



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
معاونت بهداشت

انعکاس خبری بسیج ملی تغذیه ۱۵ لغایت ۳۰ دی ماه ۱۳۹۶

چاقی یا سلامتی؟



انتخاب با شماست!



چاقی خطر ابتلا به دیابت، پرفشاری خون، چربی خون بالا و سرطان را افزایش می‌دهد.

۶ راه پیشگیری و کنترل چاقی:

- مصرف مواد غذایی با قند، چربی و نمک زیاد را کاهش دهید.
- هر روز در وعده‌های اصلی و میان‌وعده‌ها از سبزی‌های خام و پخته استفاده نمایید.
- هر روز ۲ لیتر عدد میوه بخورید.
- از مصرف منابع فیبری مانند سبزی‌ها، حبوبات و نان‌های سبوس‌دار در وعده‌های غذایی روزانه خود غافل نشوید.
- لیبیات کم چرب مصرف کنید.
- روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند داشته باشید.

سایت آموزش همگانی تغذیه
WWW.NUT.BEHDAZHT.GOV.IR

سایت دفتر آموزش و ارتقاء سلامت
WWW.IEC.BEHDAZHT.GOV.IR



مشهد مقدس دی ماه ۱۳۹۶

روابط عمومی معاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

ردیف	عنوان خبر	منبع
۱	چاقی یا سلامتی، انتخاب با شماست	معاونت بهداشت
۲	سن بیماری های قلبی نخستین عامل مرگ و میر در جهان باز پایین تر آمد؛ ریتم ناکوک	شهرآرا
۳	بسیج ملی تغذیه با رویکرد کاهش مصرف قند، نمک و چربی برگزار می شود	وب دار
۴	اصلاح برنامه غذایی؛ اولین قدم در سلامت	شهرآرا
۵	چاقی یا سلامتی؟	شرآرا
۶	کمبود آهن یکی از عمده ترین مشکلات سوء تغذیه در کشور	وب دا
۷	برای کنترل وزن در هفته باید ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشیم	وب دا
۸	۶۰ درصد افراد بالای ۱۸ سال در ایران دارای اضافه وزن و چاقی هستند	وب دا
۹	مصرف زیاد نمک، شکر، اسیدهای چرب ترانس تهدیدی برای قلب	خبرگزاری دانا
۱۰	مصرف زیاد نمک، شکر، اسیدهای چرب ترانس تهدیدی برای قلب	خبرگزاری دانا
۱۱	مصرف زیاد نمک، شکر، اسیدهای چرب ترانس تهدیدی برای قلب	وب دا
۱۲	کنترل وزن با ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته	نبض شهر
۱۳	کنترل وزن با ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته	خبرگزاری دانا
۱۴	برای کنترل وزن در هفته باید ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشیم	وب دا
۱۵	کمبود آهن یکی از عمده ترین مشکلات سوء تغذیه در کشور	وب دا
۱۶	زنگ خطر اضافه وزن برخی شاغلان به صدا درآمده است؛ منوی کارمندی	شهرآرا
۱۷	ضرورت محدود نمودن مصرف نمک، شکر و اسیدهای چرب ترانس	معاونت بهداشت
۱۸	برنامه ۵۲۱۰، رمز سلامت کودکان و نوجوانان	معاونت بهداشت
۱۹	اضافه وزن و چاقی، سومین عامل خطر مرگ و میر در کشور	معاونت بهداشت
۲۰	تهیه دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم در دانشگاه علوم پزشکی مشهد	وب دا
۲۱	تهیه دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم در دانشگاه علوم پزشکی مشهد	جمهوری اسلامی
۲۲	۵۳ درصد ساکنان خراسان رضوی، گرفتار چاقی	ایرنا
۲۳	۵۳ درصد ساکنان خراسان رضوی، گرفتار چاقی هستند	خبرگزاری دانا
۲۴	۵۳ درصد ساکنان خراسان رضوی، گرفتار چاقی	خبرگزاری صدا و سیما
۲۵	۸۵ درصد ساکنان خراسان رضوی دچار کمبود ویتامین دی هستند	شهرآرا
۲۶	۸۵ درصد ساکنان خراسان رضوی دچار کمبود ویتامین دی هستند	تابتاک
۲۷	۸۵ درصد ساکنان خراسان رضوی دچار کمبود ویتامین دی هستند	ایرنا
۲۸	چاقی مانع از رشد قدی کودکان می شود	ایسنا
۲۹	کمبود ریز مغزی ها در افراد چاق بیشتر است	معاونت بهداشت
۳۰	سن شیوع چاقی رو به کاهش است	معاونت بهداشت
۳۱	نشست خبری بسیج ملی تغذیه برگزار شد	معاونت بهداشت
۳۲	با ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته وزن خود را کنترل کنید	معاونت بهداشت
۳۳	کنترل وزن با ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته	باشگاه خبرنگاران جوان
۳۴	با ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته وزن خود را کنترل کنید	وب دا
۳۵	۹۰ درصد دختران مشهدی این ویتامین را کم دارند	خبرگزاری دانشگاه آزاد اسلامی آنا
۳۶	سن شیوع چاقی رو به کاهش است	وب دا
۳۷	سن شیوع چاقی رو به کاهش است	باشگاه خبرنگاران جوان
۳۸	برنامه ۵۲۱۰، رمز سلامت کودکان و نوجوانان	وب دا
۳۹	مهدهای کودک نقش مهمی در تغذیه سالم کودکان دارند؛ تپل میلی ها	شهرآرا
۴۰	برنامه جهانی	شهرآرا
۴۱	ضرورت محدود نمودن مصرف نمک، شکر و اسیدهای چرب ترانس	وب دا

چاقی یا سلامتی، انتخاب با شماست



همه ساله بسیج ملی تغذیه با هدف فرهنگسازی و اصلاح الگوی تغذیه جامعه در سطح کشور برگزار می شود. به گزارش روابط عمومی مرکز بهداشت استان، رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد هدف از اجرای بسیج ملی تغذیه را کاهش شیوع عوامل خطر تغذیه ای بیماری های غیر واگیر از جمله کاهش مصرف قند، نمک و چربی، افزایش مصرف سبزی و میوه و حبوبات و پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی عنوان نمود و گفت: امسال نیز همانند سالهای گذشته بسیج ملی تغذیه با همکاری همه جانبه سایر بخشهای توسعه در مناطق تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد برگزار خواهد شد. دکتر زهرا اباضلیت زمانی برگزاری این برنامه را از پانزدهم لغایت سی ام دی ماه اعلام و شعار بسیج ملی تغذیه در سال ۹۶ را " چاقی یا سلامتی، انتخاب با شماست " عنوان نمود.

ارتقاء آگاهی، نگرش و عملکرد جامعه در خصوص رهنمود های غذایی بویژه کاهش مصرف قند، نمک و چربی و افزایش مصرف سبزی، میوه و حبوبات، حساس سازی مسئولان مرتبط با سلامت تغذیه ای جامعه، ترغیب صنایع غذایی برای تولید محصولات غذایی کم قند، کم نمک و کم چرب، احساس سازی و جلب همکاری رسانه های جمعی برای آموزش عمومی و فرهنگ سازی تغذیه صحیح و استفاده از ظرفیت های موجود در سایر بخش ها جهت فرهنگ سازی در جامعه از اهدافی است که رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه در راستای اجرای این برنامه به آن اشاره نمود.



شنبه، ۰۹ دی ۱۳۹۶



سن بیماری های قلبی نخستین عامل مرگ و میر در جهان باز پایین تر آمد؛ ریتم ناکوک

معصومه متین نژاد- از هفته پیش که خبر سکتۀ قلبی یکی از همکاران قدیمی ام را شنیدم، بدجوری به هم ریختم. هرچه فکر می کنم، نمی توانم دلیلی برای علت بیماری اش پیدا کنم. او ۳۸ سال دارد. خوش اندام و متناسب است. اهل دودوم هم نیست. ظاهر آرامی دارد و به تغذیه اش هم تاجایی که من می دانم، اهمیت می دهد؛ البته قبول دارم که فشارهای زندگی و استرسی را که این روزها سراسر زندگی ما را فراگرفته است، نباید نادیده گرفت، بازهم این دلیل نمی شود که قلب یک جوان این قدر زود کم بیاورد و به شماره بیفتد. قسمت تلخ ماجرا اینجاست که او در این مسیر تنها نیست؛ همه ما کم وبیش خبرهایی از این دست، درباره آشنایانمان می شنویم؛ آدم هایی که متأسفانه همه شان در شاخصه جوانی باهم مشترکند.

کاهش سن بیماری های قلبی

وقتی موضوع را با دکتر محمدجعفر صادقی، مدیر پیشگیری و مبارزه با بیماری های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد، درمیان می گذارم، با نهایت تأثر حرفم را تأیید می کند و می گوید: بیماری های قلبی و عروقی را باید نخستین عامل مرگ و میر و ناتوانی در دنیا دانست که سالانه سبب مرگ بیش از ۱۷/۵ میلیون نفر، چیزی حدود ۱/۳ مرگ و میرهای جهان می شود. در گذشته های نه چندان دور ما از واژه سکتۀ قلبی و مغزی برای افراد بالای ۶۰ سال استفاده می کردیم ولی حالا سن ابتلا به این بیماری ها به زیر ۴۰ یعنی حدود ۳۵ سال رسیده است؛ به ویژه در کشورهای درحال توسعه ای مانند ایران که اگر قرار باشد شرایط به همین منوال پیش برود، این سن کمتر هم خواهد شد، بنابراین ضروری است که اطلاعات بیشتری درباره این بیماری به دست آوریم و عوامل خطر ساز آن را در خودمان شناسایی کنیم و برای آن یک برنامه کنترلی و پیشگیرانه در نظر بگیریم.

انواع بیماری های قلبی عروقی

بیشتر مردم وقتی صحبت از بیماری قلبی می شود، فقط به سکتۀ های قلبی فکر می کنند که با انقباض و درد شدید در سینه شروع می شود و با توقف در عملکرد قلب پایان می یابد، درحالی که بیماری های زیادی هستند که سیستم قلبی عروقی را درگیر می کنند. این کارشناس مسئول در این باره هم به ما توضیح می دهد: بیماری های قلبی طیف گسترده ای دارند اما در یک طبقه بندی کلی می توان آن ها را به چند زیرمجموعه مهم تقسیم کرد؛ مانند بیماری های عروق کرونر قلب، بیماری های عضله قلبی، مشکل در تولید ضربان و ریتم قلبی، بیماری های دریچه ای قلب، بیماری آندوکارد قلب، بیماری پریکارد قلب، بیماری عروق بزرگ و اصلی قلب، بیماری های عروق محیطی قلب، بیماری های قلبی ثانویه با درگیری سایر ارگان های بدن، بیماری های مادرزادی قلب، پرفشاری خون و ایست ناگهانی قلب.

عوامل خطر ساز این بیماری

دکتر صادقی شایع ترین بیماری های قلبی عروقی را بیماری های عروقی کرونر قلب مانند حمله های قلبی و بیماری های عروق مغزی مانند سکتۀ های مغزی بیان می کند و می گوید: عوامل خطر ساز این دسته از بیماری ها شامل رژیم غذایی نامناسب، فعالیت بدنی کم، اضافه وزن، مصرف دخانیات، اختلال چربی های خون، دیابت و فشارخون بالا می شود و لازم است همه در برابر کنترل و کاهش این عوامل خطر ساز در خودشان حساس باشند. بخشی از این موضوع به خودآگاهی های فرد برمی گردد و بخش دیگر آن به برنامه های غربالگری عمومی که چند وقتی است در قالب خدمات نوین سلامت، در مراکز و پایگاه های خدمات جامع سلامت، تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد درحال اجراست و تاکنون هم برای ۲۰۰ هزار نفر پرونده سلامت الکترونیک تشکیل شده است.

غربالگری و مراقبت مستمر

مدیر پیشگیری و مبارزه با بیماری های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه همه سرپرست های خانوار یا همسرانشان می توانند با مراجعه به نزدیک ترین پایگاه بهداشتی درمانی یا مرکز سلامت محل سکونتشان، برای همه افراد خانواده که بیشتر از ۳۰ سال دارند، پرونده سلامت الکترونیک تشکیل دهند، می افزاید: در این طرح از شاخص های مهم سلامتی که به آسانی قابل اندازه گیری هستند،

برای محاسبه میزان خطر ده ساله سکتته های قلبی و مغزی استفاده می شود. این شاخص ها شامل سن، جنس، میزان فشارخون سیستولیک، وضعیت مصرف دخانیات، مصرف الکل، وضعیت ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲ و میزان کلسترول تام خون می شود.

اجرای رایگان طرح غربالگری

دکتر صادقی با اشاره به اینکه شرکت در این طرح برای مراجعه کنندگان هزینه ای نخواهد داشت، تاکید می کند: رویکرد کلی به این عوامل خطر ساز، کارکنان بهداشتی ما را قادر می سازد افرادی را که بیشتر در معرض خطر بروز حملات قلبی، سکتته های مغزی، قطع اعضا و نارسایی کلیه هستند، شناسایی کنند و مراقبت ها و پیگیری های لازم را حتی پس از ارجاع این افراد به متخصص به صورت مستمر انجام دهند. معمولاً ما افراد را در این ارزیابی ها به چهار گروه تقسیم می کنیم: افراد با خطر کمتر از ۱۰ درصد، افراد با خطر ۱۰-۲۰ درصد، افراد با خطر ۲۰-۳۰ درصد و افراد با خطر ۳۰ درصد و بیشتر که اگر فردی در گروه با احتمال خطر کمتر از ۱۰ درصد روبه رو باشد، به معنی این است که در ۱۰ سال آینده کمتر از ۱۰ درصد احتمال دارد دچار سکتته قلبی یا مغزی شود. افراد با خطر ۲۰ درصد و بیشتر هم برای ارزیابی های تکمیلی و اقدامات درمانی به پزشک متخصص ارجاع داده می شوند. با وجود این، برای همه افراد آموزش های خودمراقبتی و سایر مشاوره های لازم ارائه می شود.

آشنایی با برخی علائم بیماری

یادتان باشد علائم بیماری های قلبی در بسیاری از مواقع دیر ظاهر می شود و نداشتن علامت، دلیلی بر سلامت قلب نیست، با این وجود حواستان به این علائم و نشانه ها باشد:

احساس درد در ناحیه قفسه سینه: یکی از علائم اولیه و شایع بیماری قلبی است؛ البته این درد ممکن است دلیل غیر قلبی نیز داشته باشد. اگر درد قفسه سینه همراه با حالت تهوع، استفراغ و تعریق سرد باشد و بیشتر از نیم ساعت ادامه پیدا کند، نشانه حمله قلبی است که باید سریع فرد را به اورژانس منتقل کرد.

احساس خستگی زودرس: اگر خستگی با علائمی دیگر مانند سرفه، تعریق سرد، تنگی نفس، کند شدن ضربان قلب و سرگیجه همراه باشد، احتمال بروز ناراحتی قلبی یا حمله قلبی بسیار زیاد است.

احساس سرگیجه: در بیشتر اوقات همراه با افت فشارخون، کم یا زیاد شدن ضربان قلب، بی تعادلی، دوبینی یا تاری دید و تعریق سرد است.

تپش قلب: افرادی که مکرر و به ویژه در مواقع استراحت، دچار تپش قلب می شوند، باید به متخصص مراجعه کنند تا تشخیص درستی درباره آن ها صورت بگیرد.

تنگی نفس: ممکن است از علائم بیماری قلبی یا ریوی باشد. اگر تنگی نفس همراه با تورم دست و پا باشد و حتی در هنگام خواب نیز بروز پیدا کند، به طوری که فرد از شدت آن از خواب بیدار شود یا با فعالیت های شدید افزایش پیدا کند، از نشانه های بیماری قلبی است. تعریق سرد: معمولاً همراه با علائمی که ذکر شد، دیده می شود؛ به خصوص در هنگام بروز تنگی نفس و تپش قلب، شدت پیدا می کند. تورم دست و پا: در افرادی که مبتلا به بیماری های قلبی هستند، ممکن است دست و پاها دچار تورم شوند. این تورم ناشی از جمع شدن آب در این اندام هاست. در صورتی که این تورم در شکم و ریه باشد، ممکن است سلامت فرد را به طور جدی تهدید کند.

۶۰ درصد افراد بالای ۶۰ سال در ایران فشارخون بالا دارند که نیمی از آن ها از بیماری خود بی خبرند و این در حالی است که فشارخون بالا مهم ترین عامل بروز بیماری های قلبی است

افراد سیگاری ۵ برابر بیشتر از دیگران به بیماری های قلبی مبتلا می شوند.

۱۷ میلیون سالانه ۱۷,۱ میلیون نفر در دنیا به دلیل عارضه های قلبی جان خود را از دست می دهند.

۳۰ درصد از تمام مرگ و میرها بر اثر بیماری های قلبی عروقی است که بیش از ۸۰ درصد آن ها در کشور های با درآمد متوسط و پایین است.

میانگین مصرف روزانه جهانی نمک ۵ گرم است، اما مصرف روزانه ما مشهودی ها بین ۱۲ تا ۱۵ گرم یعنی چیزی حدود سه برابر است. شیوع بیماری های قلبی عروقی

حدود ۲۵ درصد افسردگی را به دنبال دارد .

روزانه ۳۰۰ نفر در کشور بر اثر سکته قلبی جان خود را از دست می دهند.

بیش از ۴۲ درصد افراد جامعه ایران از افزایش وزن و چاقی رنج می برند.

چاقی و کم تحرکی به ترتیب ۲۱ درصد و ۲۲ درصد در بیماری های قلبی نقش دارد.

منبع خبر: روزنامه شهرآرا - تاریخ: ۱۳۹۶/۱۰/۱۰



بسیج ملی تغذیه با رویکرد کاهش مصرف قند، نمک و چربی برگزار می شود



همه ساله بسیج ملی تغذیه با هدف فرهنگسازی و اصلاح الگوی تغذیه جامعه در سطح کشور برگزار می شود.

به گزارش وب دا، رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد هدف از اجرای بسیج ملی تغذیه را کاهش شیوع عوامل خطر تغذیه ای بیماری های غیر واگیر از جمله کاهش مصرف قند، نمک و چربی، افزایش مصرف سبزی و میوه و حبوبات و پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی عنوان نمود.

دکتر زهرا اباضلی گفت: امسال نیز همانند سالهای گذشته بسیج ملی تغذیه با همکاری همه جانبه سایر بخشهای توسعه در مناطق تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد برگزار خواهد شد.

وی زمان برگزاری این برنامه را از پانزدهم لغایت سی ام دی ماه اعلام و شعار بسیج ملی تغذیه در سال ۹۶ را "چاقی یا سلامتی، انتخاب با شماست" عنوان نمود.

ارتقاء آگاهی، نگرش و عملکرد جامعه در خصوص رهنمود های غذایی بویژه کاهش مصرف قند، نمک و چربی و افزایش مصرف سبزی، میوه و حبوبات، حساس سازی مسئولان مرتبط با سلامت تغذیه ای جامعه، ترغیب صنایع غذایی برای تولید محصولات غذایی کم قند، کم نمک و کم چرب، احساس سازی و جلب همکاری رسانه های جمعی برای آموزش عمومی و فرهنگ سازی تغذیه صحیح و استفاده از ظرفیت های موجود در سایر بخش ها جهت فرهنگ سازی در جامعه از اهدافی است که رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه در راستای اجرای این برنامه به آن اشاره نمود.

منتشر شده در یکشنبه، ۱۰ دی ۱۳۹۶ ۰۹:۰۳



اصلاح برنامه غذایی؛ اولین قدم در سلامت

در تمام مراقبت های حوزه سلامت، پیشگیری اولین و مهم ترین اقدام است که هزینه درخور توجهی را از روی دوش دولت ها برمی دارد. براساس طرح تحول نظام سلامت و ارائه خدمات جامع سلامت، مراکز بهداشتی در سطح شهر به طور مداوم اقدام به گرفتن تست های سلامتی از شهروندان می کنند و افراد می توانند به نزدیک ترین مرکز محل زندگی خود مراجعه کرده و پرونده سلامت تشکیل بدهند.

پیگیری سلامت با مراقبان سلامت

در شهرها کارشناسان مراقبت سلامت و در روستاها بهورزان، خدمات سلامتی را انجام می دهند. در حال حاضر خدمات مختلفی برای هر گروه سنی در مراکز ارائه می شود؛ واکسیناسیون و کنترل قد و وزن نوزادان و کودکان از این موارد است. در حال حاضر بیشترین علل مرگ و میر، بیماری های غیرواگیری همچون بیماری های قلبی، عروقی و سرطان هاست. وقتی عوامل خطر را بررسی می کنیم، به نشانه هایی برمی خوریم که زمینه ساز این بیماری ها می شوند.

هشدارهای جهانی

سازمان بهداشت جهانی، رژیم غذایی نامناسب را اولین عامل خطر ساز بیماری ها اعلام کرده و هشدارهای فراوانی در این زمینه داده است، در حالی که هم اکنون رستوران ها و به خصوص غذاهای فست فودی بخش مهمی از شهر را فرا گرفته و علاقه مندان بسیاری از قشر کودک، نوجوان و جوان دارد.

مشکل دوم بالا رفتن شاخص توده بدنی است که به دلیل خوردن همان غذاهای چرب و نمک فراوان ایجاد می شود و وزن را افزایش می دهد. آمارها نشان می دهد که بیش از ۴۸ تا ۵۰ درصد مردم دچار افزایش وزن هستند.

این عامل به همراه عوامل خطر دیگری همچون مصرف سیگار و دخانیات، آلودگی هوا و افزایش قند و چربی خون، برای سلامتی بسیار مضر است.

بیماری های مرتبط با اضافه وزن

اضافه وزن تا ۵۸ درصد باعث ایجاد دیابت، تا ۴۰ درصد موجب سرطان و تا ۲۰ درصد باعث ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی می شود. انجمن سرطان آمریکا، رعایت رژیم غذایی سالم و مصرف نکردن دخانیات را با شانس کاهش خطر ابتلا به بیماری ها مرتبط دانسته است. از طرف دیگر صرف مواد غذایی مضر همچون قند و نمک در بین ایرانی ها بیش از حد مجاز است. میانگین روزانه مصرف نمک در دنیا ۱۵ گرم و در بین ایرانیان حدود ۶۰ گرم است؛ یعنی حدود پنج برابر حد مجاز. ما در تمام طول روز از یک رژیم غذایی خاص پیروی می کنیم که سرشار از نمک است؛ از نانی که می خوریم، گرفته تا خوراکی های دیگر. خودتان می توانید در طول یک روز میزان نمک مصرفی تان را محاسبه کنید. همین میزان می تواند زمینه بروز بیماری های قلبی، پوکی استخوان و بیماری های دیگر را فراهم کند.

کم تحرکی خطرناک

از سوی دیگر با همه این مواد غذایی غیرمجاز، مصرف میوه ها و سبزیجات، تحرک و فعالیت بدنی نیز بسیار اندک است. کم تحرکی که هم اکنون بیش از ۸۰ درصد مردم با آن درگیر هستند، براساس آمارهای مختلف، بین ۱۶ تا ۲۰ درصد در ایجاد سرطان، ۲۰ تا ۲۵ درصد در بروز بیماری های قلبی و ۲۰ درصد در پیدایش دیابت، تاثیرگذار است.

با همه این نکته ها مهم ترین توصیه ما این است که شهروندان سبک زندگی خود را تغییر دهند و به سوی سالم کردن هر بخش پیش بروند و اصلاح برنامه غذایی سالم، شروع خوبی برای همه این هشدارهاست.

منبع خبر: روزنامه شهرآرا تاریخ: ۱۳۹۶/۱۰/۱۲



چاقی یا سلامتی؟

روند هشداردهنده و رو به گسترش اضافه وزن و چاقی و بیماری های غیرواگیر مرتبط با آن و پیامدهای زیان بارش از مهم ترین مشکلات بهداشت عمومی در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه به شمار می رود. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۶، بیش از ۱/۹ میلیارد از بزرگ سالان ۱۸ سال و بالاتر اضافه وزن دارند که از این تعداد، بیش از ۶۵۰ میلیون نفر بزرگ سال چاق هستند. چاقی و اضافه وزن یکی از عوامل مهم و موثر در بروز بیماری های غیرواگیر مرتبط با تغذیه است که به دنبال تغییر در الگوی مصرف غذایی، مصرف بی رویه مواد قندی و چربی ها، غذاهای چرب و سرخ شده، فست فودها و کم تحرکی ایجاد می شود. اضافه وزن و چاقی پنجمین عامل خطر مرگ ومیر در دنیا و سومین عامل خطر در کشور ما اعلام شده است. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، ۴۴ درصد بار دیابت و ۲۳ درصد بار نارسایی قلبی را می توان به اضافه وزن و چاقی نسبت داد. چاقی با عوارضی همچون افزایش فشارخون، بیماری های قلبی، دیابت، سنگ های صفراوی، واریس، بواسیر، افزایش چربی خون، نقرس، آرتروز، کمردرد، تنگی نفس، بیماری های کبد و کیسه صفرا، سرطان های کولون و رکتوم، پروستات در مردان و سرطان سینه و تخمدان و مشکلات باروری در زنان و بالاخره کاهش عمر انسان مرتبط است.

در این میان، چاقی کودکان و نوجوانان به عنوان چالش جدی قرن ۲۱ و یک مشکل حاد بهداشت عمومی در جهان، مطرح است. براساس گزارش WHO، شیوع جهانی اضافه وزن و چاقی دوران کودکی از ۲/۴ درصد در سال ۱۹۹۰ به ۷/۶ درصد در سال ۲۰۱۰ افزایش یافته است (۶۰ درصد افزایش). انتظار می رود این روند تا سال ۲۰۲۰ به ۹/۱ درصد (۶۰ میلیون کودک) افزایش یابد.

در ایران براساس نتایج مطالعه عوامل خطر بیماری های غیرواگیر در سال ۱۳۹۵، حدود ۶۰ درصد جمعیت ۱۸ سال و بالاتر در ایران دچار اضافه وزن و چاقی هستند. چاقی در کودکان و نوجوانان کشور نیز روندی افزایشی را طی می کند، به طوری که حدود ۱۴ درصد کودکان پانزده تا بیست و سه ماهه کشور در معرض خطر اضافه وزن هستند. مطالعه کاسپین نیز در سال ۱۳۹۴ نشان داده است که در حدود ۲۰ درصد نوجوانان هفت تا هجده ساله کشور، دچار چاقی شکمی هستند.

در همین راستا، در چارچوب سند ملی تغذیه و امنیت غذایی و با هدف «توقف افزایش شیوع چاقی»، بسیج ملی «پیشگیری و کنترل چاقی با تغذیه سالم»، از ۱۵ تا پایان دی سال جاری به طور هماهنگ در سطح کشور به اجرا گذاشته می شود تا با همکاری همه دست اندرکاران سلامت، شاهد ارتقای سلامت مردم کشور باشیم.

منبع خبر: روزنامه شهرآرا تاریخ: ۱۳۹۶/۱۰/۱۶



کمبود آهن یکی از عمده ترین مشکلات سوء تغذیه در کشور



مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد، عمده ترین مشکلات تغذیه ای کشور را سوء تغذیه ناشی از کاهش دریافت پروتئین و انرژی، (PEM کمبود ید، کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن دانست و اظهار داشت: کمبود ویتامین A و ویتامینهای گروه B مثل ویتامین B2 و کمبود ویتامین D نیز در کودکان گزارش شده است.

مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد در گفتگو با وب دا افزود: بعضی از این کمبودها به دلیل فقر مواد مغذی در غذاهای منطقه، همه گروههای سنی را درگیر می کند، ولی کودکان به دلیل افزایش نیاز در دوران رشد بیشتر در معرض خطر قرار می گیرند.

وی با بیان اینکه خوردن صبحانه برای کودکی که آماده رفتن به مهد کودک و مدرسه می شود، بسیار مهم است، تصریح کرد: مادران باید به این وعده غذایی اهمیت ویژه ای دهند مصرف صبحانه به کودکان کمک می کند تا فراگیری بهتری داشته باشند انرژی و مواد مغذی مصرف شده می تواند باعث افزایش تحرک و فعالیت بدنی و در نهایت نشاط در کودکان شود.

دکتر اباضلی خاطر نشان کرد: کودکی که صبحانه نخورد در ساعت ۹ الی ۱۰ صبح به میزان قابل توجهی دچار افت قند خون می شود هم چنین استعداد یادگیری او به ویژه در درس هایی که به تفکر و اندیشه نیاز دارند، کاهش می یابد.

وی با اشاره به اینکه داشتن صبحانه کامل و خوب مستلزم رعایت ضوابطی در منزل است، اظهار داشت: به طور مثال خانواده ها لازم است زمان خواب شبانه و خوردن شام را طوری تنظیم کنند که بچه ها صبح، به موقع و با کمال میل صبحانه بخورند، تحرک مختصر مثل نرمش صبحگاهی، پیاده روی یا دوش گرفتن به افزایش تمایل مصرف صبحانه کمک خواهد کرد.

دکتر اباضلی اذعان داشت: پنیر و گردو، کره و مربا، تخم مرغ، عدسی، فرنی، شیر برنج، حلیم، همراه نان تازه و شیر، صبحانه های مناسبی هستند هم چنین استفاده از میوه ها و سبزیجات مانند سیب، خیار، گوجه فرنگی، کاهو، سبزی خوردن به افزایش اشتها کمک می کند و می توان نصف لیوان آب پرتقال قبل از صبحانه به کودک داد که هم موجب افزایش اشتها می شود و هم منبع سرشاری از ویتامین C است. وی در ادامه بیان کرد: به طور کلی باید ماده غذایی مناسبی را برای میان وعده ی کودک انتخاب کرد این ماده باید ارزش غذایی کافی داشته باشد و رضایت کودک را تامین کند، از نظر بهداشتی ایمن باشد و با بودجه ی اکثریت خانواده ها تناسب داشته باشد.

دکتر اباضلی به نکته حائز اهمیت اشاره کرد و اظهار داشت: غذای تهیه شده توسط مادر، نه تنها سالم تر است، بلکه انتقال دهنده ی مهر مادری نیز هست نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گردو، انجیر خشک، نخودچی، انواع مغزها (مثل گردو، بادام، فندق و...)، میوه ها به خصوص سیب، نان شیرمال، کیک و کلوچه مواد مناسبی برای میان وعده در زنگ تفریح مدرسه و مهد کودک هستند.

۱۵ الی ۳۰ دی ماه به عنوان بسیج ملی تغذیه در کشور نامگذاری شده است.

منتشر شده در سه شنبه، ۱۹ دی ۱۳۹۶ ۰۸:۵۵



برای کنترل وزن در هفته باید ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشیم



مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه بسیج ملی تغذیه از ۱۵ تا ۳۰ دی ماه در مناطق زیر پوشش دانشگاه در حال اجراست اظهار داشت: این برنامه به منظور کاهش شیوع عوامل خطر تغذیه ای بیماری های غیر واگیر از جمله کاهش مصرف قند، نمک و چربی، افزایش مصرف سبزی و میوه و حبوبات و پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی عنوان نمود.

دکتر زهرا اباضلی در گفتگو با خبرنگار وب دا گفت: یکی از بهترین روش های کاهش چربی بدن از طریق ورزشهای هوازی منظم مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، بالا رفتن از پله ها و شنا می باشد افراد دچار اضافه

وزن و چاق جهت جلوگیری از چاقی بیشتر یا به منظور کاهش وزنی ملایم و سبک، بایستی حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشند.

دکتر اباضلی خاطرنشان کرد: به منظور کاهش وزن معنی دار به ۲۵۰ تا ۵۰۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی نیاز است که باید به صورت تدریجی مقدار فعالیت بدنی را همزمان با بهبود تحمل فرد و قوای جسمانی اش افزایش داد، برای سهولت بیشتر می توان میزان فعالیت را در چندین مرحله طی روز انجام داد به طوریکه فرد تنها ۵ الی ۶ دقیقه در هر مرحله ورزش کند.

دکتر اباضلی با تأکید بر اینکه فعالیت بدنی روزانه خود را افزایش دهید، گفت: گرچه ورزش منظم هوازی موثرترین راه سوختن کالری و کاهش وزن اضافی است اما هر نوع حرکت بیشتر نیز کمک به سوختن کالری خواهد کرد هر نوع تغییر ساده در طول روز می تواند به رسیدن به هدف تان شما را یاری کند به طور مثال ماشین خود را دور از مرکز خرید مورد نظرتان پارک نمایید، باغبانی کنید، به صورت دوره ای از جای خود بلند شده و دوری در اطراف منزل بزنید و یک قدم شمار به همراه داشته باشید تا بتوانید میزان قدم های خود را در طی روز حساب کنید.

منتشر شده در دوشنبه، ۱۸ دی ۱۳۹۶ ۰۸:۲۶



۶۰ درصد افراد بالای ۱۸ سال در ایران دارای اضافه وزن و چاقی هستند



مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد، با بیان اینکه حدود ۱۴ درصد کودکان ۱۵ تا ۲۳ ماهه کشور در معرض خطر اضافه وزن هستند، گفت: ۶۰ درصد افراد بالای ۱۸ سال در ایران دارای اضافه وزن و چاقی هستند.

دکتر زهرا اباضلی در گفتگو با خبرنگار وب دا گفت: در چارچوب سند ملی تغذیه و امنیت غذایی با هدف "توقف افزایش شیوع چاقی" بسیج ملی "پیشگیری و کنترل چاقی با تغذیه سالم" از ۱۵ دی ماه جاری تا پایان این ماه به طور هماهنگ در سطح کشور به اجرا گذاشته می شود، تا با همکاری همه دست اندرکاران

شاهد ارتقاء سلامت مردم کشور باشیم. وی افزود: روند هشدار دهنده و رو به گسترش اضافه وزن و چاقی و بیماری های غیرواگیر مرتبط با آن و پیامدهای زیانبار آن از مهمترین مشکلات بهداشتی عمومی در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه بشمار می رود.

دکتر اباضلی با بیان اینکه چاقی و اضافه وزن یکی از عوامل مهم و موثر در بروز بیماریهای غیر واگیر مرتبط با تغذیه است، تصریح کرد: به دنبال تغییر در الگوی مصرف غذایی، مصرف بی رویه مواد قندی و چربیها، غذاهای چرب و سرخ شده، فست فودها و کم تحرکی منجر به اضافه وزن و چاقی شده و خطر بروز بیماریهای غیر واگیر از جمله بیماریهای قلبی - عروقی، دیابت، سرطان، فشار خون بالا، دیس لیپیدمی و ... را افزایش می دهد. وی اظهار داشت: در حال حاضر در دنیا و به تبع آن در ایران روند بیماریهای غیرواگیر هشدار دهنده است روزانه ۸۰۰ تا ۸۵۰ مرگ در کشور به وقوع می پیوندد که حدود ۴۶ درصد آنها به علت بیماریهای قلبی عروقی و ۱۴ درصد آن به سبب سرطانهاست. دکتر اباضلی با تأکید بر اینکه اضافه وزن و چاقی پنجمین عامل خطر مرگ و میر در دنیا و سومین عامل خطر در کشور به شمار می رود، اظهار داشت: بررسی های انجام شده در خصوص علل زمینه ای موثر در بروز و شیوع بیماری های قلبی - عروقی، دیابت، سرطان ها و ... نشان می دهد که چاقی از عوامل بسیار مهم و جدی در بروز این مشکلات به شمار می آید.

وی در ادامه بیان کرد: چاقی با عوارضی همچون افزایش فشارخون، بیماری های قلبی، دیابت، سنگ های صفراوی، واریس، بواسیر، افزایش چربی خون، نقرس، آرتروز، کمردرد، تنگی نفس، بیماری های کبد و کیسه صفرا، سرطان های کولون و رکتوم، پروستات در مردان و سرطان سینه و تخمدان و مشکلات باروری در زنان و نهایتاً کاهش عمر انسان مرتبط است. مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد، اظهار داشت: در این میان، اضافه وزن و چاقی در کودکان تهدیدی جدی تر از بزرگسالان مطرح می شود کودکان دارای اضافه وزن به احتمال زیاد در آینده بزرگسالان چاقی خواهند بود و نسبت به کودکان بدون اضافه وزن به احتمال زیاد به دیابت و بیماریهای قلبی و عروقی در سنین جوانی، که به نوبه خود با شانس بالاتر مرگ زودرس و ناتوانی بزرگسالی همراه است، مبتلا می شوند. وی در ادامه افزود: در ایران براساس نتایج مطالعه عوامل خطر بیماری های غیرواگیر در سال ۱۳۹۵، حدود ۶۰ درصد جمعیت ۱۸ سال و بالاتر در ایران دچار اضافه وزن و چاقی هستند چاقی در کودکان و نوجوانان کشور نیز روند افزایشی را طی می کند بطوری که حدود ۱۴ درصد کودکان ۱۵ تا ۲۳ ماهه کشور در معرض خطر اضافه وزن هستند. دکتر اباضلی با بیان اینکه مطالعه کاسپین در سال ۱۳۹۴ نیز نشان می دهد که حدود ۲۰ درصد نوجوانان ۷ تا ۱۸ ساله کشور دچار چاقی شکمی هستند، تصریح کرد: تغذیه ناسالم و مصرف بی رویه فست فودها، نوشابه های گازدار و سایر نوشیدنی های شیرین، شیرینی و شکلات، چیپس و غذاهای سرخ شده، مصرف کم سبزی و میوه و منابع غذایی حاوی فیبر در کنار تحرک بدنی ناکافی مهمترین علل بروز اضافه وزن و چاقی در کشور بشمار می روند.

منتشر شده در شنبه، ۱۶ دی ۱۳۹۶ ۵۳:۰۸



مصرف زیاد نمک، شکر، اسیدهای چرب ترانس تهدیدی برای قلب

مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی مشهد؛ مصرف زیاد نمک، شکر، اسیدهای چرب ترانس را تهدیدی برای سلامت قلب عنوان کرد. به گزارش شبکه اطلاع رسانی راه دانا؛ دکتر زهرا اباضلی در گفتگو با نبض شهر در خصوص خوردنی های مضر برای سلامت قلب، گفت: یکی از چیزهایی که به راحتی در رژیم غذایی قابل اجتناب است اسیدهای چرب ترانس است که برای سلامتی قلب مضر می باشد چربی ترانس مانند چربی های اشباع شده و حتی بیشتر، مقدار (LDL کلسترول بد) را بالا می برد و چربی (HDL کلسترول خوب) را پایین می آورد.

وی با بیان اینکه انجمن های علمی جهان به محدود کردن اسید چرب ترانس در حد کمتر از ۱۰ درصد کل کالری مصرفی روزانه تاکید دارند تصریح کرد: آسانترین راه برای محدود کردن چربی های حاوی ترانس، حذف مواد غذایی حاوی روغن هیدروژنه شامل بیسکویت، کیک، کراکر و... است هم چنین حذف روغن جامد هیدروژنه که دارای اسید چرب ترانس بالا می باشد، توصیه می شود. دکتر اباضلی با بیان اینکه باید به برچسب مواد غذایی و اجزاء سازنده آن دقت شود، تصریح کرد: اسید چرب ترانس به طور طبیعی در بعضی غذاهای حیوانی هم مانند گوشت گاو، بره، کره و شیر وجود دارد که باید این غذاها را محدود نمود و از محصولات لبنی کم چرب نیز استفاده کرد. وی با اشاره به اسید چرب اشباع که مصرف آن برای قلب مضر است، اظهار داشت: کره، سس مایونز، کرم و... دارای اسید چرب اشباع بالایی هستند که (LDL کلسترول بد) را بالا می برد و منجر به ساخته شدن پلاک آترومی در عروق می شود بنابراین سعی کنید مصرف چربی اشباع را محدود کنید (حدود ۵ درصد کل انرژی دریافتی) و روغن مایع گیاهی را مانند مصرف روغن زیتون و کانولا که محتوی چربی مونا غیر اشباع بوده و برای سلامتی قلب مفید هستند، جایگزین کنید، هم چنین مصرف گوشت پرندگان، ماهی و حبوبات به جای مصرف گوشت چرب توصیه می شود.

دکتر اباضلی با تأکید بر اینکه مقدار نمک توصیه شده برای افراد زیر ۵۰ سال و سالم حدودا بین ۲ تا ۳ میلی گرم یعنی حدود ۱ قاشق مرباخوری است، اذعان داشت: مصرف نمک برای افراد بالای ۵۰ سال و کسانی که محدودیت مصرف نمک دارند مانند بیماران فشار خونی و بیماران کلیوی و دیابتی ها باید کمتر از دو میلی گرم باشد.

وی خاطر نشان کرد: محدود نمودن مصرف نمک به پایین آوردن فشار خون و کاهش ریسک بیماری قلب کمک می کند یکی از آسانترین راهها برای کم کردن مصرف نمک اضافه نکردن نمک از ابتدای غذا است قبل از اینکه غذا را نچشیده اید نمک اضافه نکنید، سعی کنید نمک را در انتهای پخت به غذا اضافه نمایید هم چنین تاکید می شود هنگام خرید به برچسب مواد غذایی و مقدار نمک آن توجه بیشتری شود. دکتر اباضلی با اشاره به اینکه کاهش شکر اضافی باعث کاهش ریسک بیماری قلبی می شود، اذعان داشت: افزایش مصرف شکر مقدار چربی خون را بیشتر می کند هم چنین باعث افزایش فشار خون و ریسک بیماری قلبی عروقی می شود، انجمن قلب آمریکا مصرف شکر در خانم ها را ۶ قاشق و در مردها را ۹ قاشق توصیه می کند آنچه بیشتر مشکل ایجاد می کند وجود شکر بالا در مواد غذایی مانند شیرینی، شکلات، شربت ها و آبمیوه های مصنوعی می باشد.

منبع خبر: دانا تاریخ: ۱۳۹۶/۱۰/۱۷



مصرف زیاد نمک، شکر، اسیدهای چرب ترانس تهدیدی برای قلب

مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی مشهد؛ مصرف زیاد نمک، شکر، اسیدهای چرب ترانس را تهدیدی برای سلامت قلب عنوان کرد. به گزارش شبکه اطلاع رسانی راه دانا؛ دکتر زهرا اباضلی در گفتگو با نبض شهر در خصوص خوردنی های مضر برای سلامت قلب، گفت: یکی از چیزهایی که به راحتی در رژیم غذایی قابل اجتناب است اسیدهای چرب ترانس است که برای سلامتی قلب مضر می باشد چربی ترانس مانند چربی های اشباع شده و حتی بیشتر، مقدار (LDL کلسترول بد) را بالا می برد و چربی (HDL کلسترول خوب) را پایین می آورد.

وی با بیان اینکه انجمن های علمی جهان به محدود کردن اسید چرب ترانس در حد کمتر از ۱۰ درصد کل کالری مصرفی روزانه تاکید دارند تصریح کرد: آسانترین راه برای محدود کردن چربی های حاوی ترانس، حذف مواد غذایی حاوی روغن هیدروژنه شامل بیسکویت، کیک، کراکر و... است هم چنین حذف روغن جامد هیدروژنه که دارای اسید چرب ترانس بالا می باشد، توصیه می شود. دکتر اباضلی با بیان اینکه باید به برجسب مواد غذایی و اجزاء سازنده آن دقت شود، تصریح کرد: اسید چرب ترانس به طور طبیعی در بعضی غذاهای حیوانی هم مانند گوشت گاو، بره، کره و شیر وجود دارد که باید این غذاها را محدود نمود و از محصولات لبنی کم چرب نیز استفاده کرد.

وی با اشاره به اسید چرب اشباع که مصرف آن برای قلب مضر است، اظهار داشت: کره، سس مایونز، کرم و... دارای اسید چرب اشباع بالایی هستند که (LDL کلسترول بد) را بالا می برد و منجر به ساخته شدن پلاک آترومی در عروق می شود بنابراین سعی کنید مصرف چربی اشباع را محدود کنید (حدود ۵ درصد کل انرژی دریافتی) و روغن مایع گیاهی را مانند مصرف روغن زیتون و کانولا که محتوی چربی مونو غیر اشباع بوده و برای سلامتی قلب مفید هستند، جایگزین کنید، هم چنین مصرف گوشت پرندگان، ماهی و حبوبات به جای مصرف گوشت چرب توصیه می شود.

دکتر اباضلی با تأکید بر اینکه مقدار نمک توصیه شده برای افراد زیر ۵۰ سال و سالم حدودا بین ۲ تا ۳ میلی گرم یعنی حدود ۱ قاشق مرباخوری است، اذعان داشت: مصرف نمک برای افراد بالای ۵۰ سال و کسانی که محدودیت مصرف نمک دارند مانند بیماران فشار خونی و بیماران کلیوی و دیابتی ها باید کمتر از دو میلی گرم باشد.

وی خاطر نشان کرد: محدود نمودن مصرف نمک به پایین آوردن فشار خون و کاهش ریسک بیماری قلب کمک می کند یکی از آسانترین راهها برای کم کردن مصرف نمک اضافه نکردن نمک از ابتدای غذا است قبل از اینکه غذا را نچشیده اید نمک اضافه نکنید، سعی کنید نمک را در انتهای پخت به غذا اضافه نمایید هم چنین تاکید می شود هنگام خرید به برجسب مواد غذایی و مقدار نمک آن توجه بیشتری شود.

دکتر اباضلی با اشاره به اینکه کاهش شکر اضافی باعث کاهش ریسک بیماری قلبی می شود، اذعان داشت: افزایش مصرف شکر مقدار چربی خون را بیشتر می کند هم چنین باعث افزایش فشار خون و ریسک بیماری قلبی عروقی می شود، انجمن قلب آمریکا مصرف شکر در خانم ها را ۶ قاشق و در مردها را ۹ قاشق توصیه می کند آنچه بیشتر مشکل ایجاد می کند وجود شکر بالا در مواد غذایی مانند شیرینی، شکلات، شربت ها و آبمیوه های مصنوعی می باشد.

منبع خبر: دانا تاریخ: ۱۳۹۶/۱۰/۱۷



مصرف زیاد نمک، شکر، اسیدهای چرب ترانس تهدیدی برای قلب



مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد؛ مصرف زیاد نمک، شکر، اسیدهای چرب ترانس را تهدیدی برای سلامت قلب عنوان کرد.

دکتر زهرا اباضلی در گفتگو با خبرنگار وب دا در خصوص خوردنی های مضر برای سلامت قلب، گفت: یکی از چیزهایی که به راحتی در رژیم غذایی قابل اجتناب است اسیدهای چرب ترانس است که برای سلامتی قلب مضر می باشد چربی ترانس مانند چربی های اشباع شده و حتی بیشتر، مقدار LDL کلسترول بد (را بالا می برد و چربی HDL کلسترول خوب) را پایین می آورد.

وی با بیان اینکه انجمن های علمی جهان به محدود کردن اسید چرب ترانس در حد کمتر از ۱۰ درصد کل کالری مصرفی روزانه تاکید دارند تصریح کرد: آسانترین راه برای محدود کردن چربی های حاوی ترانس، حذف مواد غذایی حاوی روغن هیدروژنه شامل بیسکویت، کیک، کراکر و... است هم چنین حذف روغن جامد هیدروژنه که دارای اسید چرب ترانس بالا می باشد، توصیه می شود.

دکتر اباضلی با بیان اینکه باید به برچسب مواد غذایی و اجزاء سازنده آن دقت شود، تصریح کرد: اسید چرب ترانس به طور طبیعی در بعضی غذاهای حیوانی هم مانند گوشت گاو، بره، کره و شیر وجود دارد که باید این غذاها را محدود نمود و از محصولات لبنی کم چرب نیز استفاده کرد.

وی با اشاره به اسید چرب اشباع که مصرف آن برای قلب مضر است، اظهار داشت: کره، سس مایونز، کرم و... دارای اسید چرب اشباع بالایی هستند که (LDL کلسترول بد) را بالا می برد و منجر به ساخته شدن پلاک آترومی در عروق می شود بنابر این سعی کنید مصرف چربی اشباع را محدود کنید (حدود ۵ درصد کل انرژی دریافتی) و روغن مایع گیاهی را مانند مصرف روغن زیتون و کانولا که محتوی چربی مونو غیر اشباع بوده و برای سلامتی قلب مفید هستند، جایگزین کنید، هم چنین مصرف گوشت پرندگان، ماهی و حبوبات به جای مصرف گوشت چرب توصیه می شود.

دکتر اباضلی با تأکید بر اینکه مقدار نمک توصیه شده برای افراد زیر ۵۰ سال و سالم حدوداً بین ۲ تا ۳ گرم یعنی حدود ۱ قاشق مرباخوری است، اذعان داشت: مصرف نمک برای افراد بالای ۵۰ سال و کسانی که محدودیت مصرف نمک دارند مانند بیماران فشار خونی و بیماران کلیوی و دیابتی ها باید کمتر از دو گرم باشد.

وی خاطر نشان کرد: محدود نمودن مصرف نمک به پایین آوردن فشار خون و کاهش ریسک بیماری قلب کمک می کند یکی از آسانترین راهها برای کم کردن مصرف نمک اضافه نکردن نمک از ابتدای غذا است قبل از اینکه غذا را نچشیده اید نمک اضافه نکنید، سعی کنید نمک را در انتهای پخت به غذا اضافه نمایید هم چنین تاکید می شود هنگام خرید به برچسب مواد غذایی و مقدار نمک آن توجه بیشتری شود.

دکتر اباضلی با اشاره به اینکه کاهش شکر اضافی باعث کاهش ریسک بیماری قلبی می شود، اذعان داشت: افزایش مصرف شکر مقدار چربی خون را بیشتر می کند هم چنین باعث افزایش فشار خون و ریسک بیماری قلبی عروقی می شود، انجمن قلب آمریکا مصرف شکر در خانم ها را ۶ قاشق و در مردها را ۹ قاشق توصیه می کند آنچه بیشتر مشکل ایجاد می کند وجود شکر بالا در مواد غذایی مانند شیرینی، شکلات، شربت ها و آبمیوه های مصنوعی می باشد.

منتشر شده در یکشنبه، ۱۷ دی ۱۳۹۶ ۰۹:۴۷

کنترل وزن با ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته



دکتر زهرا اباضلی در گفتگو با خبرنگار نبض شهر گفت: یکی از بهترین روش های کاهش چربی بدن از طریق ورزشهای هوازی منظم مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، بالا رفتن از پله ها و شنا می باشد افراد دچار اضافه وزن و چاق جهت جلوگیری از چاقی بیشتر یا به منظور کاهش وزنی ملایم و (...) کنترل وزن با ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه بسیج ملی تغذیه از ۱۵ تا ۳۰ دی ماه در مناطق زیر پوشش دانشگاه در حال اجراست اظهار داشت: این برنامه به منظور کاهش شیوع عوامل خطر تغذیه ای بیماری های غیر واگیر از جمله کاهش مصرف قند، نمک و چربی، افزایش مصرف سبزی و میوه و حبوبات و پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی عنوان نمود.

دکتر زهرا اباضلی در گفتگو با خبرنگار نبض شهر گفت: یکی از بهترین روش های کاهش چربی بدن از طریق ورزشهای هوازی منظم مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، بالا رفتن از پله ها و شنا می باشد افراد دچار اضافه وزن و چاق جهت جلوگیری از چاقی بیشتر یا به منظور کاهش وزنی ملایم و سبک، بایستی حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشند.

دکتر اباضلی خاطرنشان کرد: به منظور کاهش وزن معنی دار به ۲۵۰ تا ۵۰۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی نیاز است که باید به صورت تدریجی مقدار فعالیت بدنی را همزمان با بهبود تحمل فرد و قوای جسمانی اش افزایش داد، برای سهولت بیشتر می توان میزان فعالیت را در چندین مرحله طی روز انجام داد به طوریکه فرد تنها ۵ الی ۶ دقیقه در هر مرحله ورزش کند.

وی با تأکید بر اینکه فعالیت بدنی روزانه خود را افزایش دهید، گفت: گرچه ورزش منظم هوازی موثرترین راه سوختن کالری و کاهش وزن اضافی است اما هر نوع حرکت بیشتر نیز کمک به سوختن کالری خواهد کرد هر نوع تغییر ساده در طول روز می تواند به رسیدن به هدف تان شما را یاری کند به طور مثال ماشین خود را دور از مرکز خرید مورد نظرتان پارک نمایید، باغبانی کنید، به صورت دوره ای از جای خود بلند شده و دوری در اطراف منزل بنزید و یک قدم شمار به همراه داشته باشید تا بتوانید میزان قدم های خود را در طی روز حساب کنید.

منبع خبر: نبض شهر تاریخ: ۱۳۹۶/۱۰/۱۸



کنترل وزن با ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته

مدیر گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: افراد به منظور کاهش شیوع عوامل خطر تغذیه ای بیماری های غیر واگیر باید وزن خود را کنترل کنند که این امر با ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته محقق می شود.

به گزارش شبکه اطلاع رسانی راه دانا؛ دکتر زهرا اباضلی در گفتگو با خبرنگار نبض شهر گفت: یکی از بهترین روش های کاهش چربی بدن از طریق ورزشهای هوازی منظم مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، بالا رفتن از پله ها و شنا می باشد افراد دچار اضافه وزن و چاق جهت جلوگیری از چاقی بیشتر یا به منظور کاهش وزنی ملایم و سبک، بایستی حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشند.

دکتر اباضلی خاطرنشان کرد: به منظور کاهش وزن معنی دار به ۲۵۰ تا ۵۰۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی نیاز است که باید به صورت تدریجی مقدار فعالیت بدنی را همزمان با بهبود تحمل فرد و قوای جسمانی اش افزایش داد، برای سهولت بیشتر می توان میزان فعالیت را در چندین مرحله طی روز انجام داد به طوریکه فرد تنها ۵ الی ۶ دقیقه در هر مرحله ورزش کند.

وی با تأکید بر اینکه فعالیت بدنی روزانه خود را افزایش دهید، گفت: گرچه ورزش منظم هوازی موثرترین راه سوختن کالری و کاهش وزن اضافی است اما هر نوع حرکت بیشتر نیز کمک به سوختن کالری خواهد کرد هر نوع تغییر ساده در طول روز می تواند به رسیدن به هدف تان شما را یاری کند به طور مثال ماشین خود را دور از مرکز خرید مورد نظرتان پارک نمایید، باغبانی کنید، به صورت دوره ای از جای خود بلند شده و دوری در اطراف منزل بنزید و یک قدم شمار به همراه داشته باشید تا بتوانید میزان قدم های خود را در طی روز حساب کنید.

منبع خبر: دانا تاریخ: ۱۳۹۶/۱۰/۱۸



برای کنترل وزن در هفته باید ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشیم



مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه بسیج ملی تغذیه از ۱۵ تا ۳۰ دی ماه در مناطق زیر پوشش دانشگاه در حال اجراست اظهار داشت: این برنامه به منظور کاهش شیوع عوامل خطر تغذیه ای بیماری های غیر واگیر از جمله کاهش مصرف قند، نمک و چربی، افزایش مصرف سبزی و میوه و حبوبات و پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی عنوان نمود.

دکتر زهرا اباضلی در گفتگو با خبرنگار وب دا گفت: یکی از بهترین روش های کاهش چربی بدن از طریق

ورزشهای هوازی منظم مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، بالا رفتن از پله ها و شنا می باشد افراد دچار اضافه وزن و چاق جهت جلوگیری از چاقی بیشتر یا به منظور کاهش وزنی ملایم و سبک، بایستی حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشند.

دکتر اباضلی خاطرنشان کرد: به منظور کاهش وزن معنی دار به ۲۵۰ تا ۵۰۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی نیاز است که باید به صورت تدریجی مقدار فعالیت بدنی را همزمان با بهبود تحمل فرد و قوای جسمانی اش افزایش داد، برای سهولت بیشتر می توان میزان فعالیت را در چندین مرحله طی روز انجام داد به طوریکه فرد تنها ۵ الی ۶ دقیقه در هر مرحله ورزش کند.

دکتر اباضلی با تأکید بر اینکه فعالیت بدنی روزانه خود را افزایش دهید، گفت: گرچه ورزش منظم هوازی موثرترین راه سوختن کالری و کاهش وزن اضافی است اما هر نوع حرکت بیشتر نیز کمک به سوختن کالری خواهد کرد هر نوع تغییر ساده در طول روز می تواند به رسیدن به هدف تان شما را یاری کند به طور مثال ماشین خود را دور از مرکز خرید مورد نظرتان پارک نمایید، باغبانی کنید، به صورت دوره ای از جای خود بلند شده و دوری در اطراف منزل بزنید و یک قدم شمار به همراه داشته باشید تا بتوانید میزان قدم های خود را در طی روز حساب کنید.

منتشر شده در دوشنبه، ۱۸ دی ۱۳۹۶ ۰۸:۲۶



کمبود آهن یکی از عمده ترین مشکلات سوء تغذیه در کشور



مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد، عمده ترین مشکلات تغذیه ای کشور را سوء تغذیه ناشی از کاهش دریافت پروتئین و انرژی، (PEM کمبود ید، کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن دانست و اظهار داشت: کمبود ویتامین A و ویتامینهای گروه B مثل ویتامین B2 و کمبود ویتامین D نیز در کودکان گزارش شده است.

مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد در گفتگو با وب دا افزود: بعضی از این کمبودها به دلیل فقر مواد مغذی در غذاهای منطقه، همه گروههای سنی را درگیر می کند، ولی کودکان به دلیل افزایش نیاز در دوران رشد بیشتر در معرض خطر قرار می گیرند.

وی با بیان اینکه خوردن صبحانه برای کودکی که آماده رفتن به مهد کودک و مدرسه می شود، بسیار مهم است، تصریح کرد: مادران باید به این وعده غذایی اهمیت ویژه ای دهند مصرف صبحانه به کودکان کمک می کند تا فراگیری بهتری داشته باشند انرژی و مواد مغذی مصرف شده می تواند باعث افزایش تحرک و فعالیت بدنی و در نهایت نشاط در کودکان شود.

دکتر اباضلی خاطر نشان کرد: کودکی که صبحانه نخورد در ساعت ۹ الی ۱۰ صبح به میزان قابل توجهی دچار افت قند خون می شود هم چنین استعداد یادگیری او به ویژه در درس هایی که به تفکر و اندیشه نیاز دارند، کاهش می یابد.

وی با اشاره به اینکه داشتن صبحانه کامل و خوب مستلزم رعایت ضوابطی در منزل است، اظهار داشت: به طور مثال خانواده ها لازم است زمان خواب شبانه و خوردن شام را طوری تنظیم کنند که بچه ها صبح، به موقع و با کمال میل صبحانه بخورند، تحرک مختصر مثل نرمش صبحگاهی، پیاده روی یا دوش گرفتن به افزایش تمایل مصرف صبحانه کمک خواهد کرد.

دکتر اباضلی اذعان داشت: پنیر و گردو، کره و مربا، تخم مرغ، عدسی، فرنی، شیر برنج، حلیم، همراه نان تازه و شیر، صبحانه های مناسبی هستند هم چنین استفاده از میوه ها و سبزیجات مانند سیب، خیار، گوجه فرنگی، کاهو، سبزی خوردن به افزایش اشتها کمک می کند و می توان نصف لیوان آب پرتقال قبل از صبحانه به کودک داد که هم موجب افزایش اشتها می شود و هم منبع سرشاری از ویتامین C است. وی در ادامه بیان کرد: به طور کلی باید ماده غذایی مناسبی را برای میان وعده ی کودک انتخاب کرد این ماده باید ارزش غذایی کافی داشته باشد و رضایت کودک را تامین کند، از نظر بهداشتی ایمن باشد و با بودجه ی اکثریت خانواده ها تناسب داشته باشد.

دکتر اباضلی به نکته حائز اهمیت اشاره کرد و اظهار داشت: غذای تهیه شده توسط مادر، نه تنها سالم تر است، بلکه انتقال دهنده ی مهر مادری نیز هست نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گردو، انجیر خشک، نخودچی، انواع مغزها (مثل گردو، بادام، فندق و...)، میوه ها به خصوص سیب، نان شیرمال، کیک و کلوچه مواد مناسبی برای میان وعده در زنگ تفریح مدرسه و مهد کودک هستند.

۱۵ الی ۳۰ دی ماه به عنوان بسیج ملی تغذیه در کشور نامگذاری شده است.

منتشر شده در سه شنبه، ۱۹ دی ۱۳۹۶ ۵۵:۰۸



زنگ خطر اضافه وزن برخی شاغلان به صدا درآمده است؛ منوی کارمندی

سمیرا منشادی- کارمندی هم در دسرهای و پیچیدگی های خودش را دارد؛ همه زندگی یک کارمند، ساعت ۷ صبح رفتن به سر کار و بازگشتن در ساعت ۲ ظهر نیست. جدا از موضوع یکنواختی کار و مشکلات معیشتی، آنچه مهم تر است، سلامت کارمندان است؛ به ویژه افرادی که حداقل هشت ساعت از شبانه روز را پشت میز می نشینند یا مدام به مانیتور زل می زنند. بیشترین آسیب های اسکلتی همچون گردن درد یا کمردرد، میان کارمندان دیده می شود و دلیل اصلی آن هم بی تحرکی است. این بی تحرکی، خطرات دیگری هم به دنبال دارد، از جمله خطری که علت همه بیماری های دیگر است؛ چاقی. ۱۵ تا ۳۰ دی ماه، «هفته بسیج تغذیه» و امروز «مقابله با چاقی و آگاه سازی کارمندان» نام گذاری شده است.

چاقی در شاغلان جامعه

«آمارها نشان می دهد در جهان، یک میلیارد نفر دچار چاقی و اضافه وزن هستند که بخشی از این افراد، شاغلان در ادارات را تشکیل می دهند. ۲۵ میلیون نفر از این تعداد در ایران زندگی می کنند. ۶۰ درصد از افراد بالای ۲۰ سال در ایران دچار اضافه وزن و چاقی هستند.» این ها بخشی از صحبت های دکتر زهرا اباضلی، کارشناس مسئول واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت استان خراسان رضوی است که هشدار می دهد چاقی و اضافه وزن همانند سونامی بین قشر فعال جامعه به پیش می رود.

وی با اشاره به اینکه آمار دقیقی از کارمندانی که دچار اضافه وزن و چاقی هستند در دست نیست، می گوید: آمارهایی که در این زمینه وجود دارد، به جوان ها و میان سالان جامعه برمی گردد. با توجه به اینکه قشر کارمند هم در این بازه سنی قرار دارند، می توان این آمار را به نوعی شامل حال کارمندان هم دانست.

دکتر اباضلی ادامه می دهد: اگر بخواهیم سهم خراسان رضوی را از این آمار مشخص کنیم، باید بگوییم که ۵۶ درصد افراد میان سال و جوان استان ما دچار اضافه وزن و چاقی هستند؛ به عبارتی از هر دو نفر، یک نفر اضافه وزن دارد.

کارشناس مسئول واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت استان خراسان رضوی می افزاید: شغل افراد می تواند روی وز نشان تأثیر بگذارد. شغل هایی که در آن ها فرد تحرک کمی دارد و ساعت ها پشت میز می نشیند، به مرور زمان، سبب اضافه وزن و چاقی او خواهد شد. به همین دلیل، چاقی بین کارمندان پشت میز نشین که تحرک کمی دارند و غذای چرب و پرکالری محل کار را میل می کنند، شایع تر است.

تغذیه سالم در اداره ها

وی درباره برنامه های آموزشی اداره ها در زمینه تغذیه سالم، چنین ادامه می دهد: برخی از اداره ها و ارگان ها به کارمندان خود صبحانه، میان وعده و شام می دهند که این وعده های خوراکی پرکالری و گاه ناسالم است. از این رو به آن ها برنامه غذایی سالم را پیشنهاد داده ایم که برخی از ارگان ها و اداره ها از آن پیروی می کنند.

دکتر اباضلی می گوید: در زمینه غربالگری سلامت، مراکز و پایگاه های بهداشتی به طور رایگان به کارمندان خدمات ارائه می دهند و در صورت تشخیص چاقی و اضافه وزن، پزشک مستقر در مرکز بهداشت به افراد برنامه غذایی می دهد.

وی از طرح های تشویقی برخی ارگان ها برای کاهش وزن می گوید و توضیح می دهد: برخی ارگان ها در ارزشیابی های خود برای فعالیت های بدنی امتیاز در نظر گرفته اند. آموزش و پرورش هم کارمندان، معلم ها و دانش آموزان خود را برای تشکیل پرونده سلامت تشویق می کند و بسیاری از آن ها دارای پرونده سلامت هستند.

افزایش بیماری بین کارمندان

شرایط کاری دفتری و اداری بسیاری از کارمندان سبب شده آن‌ها در معرض اضافه وزن و چاقی باشند. چاقی، یک بیماری مزمن محسوب می‌شود و ریسک ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق، تنفسی و متابولیک، کلیوی، کبدی، پوستی، استخوان و مفاصل، عصبی و روانی را افزایش می‌دهد.

دکتر محسن نعمتی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد و متخصص تغذیه و رژیم درمانی، با تأکید بر اینکه چاقی و اضافه وزن، عامل اصلی بسیاری از بیماری‌هاست، می‌گوید: چاقی و اضافه وزن، عامل ابتلا به بسیاری از بیماری‌هاست که در رده نخست می‌توان به بیماری‌های قلبی و عروقی و سکت‌ها اشاره کرد.

وی، شیوع بیماری دیابت را در افراد دارای اضافه وزن بیشتر می‌داند و ادامه می‌دهد: از هر صد نفر، بین ۸۰ تا ۹۰ نفر دارای اضافه وزن هستند که این موضوع، خطر ابتلا به دیابت را در این افراد افزایش می‌دهد.

دکتر نعمتی می‌افزاید: بیماری‌هایی مانند فشارخون بالا، چربی، انواع سرطان‌ها، ناباروری در مردان و بانوان، قطع عادت ماهیانه، درد زانو، دیسک کمر، کمردرد در افراد دارای اضافه وزن، بیشتر است.

پیاده روی کنید

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی توضیح می‌دهد: ساعت‌های طولانی پشت میز نشینی، استفاده از خودرو شخصی یا سرویس‌های سازمان و مصرف خوراکی‌های پرکالری که اداره‌ها برای وعده‌های غذایی در اختیار کارمندان قرار می‌دهند، سبب شده آن‌ها بیشتر در معرض بیماری‌های یاد شده باشند.

دکتر نعمتی، یکی از راه‌های کاهش وزن را داشتن سبک زندگی سالم می‌داند و توضیح می‌دهد: داشتن تغذیه سالم و تحرک کافی می‌تواند مانع از اضافه وزن شود. پیشنهاد می‌کنیم اگر از سرویس اداره برای تردد استفاده می‌کنید، کمی دورتر از منزلتان پیاده شوید و پیاده روی کنید.

وی ادامه می‌دهد: یکی از دلایل اضافه وزن در کارمندان، این است که وعده صبحانه را حذف و از ساندویچ، انواع کیک و بیسکویت برای تغذیه و میان وعده استفاده می‌کنند. میل کردن وعده صبحانه بسیار مهم است و توصیه می‌شود صبحانه سالم حتماً در منزل صرف شود. این متخصص تغذیه، مصرف میان وعده را در طول زمان کار توصیه می‌کند و توضیح می‌دهد: هر دو ساعت یک بار باید میان وعده ای میل شود؛ میان وعده سالم می‌تواند شامل میوه‌ها، آجیل، کشک و شیر باشد.

نیم پرس سفارش بدهید

وی، یک وعده غذای کامل را نیازی حداکثری عنوان می‌کند که آشپزخانه‌ها برای فرد در نظر می‌گیرند. این متخصص بیان می‌کند: یک وعده غذایی که در محل کار به کارمندان ارائه می‌شود، خیلی بیشتر از نیاز دریافتی آن‌هاست و به ویژه برای بانوان براساس وزن و قد ۱۰ تا ۲۰ درصد بیشتر است. به همین دلیل توصیه می‌کنیم به جای یک پرس کامل، نیم پرس سفارش بدهید. دکتر نعمتی می‌گوید: تناسب اندام، تغذیه مناسب و فعالیت بدنی و ورزش در کارمندان می‌تواند سبب افزایش توان جسمانی و چابکی، بیشتر شدن قدرت ذهنی و تمرکز، تثبیت خلق و خو، بهبود کارایی در محیط کار و افزایش طول عمر کارکنان و در نهایت کاهش هزینه‌های مربوط به درمان برای سازمان شود.

منبع خبر: روزنامه شهرآرا تاریخ: ۱۳۹۶/۱۰/۱۹

ضرورت محدود نمودن مصرف نمک، شکر و اسیدهای چرب ترانس



مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد ضمن تاکید بر محدود کردن مصرف نمک، شکر و اسیدهای چرب ترانس، استفاده زیاد این دسته از مواد را تهدیدی برای سلامت قلب برشمرد.

به گزارش روابط عمومی مرکز بهداشت استان، رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: یکی از مواد غذایی که به راحتی در رژیم غذایی قابل اجتناب است اسیدهای چرب ترانس است که برای سلامتی قلب مضر می باشد. وی اظهار داشت: چربی ترانس مانند چربی های اشباع شده مقدار LDL (کلسترول بد) را بالا می برد و چربی HDL (کلسترول خوب) را پایین می آورد.



دکتر زهرا اباضلی با بیان اینکه انجمن های علمی جهان به محدود کردن اسید چرب ترانس در حد کمتر از ۱۰ درصد کل کالری مصرفی روزانه تاکید دارند گفت: آسانترین راه برای محدود کردن چربی های ترانس، حذف مواد غذایی حاوی روغن هیدروژنه مانند بیسکویت و کیک، هم چنین حذف روغن های جامد که دارای اسید چرب ترانس بالا هستند، می باشد.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه بعضی غذاهای حیوانی مانند گوشت قرمز، کره، شیر و سس مایونز را از منابع حاوی اسید چرب ترانس برشمرد و ضمن تاکید بر محدود نمودن مصرف این مواد بر استفاده از محصولات لبنی کم چرب توصیه نمود.

وی خاطر نشان کرد: روغن های مایع گیاهی مانند روغن زیتون و کانولا که محتوی چربی غیر اشباع می باشند برای سلامتی قلب مفید بوده و توصیه می شود جایگزین روغن مصرفی خانوار شود هم چنین مصرف گوشت پرندگان، ماهی و حبوبات به جای مصرف گوشت چرب توصیه می شود. دکتر اباضلی با تأکید بر اینکه مقدار نمک توصیه شده برای افراد زیر ۵۰ سال و سالم حدوداً بین ۲ تا ۳ گرم یعنی حدود ۱ قاشق مرباخوری در روز است، اذعان داشت: مصرف نمک برای افراد بالای ۵۰ سال و کسانی که محدودیت مصرف نمک دارند مانند بیماران فشار خونی و دیابتی ها باید کمتر از دو گرم روزانه باشد.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه با اشاره به اینکه محدود نمودن مصرف نمک به پایین آوردن فشار خون و کاهش ریسک بیماری قلب کمک می کند اظهار داشت: یکی از آسانترین راهها برای کم کردن مصرف نمک اضافه نکردن نمک از ابتدای غذا است. وی از شهروندان خواست قبل از اینکه غذا را نچشیده اید، به غذا نمک اضافه نکنید و سعی کنید نمک را در انتهای پخت به غذا اضافه نمایید، هم چنین تاکید می شود هنگام خرید به برچسب مواد غذایی و مقدار نمک آن توجه بیشتری شود.

دکتر اباضلی با اشاره به اینکه کاهش شکر اضافی باعث کاهش ریسک بیماری قلبی می شود، گفت: افزایش مصرف شکر مقدار چربی خون را بالا برده هم چنین باعث افزایش فشار خون و ریسک بیماری قلبی عروقی می شود. وی افزود: انجمن قلب آمریکا مصرف شکر را در زنان ۶ قاشق و در مردان ۹ قاشق توصیه نموده است. وی بر لزوم توجه به وجود شکر بالا در مواد غذایی مانند شیرینی، شکلات، شربت ها و آبمیوه های مصنوعی تاکید نمود.

سه شنبه، ۱۹ دی ۱۳۹۶



برنامه ۵۲۱۰، رمز سلامت کودکان و نوجوانان

رمز سلامت کودکان و نوجوانان



والدین عزیز! برای کنترل و درمان چاقی کودک و نوجوان خود، به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت محل سکونت خود مراجعه نمایید.

چاقی کودکی و نوجوانی به عنوان یک چالش جدی قرن ۲۱ و یک مشکل حاد بهداشت عمومی در جهان امروز مطرح است.

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد طبق گزارش WHO، شیوع جهانی اضافه وزن و چاقی دوران کودکی با ۶۰ درصد افزایش از ۴/۲ درصد در سال ۱۹۹۰ به ۶/۷ درصد در سال ۲۰۱۰ افزایش یافته و انتظار می‌رود این روند تا سال ۲۰۲۰ به ۹/۱ درصد و به عبارتی ۶۰ میلیون کودک افزایش یابد.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه در همین راستا اظهار داشت: احتمال اضافه وزن و چاقی بزرگسالی در کودکان دارای اضافه وزن در آینده قابل پیش بینی است و این در حالی است که این دسته از کودکان نسبت به کودکان بدون اضافه وزن به احتمال زیاد به دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی در سنین جوانی، که به نوبه خود با شانس بالاتر مرگ زودرس و ناتوانی بزرگسالی همراه است، مبتلا خواهند شد.

دکتر زهرا اباضلی با اشاره به اینکه کودکان و نوجوانان چاق هم از پیامدهای کوتاه مدت و هم از پیامدهای بلند مدت چاقی رنج می‌برند گفت: در ایران براساس نتایج مطالعات اخیر حدود ۶۰٪ جمعیت ۱۸ سال و بالاتر دچار اضافه وزن و چاقی هستند. وی همچنین افزود: چاقی در کودکان و نوجوانان کشور روند افزایشی را طی می‌کند بطوری که حدود ۱۴٪ کودکان ۲۳-۱۵ ماهه کشور در معرض خطر اضافه وزن و حدود ۲۰٪ نوجوانان ۱۸-۷ ساله کشور دچار چاقی شکمی هستند. دکتر اباضلی تغذیه ناسالم و مصرف بی‌رویه فست فودها، نوشابه‌های گازدار و سایر نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی و شکلات، چیپس و غذاهای سرخ شده، مصرف کم سبزی و میوه و منابع غذایی حاوی فیبر در کنار تحرک بدنی ناکافی را از مهمترین علل بروز اضافه وزن و چاقی در کشور برشمرد. رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه در ادامه با تاکید بر ضرورت کنترل وزن کودکان و نوجوانان، ارائه آموزش‌های کاربردی توسط والدین و اولیای مدرسه، بهبود و اصلاح روش زندگی آنان گفت: بر این اساس برنامه ۵۲۱۰ (۵۲۱۰ program) توسط who به کشورها ابلاغ گردیده است. دکتر اباضلی خاطر نشان کرد: این برنامه بر خوردن روزانه ۵ وعده میوه و سبزی، محدود نمودن زمان انجام سرگرمی‌های نشسته به ۲ ساعت در روز، داشتن حداقل ۱ ساعت فعالیت بدنی به صورت روزانه و به صفر رساندن مصرف نوشیدنی‌های شیرین، مانند نوشابه و آبمیوه صنعتی تاکید دارد.

چهارشنبه، ۲۰ دی ۱۳۹۶



اضافه وزن و چاقی، سومین عامل خطر مرگ و میر در کشور

اضافه وزن و چاقی، پنجمین علت خطر مرگ و میر در دنیا و سومین علت در کشور می باشد.

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد، قائم مقام معاون بهداشت دانشگاه گفت: روند هشداردهنده و رو به گسترش اضافه وزن و چاقی و بیماری های غیرواگیر مرتبط با آن، همچنین پیامدهای زیانباری که به دنبال خواهد داشت، از مهمترین مشکلات بهداشت عمومی در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه بشمار می رود.

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد، دکتر سید کاظم فرهمند اظهار داشت: طبق آمار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۶، بیش از ۱٫۹ میلیارد نفر بزرگسال ۱۸ سال و بالاتر دارای اضافه وزن هستند که از این تعداد بیش از ۶۵۰ میلیون نفر بزرگسال چاق هستند. وی افزود: چاقی و اضافه وزن یکی از عوامل مهم و موثر در بروز بیماری های غیر واگیر مرتبط با تغذیه است که بدنبال تغییر در الگوی مصرف غذایی، مصرف بی رویه مواد قندی و چربیها، غذاهای چرب و سرخ شده، فست فودها، همچنین کم تحرکی منجر به اضافه وزن و چاقی شده و خطر بروز بیماری های غیر واگیر از جمله بیماری های قلبی - عروقی، دیابت، سرطان، فشار خون بالا و ... را افزایش می دهد.

قائم مقام معاون بهداشت دانشگاه افزود: در حال حاضر در دنیا و به تبع آن در ایران، روند بیماری های غیرواگیر هشدار دهنده است، به طوریکه از ۸۰۰ تا ۸۵۰ مرگی که روزانه در کشور بوقوع می پیوندد، حدود ۴۶٪ آنها بعلت بیماری های قلبی عروقی و ۱۴٪ آن به سبب سرطان هاست.

وی خاطر نشان کرد: بررسی های انجام شده در خصوص علل زمینه ای موثر در بروز و شیوع بیماری های قلبی - عروقی، دیابت، سرطان ها و ... نشان می دهد که چاقی از عوامل بسیار مهم و جدی در بروز این مشکلات به شمار می آید.

دکتر فرهمند بیان داشت: طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، ۴۴٪ بار دیابت، ۲۳٪ بار نارسایی قلبی و بین ۷٪ تا ۴۱٪ بار سرطان های مرتبط را می توان به اضافه وزن و چاقی نسبت داد.

وی افزود: چاقی با عوارضی همچون افزایش فشارخون، بیماری های قلبی، دیابت، سنگ های صفراوی، واریس، بواسیر، افزایش چربی خون، نقرس، آرتروز، کمردرد، تنگی نفس، بیماری های کبد و کیسه صفرا، سرطان های کولون و رکتوم و پروستات در مردان و سرطان سینه و تخمدان و مشکلات باروری در زنان و نهایتا کاهش عمرانسان مرتبط است.

قائم مقام معاون بهداشت دانشگاه بهره مندی از اصول پیشگیری اولیه، انجام مداخلات آموزشی و اجرایی، اصلاح باورها و تغییر رفتارهای فردی و اجتماعی و تدوین و اجرای برنامه های مداخلاتی را از راهکارهای موثر و ضروری و مورد تاکید برشمرد و گفت: همکاری و همدلی سازمان ها و ادارات در جهت اطلاع رسانی و انجام مداخلات اجرایی به منظور پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی و در نهایت کمک به ارتقاء سلامت جامعه، ضروری و حائز اهمیت بوده، بطوریکه از این طریق می توان در کنار بهره گیری از رفتارهای سلامت از اضافه وزن و چاقی پیشگیری نموده و تا حد زیادی از بار این بیماری و بیماری های مرتبط کاست.

پنج شنبه، ۲۱ دی ۱۳۹۶



تهیه دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم در دانشگاه علوم پزشکی مشهد



مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد، گفت: دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم با هدف ارتقای تأمین بخشی از انرژی و مواد مغذی مورد نیاز، ارائه مواد غذایی سالم و جلوگیری از عرضه مواد غذایی کم ارزش تغذیه‌ای به آنها، تهیه و تنظیم شده است. دکتر اباضلی در گفتگو با وب دا، در تعریف پایگاه تغذیه سالم، اظهار داشت: پایگاه تغذیه سالم به مکانی اطلاق می‌شود که تهیه یا عرضه و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی آماده مصرف به صورت سرد و گرم در آن انجام می‌گیرد.

وی بیان کرد: تغذیه‌ای که تمام نیازهای تغذیه‌ای بدن را تأمین می‌کند و سالم، کافی، متنوع و متعادل می‌باشد و غذای سالم یا ایمن غذایی است که از مواد اولیه سالم و ایمن تهیه شده و عاری از مواد زیان‌بخش و مضر باشد تغذیه سالم به شمار می‌رود. دکتر اباضلی با اشاره به غذاهای آماده بیرون‌اذعان داشت: غذاهایی که از بیرون (مراکز پخت) تهیه می‌شوند، وضعیت بهداشتی مرکز پخت و شرایط حمل و نقل غذا باید مطابق با آیین نامه مرکز سلامت محیط کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشد. وی در ادامه بیان کرد: در مورد این نوع غذاها باید به نکاتی از جمله کم نمک، کم چرب بودن، سرو حجم کم غذا، استفاده از ظروف یکبار مصرف مناسب، عدم توزیع نوشابه‌های گازدار همراه با غذا یا مجزا مورد توجه قرار گیرد.

منتشر شده در پنجشنبه، ۲۱ دی ۱۳۹۶ ۰۹:۴۵

تهیه دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم در دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مشهد - خبرنگار روزنامه جمهوری اسلامی: مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد، گفت: دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم با هدف ارتقای تامین بخشی از انرژی و مواد مغذی مورد نیاز، ارائه مواد غذایی سالم و جلوگیری از عرضه مواد غذایی کم ارزش تغذیه ای به آنها، تهیه و تنظیم شده است.

دکتر اباضلی در تعریف پایگاه تغذیه سالم، اظهار داشت: پایگاه تغذیه سالم به مکانی اطلاق می شود که تهیه یا عرضه و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی آماده مصرف به صورت سرد و گرم در آن انجام می گیرد.

وی بیان کرد: تغذیه ای که تمام نیازهای تغذیه ای بدن را تامین می کند و سالم، کافی، متنوع و متعادل می باشد و غذای سالم یا ایمن غذایی است که از مواد اولیه سالم و ایمن تهیه شده و عاری از مواد زیان بخش و مضر باشد تغذیه سالم به شمار می رود. دکتر اباضلی با اشاره به غذاهای آماده بیرون اذعان داشت: غذاهایی که از بیرون (مراکز پخت) تهیه می شوند، وضعیت بهداشتی مرکز پخت و شرایط حمل و نقل غذا باید مطابق با آیین نامه مرکز سلامت محیط کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشد. وی در ادامه بیان کرد: در مورد این نوع غذاها باید به نکاتی از جمله کم نمک، کم چرب بودن، سرو حجم کم غذا، استفاده از ظروف یکبار مصرف مناسب، عدم توزیع نوشابه های گازدار همراه با غذا یا مجزا مورد توجه قرار گیرد

منبع خبر: روزنامه جمهوری اسلامی تاریخ: ۱۳۹۶/۱۰/۲۳

۵۳ درصد ساکنان خراسان رضوی، گرفتار چاقی

 The linked image cannot be displayed. The file may have been moved, renamed, or deleted. Verify that the link points to the correct file and location.

مشهد- ایرنا- رئیس گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: هم اینک حدود ۵۳ درصد از افراد ۱۸ تا ۶۰ ساله در مناطق زیر پوشش این دانشگاه در استان خراسان رضوی دچار چاقی و اضافه وزن هستند.

دکتر زهرا اباضلی روز یکشنبه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا افزود: طبق بررسی های انجام شده، شیوع چاقی در بین کودکان زیر ۶ سال خراسانی، ۲,۵ درصد و در کودکان بالاتر از ۶ سال حدود ۱۳ درصد

گزارش شده است. وی با اشاره به علل چاقی و اضافه وزن به ویژه در بین کودکان اظهار کرد: مصرف بالای قند و شکر، غذاهای چرب و آب میوه های صنعتی، کاهش مصرف میوه و سبزیجات، تحرک و فعالیت فیزیکی ناکافی از عوامل ابتلا به چاقی به شمار می روند. وی بیان کرد: تحقیقات انجام شده نشان داده که ۵۳ درصد از دختران و پسران در خراسان رضوی بیش از استانداردها قند و شکر مصرف می کنند، ۱۷ درصد پسرها و ۴۰ درصد دخترها فعالیت بدنی مناسبی ندارند، ۶۶ درصد اختلال خواب دارند و میان وعده ۴۰ درصد آنها بیسکویت و کیک است. رئیس گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد در ادامه بر درج نشانگان رنگی در فرآورده های غذایی تولید شده تاکید کرد و گفت: بدین منظور ارزش غذایی یک محصول با رنگهای قرمز، زرد و سبز نمایش داده می شود و هر چه نشانگان آن به سمت رنگ سبز سوق یابد، نشانه سلامت بیشتر آن محصول است. اباضلی افزود: ارائه محصولات غذایی با نشانگان بهداشتی در بوفه های مدارس استان خراسان رضوی یکی از اقدامات انجام شده در این زمینه با هدف فرهنگ سازی بوده است. وی با اشاره به اقداماتی که در راستای مقابله با کمبود ویتامین 'دی' انجام شده، گفت: توزیع قرص ویتامین دی در بین دختران از این جمله است که پارسال بیش از یک میلیون و ۹۴۶ هزار قرص ویتامین دی در مدارس زیر پوشش در خراسان رضوی توزیع شده است. جمعیت دانش آموزی استان خراسان رضوی یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر است که نیمی از این تعداد دختر هستند. خدمات درمانی به جمعیت ۶,۲ میلیونی استان خراسان رضوی توسط ۶ دانشکده و دانشگاه علوم پزشکی مستقر در شهرستان های این استان شامل مشهد، نیشابور، سبزوار، تربت جام، تربت حیدریه و گناباد ارائه می شود. هم اکنون افزون بر ۷۵ درصد از جمعیت استان خراسان رضوی زیر پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد قرار دارد.

منبع: ایرنا تاریخ: ۱۳۹۶/۱۰/۲۴



۵۳ درصد ساکنان خراسان رضوی، گرفتار چاقی هستند

رئیس گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: هم اینک حدود ۵۳ درصد از افراد ۱۸ تا ۶۰ ساله در مناطق زیر پوشش این دانشگاه در استان خراسان رضوی دچار چاقی و اضافه وزن هستند.

به گزارش شبکه اطلاع رسانی راه دانا؛ دکتر زهرا اباضلی روز یکشنبه در گفت و گو با خبرنگار صبح توس افزود: طبق بررسی های انجام شده، شیوع چاقی در بین کودکان زیر ۶ سال خراسانی، ۲,۵ درصد و در کودکان بالاتر از ۶ سال حدود ۱۳ درصد گزارش شده است. وی با اشاره به علل چاقی و اضافه وزن به ویژه در بین کودکان اظهار کرد: مصرف بالای قند و شکر، غذاهای چرب و آب میوه های صنعتی، کاهش مصرف میوه و سبزیجات، تحرک و فعالیت فیزیکی ناکافی از عوامل ابتلا به چاقی به شمار می روند. وی بیان کرد: تحقیقات انجام شده نشان داده که ۵۳ درصد از دختران و پسران در خراسان رضوی بیش از استانداردها قند و شکر مصرف می کنند، ۱۷ درصد پسرها و ۴۰ درصد دخترها فعالیت بدنی مناسبی ندارند، ۶۶ درصد اختلال خواب دارند و میان وعده ۴۰ درصد آنها بیسکویت و کیک است.

رئیس گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد در ادامه بر درج نشانگان رنگی در فراورده های غذایی تولید شده تاکید کرد و گفت: بدین منظور ارزش غذایی یک محصول با رنگهای قرمز، زرد و سبز نمایش داده می شود و هر چه نشانگان آن به سمت رنگ سبز سوق یابد، نشانه سلامت بیشتر آن محصول است.

اباضلی افزود: ارائه محصولات غذایی با نشانگان بهداشتی در بوفه های مدارس استان خراسان رضوی یکی از اقدامات انجام شده در این زمینه با هدف فرهنگ سازی بوده است.

وی با اشاره به اقداماتی که در راستای مقابله با کمبود ویتامین 'دی' انجام شده، گفت: توزیع قرص ویتامین دی در بین دختران از این جمله است که پارسال بیش از یک میلیون و ۹۴۶ هزار قرص ویتامین دی در مدارس زیر پوشش در خراسان رضوی توزیع شده است. جمعیت دانش آموزی استان خراسان رضوی یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر است که نیمی از این تعداد دختر هستند. خدمات درمانی به جمعیت ۶,۲ میلیونی استان خراسان رضوی توسط ۶ دانشکده و دانشگاه علوم پزشکی مستقر در شهرستان های این استان شامل مشهد، نیشابور، سبزوار، تربت جام، تربت حیدریه و گناباد ارائه می شود. هم اکنون افزون بر ۷۵ درصد از جمعیت استان خراسان رضوی زیر پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد قرار دارد.

منبع خبر: دانا تاریخ: ۱۳۹۶/۱۰/۲۴



۵۳ درصد ساکنان خراسان رضوی، گرفتار چاقی

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، مرکز خراسان رضوی، رئیس گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: شیوع چاقی در بین کودکان زیر ۶ سال خراسانی، ۲۵ درصد و در کودکان بالاتر از ۶ سال حدود ۱۳ درصد گزارش شده است.

دکتر زهرا اباضلی با اشاره به علل چاقی و اضافه وزن به ویژه در بین کودکان اظهار کرد: مصرف بالای قند و شکر، غذاهای چرب و آب میوه های صنعتی، کاهش مصرف میوه و سبزیجات، تحرک و فعالیت فیزیکی ناکافی از عوامل ابتلا به چاقی به شمار می روند. وی بیان کرد: تحقیقات انجام شده نشان داده که ۵۳ درصد از دختران و پسران در خراسان رضوی بیش از استانداردها قند و شکر مصرف می کنند، ۱۷ درصد پسرها و ۴۰ درصد دخترها فعالیت بدنی مناسبی ندارند، ۶۶ درصد اختلال خواب دارند و میان وعده ۴۰ درصد آنها بیسکویت و کیک است.

رئیس گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد در ادامه بر درج نشانگان رنگی در فراورده های غذایی تولید شده تاکید کرد و گفت: بدین منظور ارزش غذایی یک محصول با رنگهای قرمز، زرد و سبز نمایش داده می شود و هر چه نشانگان آن به سمت رنگ سبز سوق یابد، نشانه سلامت بیشتر آن محصول است.

اباضلی افزود: ارائه محصولات غذایی با نشانگان بهداشتی در بوفه های مدارس استان خراسان رضوی یکی از اقدامات انجام شده در این زمینه با هدف فرهنگ سازی بوده است.

جمعیت دانش آموزی استان خراسان رضوی یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر است که نیمی از این تعداد دختر هستند.

منبع خبر: خبرگزاری صدا و سیما تاریخ: ۱۳۹۶/۱۰/۲۴

۸۵ درصد ساکنان خراسان رضوی دچار کمبود ویتامین دی هستند

به گزارش شهرآرا آنلاین به نقل از ایرنا، ظرف دو دهه اخیر کمبود ویتامین دی در کشور و جهان رو به گسترش بوده و خراسان رضوی هم اکنون یکی از استانهای ایران با شیوع بالای این کمبود است. دکتر مجید غیور مبرهن روز یکشنبه در جمع خبرنگاران افزود: بر اساس بررسیهای صورت گرفته ۹۰ درصد دختران ۱۲ تا ۱۸ ساله مشهدی و همچنین ۹۵ درصد دختران سبزواری در این گروه سنی دچار کمبود ویتامین دی هستند. کمبود ویتامین دی در بین دختران چاق و دارای اضافه وزن بیشتر از سایرین مشاهده شده است.

وی نور آفتاب را یکی از عوامل مهم در تشکیل ویتامین دی عنوان و بیان کرد: شهرنشینی و زندگی در ساختمانهای بلندمرتبه از موانع تابش نور مستقیم آفتاب به بدن افراد است. از سوی دیگر عواملی مانند چاقی و آلودگی هوا جذب ویتامین دی را کاهش می دهد. این پزشک متخصص تغذیه ادامه داد: کمبود ویتامین دی نقش مهمی در ابتلا به بیماریهای مختلف نظیر استخوانی، سکتة مغزی، مغزی، کلیوی، سرطانها، بیماریهای عصبی، امراض قلبی و دیابت دارد. وی 'طرح مکمل یاری ویتامین دی' در مدارس دخترانه را یکی از اقدامات برای جبران این کمبود در خراسان رضوی و کشور عنوان و بیان کرد: افزودن ویتامین دی به فرآورده های غذایی یکی از راهکارهایی است که در کشورهای جهان نهادینه شده و عملیاتی کردن آن با هدف مقابله با کمبود ویتامین دی در ایران نیز دنبال می شود.

دکتر مبرهن در ادامه چاقی را نیز در تمامی گروههای سنی رو به افزایش اعلام و بیان کرد: کمبود ریزمغذیها مانند ویتامین دی، روی، مس و آهن از عوامل تاثیرگذار در چاقی به شمار می روند. در گذشته چاقی کودکان بیشتر بین خانواده های مرفه به دلیل پر خوری مشاهده می شد اما امروزه کودکان چاق در بین خانواده های با درآمد پایین نیز به دلیل مصرف غذاهای ارزان، پر حجم با کالری بالا و ارزش غذایی کم دیده می شوند. سن شیوع چاقی رو به کاهش است. رئیس دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد نیز در این نشست خبری گفت: سن شیوع چاقی در جامعه روز به روز در حال کاهش است و در بین کودکان شیوع بالایی دارد.

دکتر محمد صفریان افزود: علت مهم آن رواج مصرف غذاهای پر کالری، پر چرب و همچنین کاهش تحرک، فعالیت فیزیکی مناسب و افزایش استرسها و مسائل خانوادگی می باشد. فضای فیزیکی اندک و نامناسب در مدارس و منازل امروزه تحرک لازم و فعالیت فیزیکی مناسب را در بین کودکان و دیگر افراد جامعه کاهش داده است. وی مقاومت به انسولین را مهمترین عارضه چاقی ذکر و بیان کرد: مقاومت به انسولین باعث اختلال در چربیهای خون، افزایش فشار خون، ایجاد مرگهای زودرس، بیماریهای قلبی، اختلال در رشد، بلوغ زودرس و سایر عارضه ها می شود. درمان چاقی کودکان کار سختی بوده و در حقیقت درمان مشخصی ندارد لذا پیشگیری و آموزش نقش مهمی در مهار چاقی و اضافه وزن کودکان دارد. رئیس دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه داد: آموزشهای مهار و پیشگیری چاقی در مدارس و جامعه ناکافی است. پرهیز از مصرف بالای فست فودها و غذای چرب، استفاده از تنقلات مفید مانند انواع مغزها در بین کودکان مورد تاکید است. وی گفت: برنامه های مهار و مقابله با چاقی کار یک نهاد نیست بلکه با همکاریهای دستگاههای مرتبط به ویژه رسانه ها میسر است. طی چند دهه گذشته به دنبال اقدامات انجام شده بیماریهای واگیردار در بین افراد جامعه کاهش یافته اما بیماریهای غیرواگیر مانند امراض قلبی و عروقی، دیابت و سکتة های قلبی و مغزی به دلیل مسائلی مانند چاقی و افزایش فشار خون رو به افزایش است. خراسان رضوی ۶ میلیون و ۴۳۴ هزار و ۵۰۱ نفر جمعیت در قالب ۲ میلیون و ۴۵۰ هزار و ۹۱۶ خانوار دارد. یک میلیون و ۷۳۳ هزار نفر از جمعیت خراسان رضوی در روستاهای این استان سکونت دارند. ۵۰،۴ درصد جمعیت خراسان رضوی را مردان و ۴۹،۶ درصد را زنان تشکیل می دهند. قشر جوان یک میلیون و ۶۱۶ هزار و ۸۶۱ نفر از جمعیت این استان را تشکیل می دهند.

منبع خبر: شهرآرا آنلاین تاریخ: ۱۳۹۶/۱۰/۲۴

۸۵ درصد ساکنان خراسان رضوی دچار کمبود ویتامین دی هستند

۸۵ درصد ساکنان خراسان رضوی دچار کمبود ویتامین دی هستند استاد گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: ۸۵ درصد از مردان و زنان ساکن در خراسان رضوی دچار کمبود ویتامین دی هستند. ظرف دو دهه اخیر کمبود ویتامین دی در کشور و جهان رو به گسترش بوده و خراسان رضوی هم اکنون یکی از استانهای ایران با شیوع بالای این کمبود است. به گزارش تابناک: دکتر مجید غیور مبرهن روز یکشنبه در جمع خبرنگاران افزود: بر اساس بررسیهای صورت گرفته ۹۰ درصد دختران ۱۲ تا ۱۸ ساله مشهدی و همچنین ۹۵ درصد دختران سبزواری در این گروه سنی دچار کمبود ویتامین دی هستند. کمبود ویتامین دی در بین دختران چاق و دارای اضافه وزن بیشتر از سایرین مشاهده شده است.

وی نور آفتاب را یکی از عوامل مهم در تشکیل ویتامین دی عنوان و بیان کرد: شهرنشینی و زندگی در ساختمانهای بلندمرتبه از موانع تابش نور مستقیم آفتاب به بدن افراد است. از سوی دیگر عواملی مانند چاقی و آلودگی هوا جذب ویتامین دی را کاهش می دهد. این پزشک متخصص تغذیه ادامه داد: کمبود ویتامین دی نقش مهمی در ابتلا به بیماریهای مختلف نظیر استخوانی، سکنه مغزی، مغزی، کلیوی، سرطانها، بیماریهای عصبی، امراض قلبی و دیابت دارد. وی 'طرح مکمل یاری ویتامین دی' در مدارس دخترانه را یکی از اقدامات برای جبران این کمبود در خراسان رضوی و کشور عنوان و بیان کرد: افزودن ویتامین دی به فرآورده های غذایی یکی از راهکارهایی است که در کشورهای جهان نهاده شده و عملیاتی کردن آن با هدف مقابله با کمبود ویتامین دی در ایران نیز دنبال می شود.

دکتر مبرهن در ادامه چاقی را نیز در تمامی گروههای سنی رو به افزایش اعلام و بیان کرد: کمبود ریزمغذیها مانند ویتامین دی، روی، مس و آهن از عوامل تاثیرگذار در چاقی به شمار می روند. در گذشته چاقی کودکان بیشتر بین خانواده های مرفه به دلیل پر خوری مشاهده می شد اما امروزه کودکان چاق در بین خانواده های با درآمد پایین نیز به دلیل مصرف غذاهای ارزان، پر حجم با کالری بالا و ارزش غذایی کم دیده می شوند.

سن شیوع چاقی رو به کاهش است

رئیس دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد نیز در این نشست خبری گفت: سن شیوع چاقی در جامعه روز به روز در حال کاهش است و در بین کودکان شیوع بالایی دارد.

دکتر محمد صفریان افزود: علت مهم آن رواج مصرف غذاهای پر کالری، پر چرب و همچنین کاهش تحرک، فعالیت فیزیکی مناسب و افزایش استرسها و مسائل خانوادگی می باشد. فضای فیزیکی اندک و نامناسب در مدارس و منازل امروزه تحرک لازم و فعالیت فیزیکی مناسب را در بین کودکان و دیگر افراد جامعه کاهش داده است.

وی مقاومت به انسولین را مهمترین عارضه چاقی ذکر و بیان کرد: مقاومت به انسولین باعث اختلال در چربیهای خون، افزایش فشار خون، ایجاد مرگهای زودرس، بیماریهای قلبی، اختلال در رشد، بلوغ زودرس و سایر عارضه ها می شود. درمان چاقی کودکان کار سختی بوده و در حقیقت درمان مشخصی ندارد لذا پیشگیری و آموزش نقش مهمی در مهار چاقی و اضافه وزن کودکان دارد. رئیس دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه داد: آموزشهای مهار و پیشگیری چاقی در مدارس و جامعه ناکافی است. پرهیز از مصرف بالای فست فودها و غذای چرب، استفاده از تنقلات مفید مانند انواع مغزها در بین کودکان مورد تاکید است. وی گفت: برنامه های مهار و مقابله با چاقی کار یک نهاد نیست بلکه با همکاریهای دستگاههای مرتبط به ویژه رسانه ها میسر است. طی چند دهه گذشته به دنبال اقدامات انجام شده بیماریهای واگیردار در بین افراد جامعه کاهش یافته اما بیماریهای غیرواگیر مانند امراض قلبی و عروقی، دیابت و سکنه های قلبی و مغزی به دلیل مسائلی مانند چاقی و افزایش فشار خون رو به افزایش است. خراسان رضوی ۶ میلیون و ۴۳۴ هزار و ۵۰۱ نفر جمعیت در قالب ۲ میلیون و ۴۵۰ هزار و ۹۱۶ خانوار دارد. یک میلیون و ۷۳۳ هزار نفر از جمعیت خراسان رضوی در روستاهای این استان سکونت دارند. ۵۰،۴ درصد جمعیت خراسان رضوی را مردان و ۴۹،۶ درصد را زنان تشکیل می دهند. قشر جوان یک میلیون و ۶۱۶ هزار و ۸۶۱ نفر از جمعیت این استان را تشکیل می دهند.

منبع خبر: تابناک تاریخ: ۱۳۹۶/۱۰/۲۴

۸۵ درصد ساکنان خراسان رضوی دچار کمبود ویتامین دی هستند

مشهد- ایرنا- استاد گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: ۸۵ درصد از مردان و زنان ساکن در خراسان رضوی دچار کمبود ویتامین دی هستند. ظرف دو دهه اخیر کمبود ویتامین دی در کشور و جهان رو به گسترش بوده و خراسان رضوی هم اکنون یکی از استانهای ایران با شیوع بالای این کمبود است.

دکتر مجید غیور مبرهن روز یکشنبه در جمع خبرنگاران افزود: بر اساس بررسیهای صورت گرفته ۹۰ درصد دختران ۱۲ تا ۱۸ ساله مشهدی و همچنین ۹۵ درصد دختران سبزواری در این گروه سنی دچار کمبود ویتامین دی هستند. کمبود ویتامین دی در بین دختران چاق و دارای اضافه وزن بیشتر از سایرین مشاهده شده است. وی نور آفتاب را یکی از عوامل مهم در تشکیل ویتامین دی عنوان و بیان کرد: شهرنشینی و زندگی در ساختمانهای بلندمرتبه از موانع تابش نور مستقیم آفتاب به بدن افراد است. از سوی دیگر عواملی مانند چاقی و آلودگی هوا جذب ویتامین دی را کاهش می دهد. این پزشک متخصص تغذیه ادامه داد: کمبود ویتامین دی نقش مهمی در ابتلا به بیماریهای مختلف نظیر استخوانی، سکتة مغزی، مغزی، کلیوی، سرطانها، بیماریهای عصبی، امراض قلبی و دیابت دارد. وی 'طرح مکمل یاری ویتامین دی' در مدارس دخترانه را یکی از اقدامات برای جبران این کمبود در خراسان رضوی و کشور عنوان و بیان کرد: افزودن ویتامین دی به فراورده های غذایی یکی از راهکارهایی است که در کشورهای جهان نهاده شده و عملیاتی کردن آن با هدف مقابله با کمبود ویتامین دی در ایران نیز دنبال می شود. دکتر مبرهن در ادامه چاقی را نیز در تمامی گروههای سنی رو به افزایش اعلام و بیان کرد: کمبود ریزمغذیها مانند ویتامین دی، روی، مس و آهن از عوامل تاثیرگذار در چاقی به شمار می روند. در گذشته چاقی کودکان بیشتر بین خانواده های مرفه به دلیل پرخوری مشاهده می شد اما امروزه کودکان چاق در بین خانواده های با درآمد پایین نیز به دلیل مصرف غذاهای ارزان، پر حجم با کالری بالا و ارزش غذایی کم دیده می شوند. سن شیوع چاقی رو به کاهش است رئیس دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد نیز در این نشست خبری گفت: سن شیوع چاقی در جامعه روز به روز در حال کاهش است و در بین کودکان شیوع بالایی دارد. دکتر محمد صفریان افزود: علت مهم آن رواج مصرف غذاهای پرکالری، پرچرب و همچنین کاهش تحرک، فعالیت فیزیکی مناسب و افزایش استرسها و مسائل خانوادگی می باشد. فضای فیزیکی اندک و نامناسب در مدارس و منازل امروزه تحرک لازم و فعالیت فیزیکی مناسب را در بین کودکان و دیگر افراد جامعه کاهش داده است. وی مقاومت به انسولین را مهمترین عارضه چاقی ذکر و بیان کرد: مقاومت به انسولین باعث اختلال در چربیهای خون، افزایش فشار خون، ایجاد مرگهای زودرس، بیماریهای قلبی، اختلال در رشد، بلوغ زودرس و سایر عارضه ها می شود. درمان چاقی کودکان کار سختی بوده و در حقیقت درمان مشخصی ندارد لذا پیشگیری و آموزش نقش مهمی در مهار چاقی و اضافه وزن کودکان دارد. رئیس دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه داد: آموزشهای مهار و پیشگیری چاقی در مدارس و جامعه ناکافی است. پرهیز از مصرف بالای فست فودها و غذای چرب، استفاده از تنقلات مفید مانند انواع مغزها در بین کودکان مورد تاکید است. وی گفت: برنامه های مهار و مقابله با چاقی کار یک نهاد نیست بلکه با همکاریهای دستگاههای مرتبط به ویژه رسانه ها میسر است. طی چند دهه گذشته به دنبال اقدامات انجام شده بیماریهای واگیردار در بین افراد جامعه کاهش یافته اما بیماریهای غیرواگیر مانند امراض قلبی و عروقی، دیابت و سکتة های قلبی و مغزی به دلیل مسائلی مانند چاقی و افزایش فشار خون رو به افزایش است. خراسان رضوی ۶ میلیون و ۴۳۴ هزار و ۵۰۱ نفر جمعیت در قالب ۲ میلیون و ۴۵۰ هزار و ۹۱۶ خانوار دارد. یک میلیون و ۷۳۳ هزار نفر از جمعیت خراسان رضوی در روستاهای این استان سکونت دارند. ۵۰،۴ درصد جمعیت خراسان رضوی را مردان و ۴۹،۶ درصد را زنان تشکیل می دهند. قشر جوان یک میلیون و ۶۱۶ هزار و ۸۶۱ نفر از جمعیت این استان را تشکیل می دهند.

منبع خبر: ایرنا تاریخ: ۱۳۹۶/۱۰/۲۴

چاقی مانع از رشد قدی کودکان می شود

قائم مقام معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: چاقی مانع از رشد قدی کودکان می شود

به گزارش ایسنا، سید کاظم فرهمند در نشست خبری با عنوان «بسیج ملی تغذیه» که در مرکز بهداشت استان برگزار شده بود، عنوان کرد: چاقی و مصرف غذاهای پرکالری برای مانع از رشد مناسب آنها به ویژه در رشد قدی می شود. از جمله عواملی که منجر به چاقی می شود، استفاده از غذاهای چرب و پرشیرینی، کم تحرکی به دلیل فضاهای کم مساحت در منازل، بازی های رایانه ای که بسیاری از این بازی ها، هیجان را افزایش داده و باعث افزایش مصرف غذا و پر خوری می شود. همچنین آرامش را از بچه ها می گیرد و استرس های زیاد نیز منجر به پر خوری و چاقی می شود.

وی ادامه داد: متأسفانه ترن شیوع چاقی رو به روز رو به کاهش است، و چاقی و عوارض آن در میان کودکان در حال افزایش است. در میان کودکان عوارض مختلفی برای چاقی وجود دارد که مهمترین عارضه، مقاومت نسبت به انسولین بوده که ام الامراض است و پایه اصلی ایجاد بیماری است. وجود این شرایط، باعث ابتلا به افزایش فشار خون، عوارض قلبی و عروقی، ایجاد کبد چرب و مرگ های زودرس می شود. بنابراین بسیار اهمیت دارد که بتوانیم از دوران کودکی چاقی را پیشگیری کنیم.

فرهمند با اشاره به اینکه روند درمان در میان کودکان سخت تر است افزود: چرا که درمان در میان کودکان به دلیل مسائل رشد و مداخلات تغذیه ای مشکلاتی را برای رشد به وجود می آورد. همچنین داروی مشخصی برای درمان چاقی در میان کودکان وجود ندارد. در همین راستا آموزش خانواده ها اهمیت فراوانی دارد که از مصرف فست فودها، غذاهای چرب بکاهند، فرصت فراغت و بازی هایی فعال از لحاظ بدنی را در محیط خانواده بیشتر افزایش دهند. هر چه خانواده ها آرامش بیشتر داشته باشند، چاقی بچه ها نیز می تواند بهتر کنترل شود.

قائم مقام معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد توضیح داد: رشد قارچ گونه فست فودها و تمایل زیادی که برای مصرف غذاهای فست فودی وجود دارد، ضریب نفوذ چربی و غذاهای پرکالری در میان خانواده ها را افزون کرده است. وی تصریح کرد: مسأله دیگر در رابطه با مبارزه چاقی، آموزش در مدارس است. آموزش در زمینه جلوگیری از چاقی در مدارس ارائه می شود، اما ناکافی است و باید افزایش یابد. همچنین اصلاح مواد خوراکی موجود در بوفه های مدارس چندین سالی است که مورد توجه قرار گرفته و کارهای مناسبی در این راستا انجام شده است، اما همچنان جای کار دارد. باید توجه داشت که در این فعالیت ها تداوم بسیار اهمیت دارد و به تأثیر گذاری که بوفه مدارس بر رفتار تغذیه ای دانش آموزان دارد باید توجه کافی داشته باشیم. همچنین وجود محیط های بازی برای گذراندن اوقات فراغت کودکان امری حیاتی است که متأسفانه فضای ناکافی در شهر و در مدارس ملحق از فعالیت و تحرک مناسب کودکان می شود. فرهمند افزود: از دیگر مواردی که چاقی را در کودکان تشدید می کند فشارهای غیرمنطقی درسی در آموزش و پرورش است که فرصت تحرک بیشتر را از کودکان کشور ما می گیرد. در این راستا باید یک همکاری چندسازمانی و یک هماهنگی در سطح ملی برای مبارزه با چاقی انجام شود و استراتژی بلندمدت در این کار نوشته شود. نکته مهم دیگر این است که مخاطب شناسی در آموزش ها وجود داشته باشد. گاهی اوقات ترویج فرهنگ مبارزه با چاقی ممکن است برای گروهی از جمعیت ما نامناسب باشد. درواقع کشور ایران، در کنار گروه چاقی، گروه هایی از کودکان مبتلا به سوءتغذیه دارد و در نتیجه مخاطب شناسی اهمیت زیادی دارد.

قائم مقام معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد بیان کرد: یکی از معضلات مهمی که وجود دارد تأثیر چاقی بر رشد قدی است که باعث کوتاه قدی در کودکان می شود همچنین ممکن است برای آینده کودکان هم مشکل ساز شود. در کنار این مسائل، تأثیرات روانی چاقی نیز بسیار اهمیت دارد. هنگامی که از نکوهش چاقی و عوارض آن صحبت می شود بسیاری از خانواده استرس های فراوانی را به کودکان خود وارد می کنند که کم غذا مصرف می کنند، در نتیجه فشارهای بسیاری را برای بچه ها به بار می آورد و سلامت آن ها را تهدید می کند.

منبع خبر: ایسنا تاریخ: ۱۳۹۶/۱۰/۲۵



کمبود ریز مغزی-ها در افراد چاق بیشتر است

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: کمبود ریز مغزی-ها در افراد چاق بیشتر از افراد با وزن طبیعی است. به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد، دکتر مجید غیور مبرهن که در نشست خبری بسیج ملی تغذیه سخن می گفت ضمن اشاره به اینکه شاخص چاقی در تمامی گروههای سنی رو به افزایش است، اظهار داشت: کمبود ریزمغذی ها مانند ویتامین دی، روی، مس و آهن از عوامل تاثیرگذار در چاقی به شمار می روند. وی افزود: در گذشته چاقی کودکان بیشتر بین خانواده های مرفه به دلیل پرخوری مشاهده می شد، اما امروزه تعداد کودکان چاق در بین خانواده های با درآمد پایین نیز به دلیل مصرف غذاهای ارزان، پرحجم با کالری بالا و ارزش غذایی کم، در حال افزایش است.

این متخصص تغذیه خاطر نشان کرد: بر اساس بررسی های صورت گرفته، ۹۰ درصد دختران ۱۲ تا ۱۸ ساله شهر مشهد دچار کمبود ویتامین "دی" هستند، همچنین این بررسی ها نشان داده است که کمبود ویتامین "دی" در بین دختران چاق و دارای اضافه وزن بیشتر از سایرین می باشد.

وی نور آفتاب را یکی از عوامل مهم در تشکیل ویتامین "دی" عنوان و بیان کرد: شهرنشینی و زندگی در ساختمانهای بلند مرتبه از موانع تابش نور مستقیم آفتاب به بدن افراد است. از سوی دیگر عواملی مانند چاقی و آلودگی هوا جذب ویتامین دی را کاهش می دهد.

دکتر غیورافزود: کمبود ویتامین دی نقش مهمی در ابتلا به بیماریهای مختلف نظیر مشکلات استخوانی، سکنه مغزی، بیماری های کلیوی، سرطانها، بیماریهای عصبی، امراض قلبی و دیابت دارد.

وی "طرح مکمل یاری ویتامین "دی" در مدارس دخترانه را یکی از اقدامات برای جبران این کمبود در دانشگاه علوم پزشکی مشهد عنوان نمود و گفت: افزودن ویتامین "دی" به فراورده های غذایی یکی از راهکارهایی است که در کشورهای جهان نهاده شده و عملیاتی کردن آن با هدف مقابله با کمبود ویتامین دی در ایران نیز دنبال می شود.

گفتنی است نشست خبری بسیج ملی تغذیه با شعار "چاقی یا سلامتی، انتخاب با شماست" با حضور جمعی از اصحاب رسانه ها و جراید در محل معاونت بهداشت دانشگاه برگزار گردید

۲۵ دی ۱۳۹۶

سن شیوع چاقی رو به کاهش است



عضو هیئت علمی و رئیس دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: سن شیوع چاقی در جامعه روز به روز در حال کاهش است و در بین کودکان شیوع بالایی دارد. به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد دکتر محمد صفریان که در نشست خبری بسیج ملی تغذیه سخن می گفت اظهار داشت: علت مهم شیوع چاقی در کودکان، رواج مصرف غذاهای پرکالری، پرچرب، همچنین کاهش تحرک و فعالیت فیزیکی مناسب و افزایش استرس در خانواده ها می باشد.

متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه فضای فیزیکی اندک و نامناسب در مدارس و منازل را یکی از علل تحرک ناکافی و فعالیت فیزیکی نامناسب در بین کودکان و دیگر افراد جامعه عنوان نمود.

دکتر صفریان با اشاره به اینکه درمان چاقی کودکان کار دشواری است و در حقیقت درمان مشخصی ندارد اظهار داشت: پیشگیری و آموزش نقش مهمی در مهار چاقی و اضافه وزن در کودکان دارد.

وی مقاومت به انسولین را مهمترین عارضه چاقی برشمرد و اختلال در چربی های خون، افزایش فشار خون، بیماریهای قلبی، کبد چرب و بلوغ زودرس و ایجاد مرگهای زودرس را از دیگر عوارض چاقی ذکر نمود.

رئیس دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد با تاکید بر پرهیز از مصرف بالای فست فودها و غذاهای چرب و توصیه به استفاده از تنقلات مفید مانند انواع مغزها توسط کودکان، بیان داشت: متأسفانه در حال حاضر آموزش های مهار و پیشگیری چاقی در مدارس و



جامعه ناکافی است. وی گفت: برنامه های مهار و مقابله با چاقی کار یک نهاد نیست بلکه همکاری و مشارکت سایر دستگاه های مرتبط به ویژه رسانه ها را می طلبد.

دکتر صفریان خاطر نشان کرد: طی چند دهه گذشته به دنبال اقدامات انجام شده، شاخص بیماری های واگیردار در بین جامعه کاهش یافته، اما بیماری های غیرواگیر مانند بیماری های قلبی و عروقی، دیابت، فشار خون و سرطان ها رو به افزایش است که یکی از علل بروز این دسته از بیماری ها شیوه زندگی افراد، همچنین شیوع چاقی در جامعه می باشد.

گفتنی است از ۱۵ لغایت ۳۰ دی ماه بسیج ملی تغذیه همزمان در کل کشور در حال برگزاری می باشد.

دوشنبه، ۲۵ دی ۱۳۹۶

نشست خبری بسیج ملی تغذیه برگزار شد



همزمان با اجرای برنامه بسیج ملی تغذیه نشست خبری با حضور اصحاب رسانه، جراید و جمعی از متخصصین و اعضاء هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با هدف اطلاع رسانی عمومی و ارتقاء سطح سواد سلامت جامعه در محل معاونت بهداشت برگزار شد.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه در این نشست گفت: با توجه به اهمیت اضافه وزن و چاقی در روند سلامت جامعه، شعار امسال بسیج ملی تغذیه «چاقی یا سلامتی، انتخاب با شماست» اعلام شده است.

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشت دانشگاه دکتر زهرا اباضلی، سبک زندگی نامناسب را مهمترین عامل در بروز اضافه وزن و چاقی در جامعه خواند و گفت: طبق بررسی‌ها انجام شده در جمعیت میانسال کشور، از هر ۲ نفر یک نفر مبتلا به اضافه وزن و چاقی می‌باشند. وی با اشاره به روند رو به رشد شاخص چاقی در جامعه، افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، فشارخون و سرطان را از عوارض و عواقب چاقی عنوان نمود. دکتر اباضلی دریافت نامناسب مواد غذایی و تحرک ناکافی را ۲ عامل مهم در بروز چاقی خواند و گفت: با بهبود شیوه زندگی، اصلاح تغذیه شامل کاهش مصرف چربی و مواد قندی و افزایش غذاهای غنی از فیبر، همچنین افزایش فعالیت بدنی روزانه می‌توان از روند رو به رشد این مشکل کاست.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت خاطر نشان کرد، پژوهش‌ها نشان داده که مردم کشورهایی که رژیم غذایی غنی از فیبر دارند، مقاومت بیشتری نسبت به انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی و عروقی و بیماری‌های دستگاه گوارش از خود نشان می‌دهند و برعکس کشورهایی که مصرف غلات تصفیه شده و نان‌های سفید، انواع نوشابه‌ها و آمپوه‌های صنعتی در آن‌ها زیاد بوده یا به عبارت ساده‌تر مصرف فیبر مواد غذایی آن‌ها کم است، بیشتر به این دسته از بیماری‌ها دچار می‌شوند.

وی در ادامه، برنامه ساماندهی پایگاه تغذیه سالم در مدارس با تاکید بر توجه به برجست نشانگان رنگی بر روی بسته‌بندی مواد غذایی، برنامه ۵۲۱۰ به عنوان رمز سلامتی کودکان، فعالیت گروه‌های خودیار چاقی در محلات، برگزاری جشنواره‌های غذای سالم و غربالگری رایگان وضعیت تغذیه مراجعین پایگاه‌ها و مراکز خدمات جامع سلامت و خانه‌های بهداشت تحت پوشش دانشگاه و ارائه آموزش‌ها و توصیه‌های لازم را از اهم مداخلات معاونت بهداشت دانشگاه در پیشگیری از شیوع اضافه وزن و چاقی در جامعه برشمرد.

گفتنی است از ۱۵ لغایت ۳۰ دی ماه بسیج ملی تغذیه همزمان در کل کشور در حال برگزاری می‌باشد.



دوشنبه، ۲۵ دی ۱۳۹۶

با ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته وزن خود را کنترل کنید



رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: افراد می توانند با ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته وزن خود را کنترل کنند.

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشت دانشگاه، دکتر زهرا اباضلی با اشاره به تاثیر مستقیم اضافه وزن و چاقی به عنوان یکی از عوامل خطر در شیوع بیماری های غیر واگیر اظهار داشت: یکی از بهترین روش های کاهش چربی بدن از طریق ورزش های هوازی منظم مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، بالا رفتن از پله ها و شنا می باشد. وی افزود: افراد دچار اضافه وزن یا چاق جهت جلوگیری از چاقی بیشتر یا به منظور کاهش وزنی ملایم و سبک، بایستی حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشند.

دکتر اباضلی خاطرنشان کرد: به منظور کاهش وزن معنی دار به ۲۵۰ تا ۵۰۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی نیاز است که باید به صورت تدریجی مقدار فعالیت بدنی را همزمان با بهبود تحمل فرد و قوای جسمانی اش افزایش داد. وی تاکید نمود، برای سهولت می توان میزان فعالیت را در چندین مرحله طی روز انجام داد به طوریکه فرد تنها ۵ الی ۶ دقیقه در هر مرحله ورزش کند.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه با تأکید بر افزایش فعالیت بدنی روزانه، گفت: گرچه ورزش منظم هوازی موثرترین راه سوختن کالری و کاهش وزن اضافی است اما، می توان با اصلاح شیوه زندگی و با تغییراتی ساده در طول روز به هدف کنترل وزن رسید. وی به طور مثال توصیه نمود: ماشین خود را دور از مرکز خرید مورد نظرتان پارک نمایید، باغبانی کنید، به صورت دوره ای از جای خود بلند شده و مدتی کوتاه در محیط کار و زندگیتان قدم بزنید. وی به همراه داشتن یک قدم شمار برای محاسبه میزان فعالیت روزانه را موثر خواند.

گفتنی است ۱۵ الی ۳۰ دی ماه به عنوان بسیج ملی تغذیه با شعار "چاقی یا سلامتی، انتخاب با شماست" در کشور نامگذاری شده است.

دوشنبه، ۲۵ دی ۱۳۹۶



کنترل وزن با ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: افراد می توانند با ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته وزن خود را کنترل کنند.

به گزارش گروه استان های باشگاه خبرنگاران جوان از مشهد؛ دکتر زهرا اباضلی افزود: یکی از بهترین روش های کاهش چربی بدن از طریق ورزش های هوازی منظم مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، بالا رفتن از پله ها و شنا می باشد. وی گفت: افراد دچار اضافه وزن یا چاق برای جلوگیری از چاقی بیشتر یا به منظور کاهش وزنی ملایم و سبک، بایستی حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشند. رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد افزود: به منظور کاهش وزن معنی دار به ۲۵۰ تا ۵۰۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی نیاز است که باید به صورت تدریجی مقدار فعالیت بدنی را همزمان با بهبود تحمل فرد و قوای جسمانی اش افزایش داد.

اباضلی با تأکید بر افزایش فعالیت بدنی روزانه، گفت: گرچه ورزش منظم هوازی موثرترین راه سوختن کالری و کاهش وزن اضافی است اما می توان با اصلاح شیوه زندگی و با تغییراتی ساده در طول روز به هدف کنترل وزن رسید.

کاهش وزن با ورزش روزانه



منبع خبر: باشگاه خبرنگاران جوان تاریخ: ۱۳۹۶/۱۰/۲۶



با ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته وزن خود را کنترل کنید



رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: افراد می توانند با ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته وزن خود را کنترل کنند.

به گزارش وب دا، دکتر زهرا اباضلی با اشاره به تاثیر مستقیم اضافه وزن و چاقی به عنوان یکی از عوامل خطر در شیوع بیماری های غیر واگیر اظهار داشت: یکی از بهترین روش های کاهش چربی بدن از طریق ورزش های هوازی منظم مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، بالا رفتن از پله ها و شنا می باشد.

وی افزود: افراد دچار اضافه وزن یا چاق جهت جلوگیری از چاقی بیشتر یا به منظور کاهش وزنی ملایم و سبک، بایستی حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشند.

دکتر اباضلی خاطرنشان کرد: به منظور کاهش وزن معنی دار به ۲۵۰ تا ۵۰۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی نیاز است که باید به صورت تدریجی مقدار فعالیت بدنی را همزمان با بهبود تحمل فرد و قوای جسمانی اش افزایش داد.

وی تاکید نمود، برای سهولت می توان میزان فعالیت را در چندین مرحله طی روز انجام داد به طوریکه فرد تنها ۵ الی ۶ دقیقه در هر مرحله ورزش کند.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد با تأکید بر افزایش فعالیت بدنی روزانه، گفت: گرچه ورزش منظم هوازی موثرترین راه سوختن کالری و کاهش وزن اضافی است اما، می توان با اصلاح شیوه زندگی و با تغییراتی ساده در طول روز به هدف کنترل وزن رسید.

وی به طور مثال توصیه نمود: ماشین خود را دور از مرکز خرید مورد نظرتان پارک نمایید، باغبانی کنید، به صورت دوره ای از جای خود بلند شده و مدتی کوتاه در محیط کار و زندگیتان قدم بزنید.

گفتنی است؛ ۱۵ الی ۳۰ دی ماه به عنوان بسیج ملی تغذیه با شعار "چاقی یا سلامتی، انتخاب با شماست" در کشور نامگذاری شده است.

منتشر شده در سه شنبه، ۲۶ دی ۱۳۹۶ ۰۹:۲۲

۹۰ درصد دختران مشهدی این ویتامین را کم دارند



استاد گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار داشت: بر اساس بررسیهای صورت گرفته ۹۰ درصد دختران ۱۲ تا ۱۸ ساله مشهدی و همچنین ۹۵ درصد دختران سبزواری در این گروه سنی دچار کمبود ویتامین دی هستند.

۹۰ درصد دختران مشهدی این ویتامین را کم دارند استاد گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار داشت: بر اساس بررسیهای صورت گرفته ۹۰ درصد دختران ۱۲ تا ۱۸ ساله مشهدی و همچنین ۹۵ درصد دختران سبزواری در این گروه سنی دچار کمبود ویتامین دی هستند. به گزارش گروه رسانه های دیگر آنا، دکتر مجید غیور مبرهن در نشست خبری بسیج ملی تغذیه با بیان اینکه کمبود ویتامین دی در بین دختران چاق و دارای اضافه وزن بیشتر از سایرین مشاهده شده است خاطر نشان کرد: در دو دهه اخیر کمبود ویتامین دی در کشور و جهان رو به گسترش بوده و خراسان رضوی هم اکنون یکی از استانهای ایران با شیوع بالای این کمبود است.

وی نور آفتاب را یکی از عوامل مهم در تشکیل ویتامین دی عنوان و بیان کرد: شهرنشینی و زندگی در ساختمانهای بلندمرتبه از موانع تابش نور مستقیم آفتاب به بدن افراد است. از سوی دیگر عواملی مانند چاقی و آلودگی هوا جذب ویتامین دی را کاهش می دهد. دکتر غیور مبرهن ادامه داد: کمبود ویتامین دی نقش مهمی در ابتلا به بیماریهای مختلف نظیر استخوانی، سکتة مغزی، مغزی، کلیوی، سرطانها، بیماریهای عصبی، امراض قلبی و دیابت دارد. وی 'طرح مکمل یاری ویتامین دی' در مدارس دخترانه را یکی از اقدامات برای جبران این کمبود در خراسان رضوی و کشور عنوان و بیان کرد: افزودن ویتامین دی به فراورده های غذایی یکی از راهکارهایی است که در کشورهای جهان نهادینه شده و عملیاتی کردن آن با هدف مقابله با کمبود ویتامین دی در ایران نیز دنبال می شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، در ادامه چاقی را نیز در تمامی گروههای سنی رو به افزایش اعلام و بیان کرد: کمبود ریزمغذیها مانند ویتامین دی، روی، مس و آهن از عوامل تاثیرگذار در چاقی به شمار می روند. در گذشته چاقی کودکان بیشتر بین خانواده های مرفه به دلیل پرخوری مشاهده می شد اما امروزه کودکان چاق در بین خانواده های با درآمد پایین نیز به دلیل مصرف غذاهای ارزان، پرحجم با کالری بالا و ارزش غذایی کم دیده می شوند. رییس دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد نیز در این نشست خبری گفت: سن شیوع چاقی در جامعه روز به روز در حال کاهش است و در بین کودکان شیوع بالایی دارد.

دکتر محمد صفریان افزود: علت مهم آن رواج مصرف غذاهای پرکالری، پرچرب و همچنین کاهش تحرک، فعالیت فیزیکی مناسب و افزایش استرسها و مسائل خانوادگی می باشد. فضای فیزیکی اندک و نامناسب در مدارس و منازل امروزه تحرک لازم و فعالیت فیزیکی مناسب را در بین کودکان و دیگر افراد جامعه کاهش داده است. وی مقاومت به انسولین را مهمترین عارضه چاقی ذکر و بیان کرد: مقاومت به انسولین باعث اختلال در چربیهای خون، افزایش فشار خون، ایجاد مرگهای زودرس، بیماریهای قلبی، اختلال در رشد، بلوغ زودرس و سایر عارضه ها می شود. درمان چاقی کودکان، کار سختی بوده و در حقیقت درمان مشخصی ندارد لذا پیشگیری و آموزش نقش مهمی در مهار چاقی و اضافه وزن کودکان دارد. رییس دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه داد: آموزشهای مهار و پیشگیری چاقی در مدارس و جامعه ناکافی است. پرهیز از مصرف بالای فست فودها و غذای چرب، استفاده از تنقلات مفید مانند انواع مغزها در بین کودکان مورد تاکید است. وی گفت: برنامه های مهار و مقابله با چاقی کار یک نهاد نیست بلکه با همکاریهای دستگاههای مرتبط به ویژه رسانه ها میسر است.

منبع خبر: آنا تاریخ: ۱۳۹۶/۱۰/۲۶

سن شیوع چاقی رو به کاهش است



عضو هیات علمی و رئیس دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: سن شیوع چاقی در جامعه روز به روز در حال کاهش است و در بین کودکان شیوع بالایی دارد. به گزارش وب دا، دکتر محمد صفریان اظهار داشت: علت مهم شیوع چاقی در کودکان، رواج مصرف غذاهای پرکالری، پرچرب، همچنین کاهش تحرک و فعالیت فیزیکی مناسب و افزایش استرس در خانواده ها می باشد.

متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، فضای فیزیکی اندک و نامناسب در مدارس و منازل را یکی از علل تحرک ناکافی و فعالیت فیزیکی نامناسب در بین کودکان و دیگر افراد جامعه عنوان نمود.

دکتر صفریان با اشاره به اینکه درمان چاقی کودکان کار دشواری است و در حقیقت درمان مشخصی ندارد اظهار داشت: پیشگیری و آموزش نقش مهمی در مهار چاقی و اضافه وزن در کودکان دارد.

وی مقاومت به انسولین را مهمترین عارضه چاقی برشمرد و اختلال در چربی های خون، افزایش فشار خون، بیماریهای قلبی، کبد چرب و بلوغ زودرس و ایجاد مرگهای زودرس را از دیگر عوارض چاقی ذکر نمود.

رئیس دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد با تاکید بر پرهیز از مصرف بالای فست فودها و غذاهای چرب و توصیه به استفاده از تنقلات مفید مانند انواع مغزها توسط کودکان، بیان داشت: متأسفانه در حال حاضر آموزش های مهار و پیشگیری چاقی در مدارس و جامعه ناکافی است.

وی گفت: برنامه های مهار و مقابله با چاقی کار یک نهاد نیست بلکه همکاری و مشارکت سایر دستگاه های مرتبط به ویژه رسانه ها را می طلبد.

دکتر صفریان خاطر نشان کرد: طی چند دهه گذشته به دنبال اقدامات انجام شده، شاخص بیماری های واگیردار در بین جامعه کاهش یافته، اما بیماری های غیرواگیر مانند بیماری های قلبی و عروقی، دیابت، فشار خون و سرطان ها رو به افزایش است که یکی از علل بروز این دسته از بیماری ها شیوه زندگی افراد، همچنین شیوع چاقی در جامعه می باشد. گفتنی است از ۱۵ لغایت ۳۰ دی ماه بسیج ملی تغذیه همزمان در کل کشور در حال برگزاری می باشد.

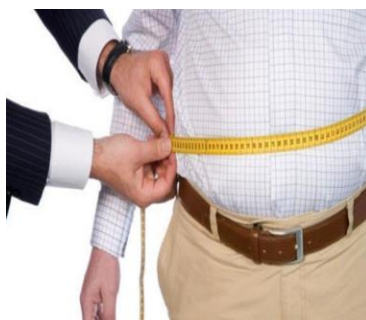
منتشر شده در پنج شنبه، ۲۸ دی ۱۳۹۶ ۱۰:۴۰



سن شیوع چاقی رو به کاهش است

عضو هیات علمی و رییس دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: سن شیوع چاقی در جامعه روز به روز در حال کاهش است و در بین کودکان شیوع بالایی دارد. به گزارش گروه استان های باشگاه خبرنگاران جوان از مشهد؛ دکتر محمد صفریان افزود: علت مهم شیوع چاقی در کودکان، رواج مصرف غذاهای پرکالری، پرچرب، همچنین کاهش تحرک و فعالیت فیزیکی مناسب و افزایش استرس در خانواده ها می باشد. وی گفت: فضای فیزیکی اندک و نامناسب در مدارس و منازل از علل تحرک ناکافی و فعالیت فیزیکی نامناسب در بین کودکان و دیگر افراد جامعه است. دکتر صفریان با اشاره به اینکه درمان چاقی کودکان کار دشواری است و در حقیقت درمان مشخصی ندارد گفت: پیشگیری و آموزش نقش مهمی در مهار چاقی و اضافه وزن در کودکان دارد. وی مقاومت به انسولین را مهمترین عارضه چاقی برشمرد و اختلال در چربی های خون، افزایش فشار خون، ، بیماریهای قلبی، کبد چرب و بلوغ زودرس و ایجاد مرگهای زودرس را از دیگر عوارض چاقی ذکر کرد. رئیس دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد با تاکید بر پرهیز از مصرف بالای فست فودها و غذاهای چرب و توصیه به استفاده از تنقلات مفید مانند انواع مغزها توسط کودکان، گفت: متأسفانه در حال حاضر آموزش های مهار و پیشگیری چاقی در مدارس و جامعه ناکافی است. وی گفت: برنامه های مهار و مقابله با چاقی کار یک نهاد نیست بلکه همکاری و مشارکت سایر دستگاه های مرتبط به ویژه رسانه ها را می طلبد.

دکتر صفریان افزود: در چند دهه گذشته به دنبال اقدامات انجام شده، شاخص بیماری های واگیردار در بین جامعه کاهش یافته، اما بیماری های غیرواگیر مانند بیماری های قلبی و عروقی، دیابت، فشار خون و سرطان ها رو به افزایش است که یکی از علل بروز این دسته از بیماری ها شیوه زندگی افراد، همچنین شیوع چاقی در جامعه می باشد.



منبع خبر: باشگاه خبرنگاران جوان تاریخ: ۱۳۹۶/۱۰/۲۸

برنامه ۵۲۱۰، رمز سلامت کودکان و نوجوانان



چاقی کودکی و نوجوانی به عنوان یک چالش جدی قرن ۲۱ و یک مشکل حاد بهداشت عمومی در جهان امروز مطرح است.

به گزارش وب دا، طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، شیوع جهانی اضافه وزن و چاقی دوران کودکی با ۶۰ درصد افزایش از ۴/۲ درصد در سال ۱۹۹۰ به ۶/۷ درصد در سال ۲۰۱۰ افزایش یافته و انتظار می‌رود این روند تا سال ۲۰۲۰ به ۹/۱ درصد و به عبارتی ۶۰ میلیون کودک افزایش یابد.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه در همین راستا اظهار داشت: احتمال اضافه وزن و چاقی بزرگسالی در کودکان دارای اضافه وزن در آینده قابل پیش بینی است و این در حالی است که این دسته از کودکان نسبت به کودکان بدون اضافه وزن به احتمال زیاد به دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی در سنین جوانی، که به نوبه خود با شانس بالاتر مرگ زودرس و ناتوانی بزرگسالی همراه است، مبتلا خواهند شد.

دکتر زهرا اباضلی با اشاره به اینکه کودکان و نوجوانان چاق هم از پیامدهای کوتاه مدت و هم از پیامدهای بلند مدت چاقی رنج می‌برند گفت: در ایران براساس نتایج مطالعات اخیر حدود ۶۰ درصد جمعیت ۱۸ سال و بالاتر دچار اضافه وزن و چاقی هستند.

وی همچنین افزود: چاقی در کودکان و نوجوانان کشور روند افزایشی را طی می‌کند بطوری که حدود ۱۴ درصد کودکان ۲۳-۱۵ ماهه کشور در معرض خطر اضافه وزن و حدود ۲۰ درصد نوجوانان ۱۸-۷ ساله کشور دچار چاقی شکمی هستند.

دکتر اباضلی تغذیه ناسالم و مصرف بی رویه فست فودها، نوشابه های گازدار و سایر نوشیدنی های شیرین، شیرینی و شکلات، چیپس و غذاهای سرخ شده، مصرف کم سبزی و میوه و منابع غذایی حاوی فیبر در کنار تحرک بدنی ناکافی را از مهمترین علل بروز اضافه وزن و چاقی در کشور برشمرد.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه در ادامه با تاکید بر ضرورت کنترل وزن کودکان و نوجوانان، ارائه آموزش های کاربردی توسط والدین و اولیای مدرسه، بهبود و اصلاح روش زندگی آنان گفت: بر این اساس برنامه ۵۲۱۰ (۵۲۱۰ program) توسط who به کشورها ابلاغ گردیده است.

دکتر اباضلی خاطر نشان کرد: این برنامه بر خوردن روزانه ۵ وعده میوه و سبزی، محدود نمودن زمان انجام سرگرمی های نشسته به ۲ ساعت در روز، داشتن حداقل ۱ ساعت فعالیت بدنی به صورت روزانه و به صفر رساندن مصرف نوشیدنی های شیرین، مانند نوشابه و آبمیوه صنعتی تاکید دارد.

منتشر شده در پنج شنبه، ۲۸ دی ۱۳۹۶ ۱۰:۴۲



مهدهای کودک نقش مهمی در تغذیه سالم کودکان دارند؛ تپل مپلی ها

مهدهای کودک نقش مهمی در تغذیه سالم کودکان دارند؛ تپل مپلی ها

سمیرا منشادی- چاقی و اضافه وزن در چند سال اخیر از سوی مسئولان به عنوان مشکلی جدی بارها مطرح شده است. این مشکل تنها مختص بزرگ سالان نیست، بلکه چاقی و اضافه وزن در کودکان هم به مشکلی جدی تبدیل شده است. نگاهی به آمارهای سال های اخیر نشان می دهد در مقایسه با گذشته، حتی کودکان کمتر از شش سال هم دارای اضافه وزن و چاقی شده اند. فرهنگ درست مصرف کردن و تغذیه سالم، نکته ای است که از کودکی شروع می شود و علاوه بر والدین که نقش مهمی در تغذیه کودکان دارند، مهدها هم به عنوان خانه دوم که کودک بیشترین زمانش را آنجا می گذراند، جایگاه مهمی در این زمینه دارند. اهمیت توجه به تغذیه و سلامتی کودکان زیر شش سال، آن قدر ضروری است که در هفته ملی بسیج تغذیه سالم، روزی به نام «نقش تغذیه سالم در مهدهای کودک» برای پیشگیری و کنترل چاقی نام گذاری شده است.

دوبرابر شدن چاقی در کودکان

چندی قبل زهرا عبداللهی، مدیر کل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت درباره روند افزایشی شدید چاقی و اضافه وزن در کودکان هشدار داد و گفت: حدود ۲۰ سال پیش، مشکل اصلی تغذیه ای کودکان در ایران، سوء تغذیه از جمله کوتاه قدی و کم وزنی بود، اما این مشکل اکنون به میزان بسیار زیادی در کشور کم شده است و مشکل اصلی کشور، در حال حاضر، افزایش خطرناک چاقی و اضافه وزن نه تنها در کودکان کمتر از پنج سال، بلکه حتی در کودکان زیر دو سال است. او به مطالعه ای که در سال ۹۱ با همکاری وزارت بهداشت و دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام شد، اشاره کرد و توضیح داد که حدود ۲۰ درصد کودکان زیر دو سال یعنی کودکان پانزده تا بیست و دوم ماهه در ایران، دچار اضافه وزن و چاقی هستند و این آمار نشان می دهد که شیوع چاقی و اضافه وزن در کودکان ایرانی، طی دو دهه حدود دو برابر شده است.

شکل گیری ذائقه در کودکی

آمارهای چاقی در مشهد هم نشان از این دارد که کودکان کمتر از شش سال شهرمان هم دچار اضافه وزن هستند. دکتر زهرا اباضلی، مسئول بهبود تغذیه مرکز بهداشت استان، به این موضوع اشاره می کند و می گوید: آمارها نشان می دهد شاهد اضافه وزن ۲,۵ درصدی در کودکان کمتر از شش سال هستیم. این اضافه وزن با افزایش سن کودکان نه تنها کمتر نمی شود، بلکه افزایش هم می یابد. وی نقش تغذیه سالم و آگاهی والدین از این موضوع را ضروری می داند و توضیح می دهد: اینکه خانواده ها نیازهای تغذیه ای کودک در حال رشد خود را بدانند، اهمیت بسیار دارد؛ زیرا این والدین هستند که با در اختیار گذاشتن خوراکی های شور و شیرین، ذائقه کودک را برای آینده برنامه ریزی می کنند.

دکتر اباضلی ادامه می دهد: اگر این شکل گیری ذائقه درست صورت بگیرد، در آینده که کودک به مدرسه می رود و قصد تهیه خوراکی دارد به سمت خوراکی های مضر نخواهد رفت. از این رو شکل گیری ذائقه و انتخاب صحیح خوراکی ها باید از همان دوران کودکی و مهدها پایه گذاری شود.

مسئول واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت استان می افزاید: یکی از نکات مهم که باید در مهد های کودک به آن توجه کرد، تغذیه یا همان چاشت است. اگر تغذیه کودکان سالم و مغذی باشد، احتمال چاقی و اضافه وزن بسیار کم خواهد شد.

□

آموزش برای داشتن تغذیه سالم

وی داشتن برنامه چاشت براساس نیازهای رشدی کودک را یکی از ویژگی های مثبت مهدهای کودک می داند و توضیح می دهد: براساس همکاری هایی که بین مرکز بهداشت و بهزیستی صورت گرفته است، برنامه چاشتی متناسب با رشد کودکان تدوین شده که تنوع غذایی، کالری، ریزمغذی های متناسب با رشد کودک در آن در نظر گرفته شده است.

دکتر اباضلی اشاره می کند: این خوراکی ها به گونه ای برنامه ریزی شده که ذائقه کودک را به سمت غذاهای سنتی و بومی هر منطقه هدایت می کند تا آن ها از مصرف خوراکی های پرکالری و پرچرب دور بمانند.

وی یکی دیگر از مشکلات کودکان کمتر از شش سال را سوء تغذیه می داند و توضیح می دهد: سوء تغذیه باعث کوتاه قدی و کم وزنی تغذیه ای در کودکان است. حدود ۴ درصد کودکان کمتر از شش سال به کوتاه قدی تغذیه ای مبتلا هستند.

دکتر اباضلی، آموزش تغذیه سالم برای مربیان و والدین را در مهدهای کودک لازم می داند و می افزاید: کودکان، زمانی وزن و قد مناسب خواهند داشت که مربیان و والدین بدانند نیازهای تغذیه ای کودک در این سن کدام است. از این رو مهدها به عنوان اولین پایگاه آموزشی باید در کار فرهنگ سازی تغذیه سالم فعالیت جدی داشته باشند.

مسئول واحد تغذیه مرکز بهداشت استان توصیه می کند: داشتن تحرک مناسب و قرار گرفتن در معرض نور آفتاب برای جذب ویتامین D در رشد کودکان تأثیر دارد.

وی درباره نوع تغذیه کودکان کمتر از شش سال می گوید: در هرم تغذیه کودکان و بزرگ سالان تفاوتی در تنوع مواد غذایی وجود ندارد و در آن، مصرف نان و غلات، میوه و سبزی ها، گوشت، شیر و لبنیات، مغزها و حبوبات توصیه می شود. در نهایت مصرف چربی و شیرینی باید محدود باشد.

چاشت سالم در مهدهای کودک

چاقی و اضافه وزن امروزه تنها به بزرگ سالان منحصر نمی شود، بلکه کودکان هم دچار اضافه وزن و چاقی هستند، به طوری که زنگ خطر برای مسئولان به صدا در آمده و بارها گفته اند که اگر روند چاقی و اضافه وزن در کودکان کنترل نشود، با سونامی بیماری های قلبی و عروقی و دیابت روبه رو خواهیم شد. مهدها هم می توانند در تغذیه سالم نقش داشته باشند. زهره کریم پور، مسئول امور کودکان و نوجوانان بهزیستی، درباره تغذیه کودکان در مهدهای کودک می گوید: چاشت یا همان تغذیه کودکان در مهدها براساس نرخ نامه بهزیستی کشور که برای تغذیه تعیین می کند، چیده می شود.

وی ادامه می دهد: این نرخ نامه به مرکز بهداشت ارائه می شود و مسئولان بر مبنای نیازهای تغذیه کودکان و سن آن ها برنامه ریزی می کنند.

کریم پور توضیح می دهد: برنامه چاشت که با همکاری مرکز بهداشت تدوین می شود به تمام مهدهای کودک ابلاغ می شود و آن ها ملزم به رعایت آن هستند. در صورتی که مهدکودک برنامه ای به جز آنچه ابلاغ شده در نظر داشته باشد، باید آن را به بهزیستی ارائه کند تا کارشناسان به بررسی و ارزیابی آن بپردازند.

مسئول امور کودکان و نوجوانان بهزیستی استان می افزاید: کارشناسان بهزیستی بر اجرای برنامه چاشت مهدهای کودک نظارت دارند تا برنامه به صورت دقیق اجرا شود و در صورت مغایرت با برنامه چاشت تصویب شده، به مهد تذکر داده خواهد شد.

وی بیان می کند: در انجمن های اولیا و مربیان، کارشناس بهزیستی و بهداشت درباره تغذیه سالم و مواد غذایی مناسب برای کودکان در حال رشد، به والدین نکاتی را یادآوری می کند.

آشنایی با تغذیه سالم

کریم پور می گوید: در مهد نیز برای اینکه کودکان با تغذیه و خوراکی های سالم آشنا شوند، واحد کار در نظر گرفته شده است؛ برای مثال نوشیدن شیر مفید است و در این زمینه، مربی ها برای آموزش کودکان، از شعرها یا داستان هایی استفاده می کنند تا آن ها را به نوشیدن شیر تشویق کنند.

وی با اشاره به پرداخت هزینه از سوی بهزیستی به مهدهای کودک روستایی برای تهیه یک وعده چاشت گرم توضیح می دهد: بر اساس آمارها و تحقیقات مرکز بهداشت در مهدهای حاشیه شهر و روستایی، کودکان دچار سوء تغذیه و کوتاه قدی بودند که این مشکل با پرداخت هزینه برای تهیه یک وعده چاشت گرم در این مهدها برطرف شد.

مسئول امور کودکان و نوجوانان بهزیستی استان بیان می کند: یکی دیگر از اقداماتی که با همکاری بهزیستی سال گذشته در مهدها اجرا شد، آشنایی با نشانگر سلامتی درج شده روی غذاها بود.

وی با اشاره به آموزش و آشنایی کودکان با نشانگرهای سلامتی توضیح می دهد: طی نامه ای به مهدها، ابلاغ شده است که به آموزش نشانگرهای سلامت بپردازند. کودکان با آشنایی نشانگر می توانند تشخیص دهند کدام مواد غذایی، سالم و کدام خوراکی ها ناسالم هستند.

منبع خبر: روزنامه شهرآرا تاریخ: ۱۳۹۶/۱۰/۳۰



برنامه جهانی

چاقی کودکی و نوجوانی، به عنوان چالشی جدی در قرن ۲۱ و مشکل حاد بهداشت عمومی در جهان امروز مطرح است. رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه گفت: چاقی در کودکان و نوجوانان کشور، روند افزایشی را طی می کند، به طوری که حدود ۱۴ درصد کودکان پانزده تا بیست و سه ماهه کشور در معرض خطر اضافه وزن قرار دارند و حدود ۲۰ درصد نوجوانان هفت تا هجده ساله کشور دچار چاقی شکمی هستند.

دکتر زهرا اباضلی، تغذیه ناسالم، مصرف بی رویه فست فود، نوشابه های گازدار و نوشیدنی های شیرین، شیرینی و شکلات، چیپس و غذاهای سرخ شده، مصرف کم سبزی و میوه در کنار تحرک بدنی ناکافی را از مهم ترین علل بروز اضافه وزن و چاقی در کشور برشمرد.

وی در ادامه با تأکید بر ضرورت کنترل وزن کودکان و نوجوانان و ارائه آموزش های کاربردی ازسوی والدین و اولیای مدرسه گفت: براین اساس، برنامه ۵۲۱۰ (program ۵۲۱۰) ازسوی سازمان بهداشت جهانی به کشورها ابلاغ شده است. این برنامه بر خوردن روزانه پنج وعده میوه و سبزی، محدود کردن زمان انجام سرگرمی های نشسته به دو ساعت در روز، داشتن حداقل یک ساعت فعالیت بدنی به صورت روزانه و به صفر رساندن مصرف نوشیدنی های شیرین، مانند نوشابه و آبمیوه صنعتی تأکید می کند.

منبع خبر: روزنامه شهرآرا تاریخ: ۱۳۹۶/۱۱/۰۱



ضرورت محدود نمودن مصرف نمک، شکر و اسیدهای چرب ترانس

مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد ضمن تاکید بر محدود کردن مصرف نمک، شکر و اسیدهای چرب ترانس، استفاده زیاد این دسته از مواد را تهدیدی برای سلامت قلب برشمرد.

به گزارش وب دا، رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: یکی از مواد غذایی که به راحتی در رژیم غذایی قابل اجتناب است اسیدهای چرب ترانس است که برای سلامتی قلب مضر می باشد.

وی اظهار داشت: چربی ترانس مانند چربی های اشباع شده مقدار LDL (کلسترول بد) را بالا می برد و چربی (HDL کلسترول خوب) را پایین می آورد.

دکتر زهرا اباضلی با بیان اینکه انجمن های علمی جهان به محدود کردن اسید چرب ترانس در حد کمتر از ۱۰ درصد کل کالری مصرفی روزانه تاکید دارند گفت: آسانترین راه برای محدود کردن چربی های ترانس، حذف مواد غذایی حاوی روغن هیدروژنه مانند بیسکویت و کیک، هم چنین حذف روغن های جامد که دارای اسید چرب ترانس بالا هستند، می باشد.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد؛ بعضی غذاهای حیوانی مانند گوشت قرمز، کره، شیر و سس مایونز را از منابع حاوی اسید چرب ترانس برشمرد و ضمن تاکید بر محدود نمودن مصرف این مواد بر استفاده از محصولات لبنی کم چرب توصیه نمود. وی خاطر نشان کرد: روغن های مایع گیاهی مانند روغن زیتون و کانولا که محتوی چربی غیر اشباع می باشند برای سلامتی قلب مفید بوده و توصیه می شود جایگزین روغن مصرفی خانوار شود هم چنین مصرف گوشت پرندگان، ماهی و حبوبات به جای مصرف گوشت چرب توصیه می شود.

دکتر اباضلی با تاکید بر اینکه مقدار نمک توصیه شده برای افراد زیر ۵۰ سال و سالم حدودا بین ۲ تا ۳ گرم یعنی حدود ۱ قاشق مرباخوری در روز است، اذعان داشت: مصرف نمک برای افراد بالای ۵۰ سال و کسانی که محدودیت مصرف نمک دارند مانند بیماران فشار خونی و بیماران کلیوی و دیابتی ها باید کمتر از دو گرم روزانه باشد.



رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه محدود نمودن مصرف نمک به پایین آوردن فشار خون و کاهش ریسک بیماری قلب کمک می کند اظهار داشت: یکی از آسانترین راهها برای کم کردن مصرف نمک اضافه نکردن نمک از ابتدای غذا است. وی از شهروندان خواست قبل از اینکه غذا را نچشیده اید، به غذا نمک اضافه نکنید و سعی کنید نمک را در انتهای پخت به غذا اضافه نمایید، هم چنین تاکید می شود هنگام خرید به برچسب مواد غذایی و مقدار نمک آن توجه بیشتری شود.

دکتر اباضلی با اشاره به اینکه کاهش شکر اضافی باعث کاهش ریسک بیماری قلبی می شود، گفت: افزایش مصرف شکر مقدار چربی خون را بالا برده هم چنین باعث افزایش فشار خون و ریسک بیماری قلبی عروقی می شود.

وی افزود: انجمن قلب آمریکا مصرف شکر را در زنان ۶ قاشق و در مردان ۹ قاشق توصیه نموده است.

وی بر لزوم توجه به وجود شکر بالا در مواد غذایی مانند شیرینی، شکلات، شربت ها و آبمیوه های مصنوعی تاکید نمود.

منتشر شده در دوشنبه، ۲۰ بهمن ۱۳۹۶ ۱۱:۲۷