت به انسولین و کنترل قند خون، و بهبود سطح کلسترول و عملکرد کلیه در بیماران دیابت نوع ۱ می شود.

دکتر هانا کاهلوا، نویسنده اصلی مقاله و مدیر تحقیقات بالینی کمیته پزشکان برای پزشکی مسئولانه، می گوید: «با ادامه افزایش قیمت انسولین، افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ می توانند رژیم گیاهخواری کم چرب را در نظر بگیرند، چرا که می تواند حساسیت به انسولین را بهبود دهد و میزان انسولین مورد نیازشان را کاهش دهد، و در نتیجه ممکن است سالانه در میزان هزینه ها صرفه جویی کنند.»

پیروی از رژیم گیاهخواری کم چرب، حتی بدون محدود کردن کالری یا کربوهیدرات، می تواند به افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ کمک کند تا مصرف انسولین و هزینه های مرتبط با آن را کاهش دهند. مطالعه ای جدید از «کمیته پزشکان برای پزشکی مسئولانه» که در مجله BMC Nutrition منتشر شده است، نشان می دهد پیروی از رژیم گیاهخواری کم چرب، حتی بدون محدود کردن کالری یا کربوهیدرات، می تواند به افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ کمک کند تا مصرف انسولین و هزینه های مرتبط با آن را کاهش دهند.

انسولین هورمونی است که گلوکز (قند) را از جریان خون به عضلات و کبد منتقل می کند تا در آنجا برای تولید انرژی مورد استفاده قرار گیرد. از آنجا که بدن افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ انسولین کافی تولید نمی کند، این افراد باید به طور منظم انسولین تزریق کنند. برخی از افراد حتی به انسولین بیشتری نیاز دارند اگر دچار مقاومت به انسولین شوند؛ حالتی که در آن سلول های بدن به درستی به این هورمون پاسخ نمی دهند و در نتیجه قند در خون باقی می ماند. تحقیقات نشان داده اند که چربی رژیم غذایی نقش مهمی در مقاومت به انسولین دارد، زیرا مقادیر بالای چربی می تواند ورود گلوکز به سلول ها را دشوار کند.

جزئیات و یافته های کلیدی مطالعه

این پژوهش، که یک تحلیل ثانویه از مطالعه ای در سال ۲۰۲۴ است، اثر رژیم گیاهخواری کم چرب را در مقایسه با



باورهای نادرست تغذیه ای

مصرف گوشت قرمز در غذای کودک باعث انگل می شود.



این سؤال پیش می آید که چگونه بعضی فکر می کنند که مصرف گوشت قرمز باعث انگل در کودکان می شود؟ چرا فقط گوشت قرمز و نه سایر گوشت ها؟ یکی از پاسخ های ممکن این است که برخی از کرم ها مانند تنیا (سستود) و تریشینلا (نماتود)، می توانند از طریق خوردن گوشت حیوانات مبتلا به عفونت منتقل شوند. این کرم ها در عضلات حیوانات زندگی می کنند و اگر گوشت آلوده به آن ها را بدون پخت کامل بخوریم، ممکن است به بدن وارد شوند. با توجه به این توضیحات، مشخص است که عفونت با این نوع کرم ها نه تنها به گوشت قرمز محدود نیست، بلکه شامل هر نوع گوشت از حیوانات آلوده می شود. پس این باور که فقط گوشت قرمز باعث انگل در کودکان می شود، صحت ندارد. همچنین، راه حل برای جلوگیری از عفونت با این کرم ها، پخت کامل گوشت ها است. پخت کامل گوشت باعث می شود که تخم یا لارو کرم ها نابود شده و عفونت منتقل نشود. پس مصرف گوشت قرمز پخته شده هیچ خطری ندارد و حتی مفید هم است. چرا که گوشت قرمز منبع خوبی از پروتئین، آهن، روی، ب۱۲ می باشد و برای رشد کودکان مفید می باشد.

انواع غذاهای سفره و دارای رب و ادویه به

کودکان زیر ۶ ماه توصیه می شود



به طور کلی، توصیه می شود که تغذیه تکمیلی نوزادان را از ۶ ماهگی آغاز کرد. تغذیه تکمیلی به معنای شروع خوردن غذاهای جامد یا نیمه جامد علاوه بر شیر مادر یا شیر صنعتی است. تغذیه تکمیلی باید به تدریج و با

رعایت نکات بهداشتی و با توجه به نیاز و علاقه نوزاد انجام شود. دادن غذای سفره و دارای رب و ادویه به نوزادان زیر ۶ ماه مناسب نیست. چرا که دستگاه گوارش نوزادان زیر ۶ ماه هنوز کاملاً بالغ و آماده پذیرش غذاهای جامد نشده است. بنابراین، خوردن غذای سفره ممکن است باعث التهاب روده، اسهال، نفخ، دردهای شکمی و عفونت های گوارشی شود. غذای سفره معمولاً حاوی نمک، شکر، رب، ادویه و چربی بالایی است که برای سلامت نوزادان زیر ۶ ماه مضر است. نمک و شکر به ترتیب می توانند باعث فشار خون و چاقی و قند خون در بزرگسالی شود. رب و ادویه می توانند باعث تحریک روده، سوختگی معده و حساسیت های غذایی شود. غذای سفره معمولاً حاوی پروتئین های حساسیت ساز هستند.

که ممکن است باعث بروز حساسیت های غذایی در نوزادان زیر ۶ ماه گردد. پروتئین های حساس ساز عبارتند از: تخم مرغ، گلوتن (آرد گندم)، لبنیات (شیر، پنیر، ماست)، سویا، بادام زمینی، کنجد، کافئین (چای، قهوه)، شکلات، و ... دادن انواع غذاهای سفره به کودکان زیر ۶ ماه مناسب نیست و ممکن است به سلامت آن ها آسیب بزند. برای تغذیه تکمیلی نوزادان زیر ۶ ماه، باید از غذاهای ساده، خالص، پخته و بدون نمک، شکر، رب و ادویه استفاده کرد. برخی از غذاهای مناسب برای تغذیه تکمیلی نوزادان زیر ۶ ماه عبارتند از: فرنی آرد برنج، حریره بادام، سوپ ساده گوشت و سبزیجات، موس میوه های شیرین و پخته (مانند موز، هلو، آلو، سیب)



کارشناسان تغذیه برتر

رزیتا ضیائی کارشناسی علوم تغذیه - کارشناسی ارشد بیوتکنولوژی پزشکی

ستاد مرکز بهداشت شهرستان استهبان - دانشگاه شیراز



دلایل انتخاب:

- همکاری در تدوین کتاب خوراک های بومی ایران
- شناسایی کودکان و توزیع سبد غذایی از طریق جلب حمایت خیرین
- ارتقا مشاوره تغذیه کودکان و بهبود وضعیت شاخص سوء تغذیه کودکان
- همکاری با ادارات برون بخش در خصوص اجرای مداخلات بهبود تغذیه

فائزه سالاری منشی کارشناس ارشد تغذیه

مرکز خدمات جامع سلامت روستایی شاهماران - دانشگاه کرمان



دلایل انتخاب:

- بالا بودن میزان رضایت مراجعین
- طراحی و تدوین کلیپ های آموزشی
- برگزاری برنامه های نوآورانه در مناسب های تغذیه ای
- آمار بالای مراجعین و خدمات مشاوره تغذیه

سعید شهرکی کارشناس علوم تغذیه

ستاد مرکز بهداشت شهرستان سیب و سوران - دانشگاه زاهدان



دلایل انتخاب:

- همکاری مطلوب با ادارات جهت اجرای بهتر برنامه های بین بخشی
- آموزش و تن سنجی پرسنل ادارات شهرستان
- شناسایی خانوارهای ناامن غذایی و معرفی آنان به خیرین شهرستان
- اجرای ۲ دوره کمپین مکمل یاری کودکان ۵-۲ سال با مگادوز ویتامین A
- همکاری با رادیو جهت اجرای برنامه های آموزش تغذیه با گویش محلی



همایش های آتی

نام دوره	نوع دوره	برگزار کننده	تاریخ برگزاری	اطلاعات ثبت نام
روش های کنترل اضافه وزن و چاقی	حضورى	دانشکده علوم پزشکی شوشتر	۸ دی ماه	کنفرانس علمى یک روزه
تغذیه و نابارورى	حضورى	دانشکده علوم پزشکی مراغه	۱۰ دی ماه	کنفرانس علمى یک روزه
اولین کنگره ملی تغذیه نظامی	حضورى	دانشگاه علوم پزشکی ارتش	۱۰ دی ماه	همایش و کنگره
تغذیه و سرطان	حضورى	دانشگاه علوم پزشکی مازندران	۱۷ و ۱۸ دی ماه	سمینار
جوانی جمعیت - تغذیه و رویکرد های نوین در مدیریت نابارورى	حضورى	دانشگاه علوم پزشکی زنجان	۲۱ دی ماه	کنفرانس علمى یک روزه
تغذیه در بیماران دیابت نوع یک	حضورى	دانشگاه علوم پزشکی بوشهر	۲۳ دی ماه	کنفرانس علمى یک روزه
بیست و یکمین کنگره تغذیه کودکان و نوجوانان	حضورى	انجمن علمى تغذیه کودکان ایران	۲۴ و ۲۶ دی ماه	همایش و کنگره