

براشنت خانواده

نسخه الکترونیکی

سالنامه انجمن سلامت خانواده ایران ۱۴۴۰ • شماره ۸۶



خانواده سالم در هر نسل و هر سن

چاقی کودکان
درسال ۲۰۲۵

سبک زندگی سالم
در دوران سالمندی

آلاینده‌های غذایی
و سلامت خانواده

سلامت تغذیه‌ای
در نوجوانان



فهرست مطالب

سخن سردبیر | ۵

سندروم‌های مقاومت به انسولین و نقش ورزش | ۶
مکمل‌های غذایی موثر در کاهش عوارض آلودگی هوا بر سلامت بدن | ۷
منوپوز (یائسگی) | ۸
سلامت قاعدگی | ۱۰

تاثیر هوش مصنوعی در شخصی سازی رژیم‌های غذایی و تشخیص کمبودهای تغذیه‌ای | ۱۱
تاثیر رژیم‌های کم‌کربوهیدرات و مدیترانه‌ای در کاهش التهاب مزمن | ۱۲
نقش پرو بیوتیک‌ها و پری بیوتیک‌ها در سلامت روده و محور روده / مغز | ۱۳
تغذیه و طول عمر: چطور غذایی که میخوریم سرعت پیری را کم یا زیاد می‌کنند؟ | ۱۴
تاثیر تغذیه بر عملکرد مغز و سلامت شناختی | ۱۶
چاقی کودکان در سال ۲۰۲۵ | ۱۸

نقش تغذیه در پیشگیری از افسردگی اضطراب و اختلالات روانی | ۱۹
بررسی علمی نخوردن غذای متناوب (فستینگ) | ۲۰
غذاهای فرا سودمند در سال ۲۰۲۵، تغذیه فراتراز کالری | ۲۱

سلامت تغذیه ای در نوجوانان | ۲۲
سبک زندگی مدرن و کمبودهای تغذیه ای پنهان | ۲۳
نقش موسیقی به عنوان روش مکمل در درمان اختلالات رشدی ای‌دی‌اچ‌دی (اوتیسم) | ۲۴
تاثیر موسیقی بر پیشگیری و کند کردن روند دمانس و آلزایمر | ۲۵
آلاینده های غذایی و سلامت خانواده | ۲۶

سبک زندگی سالم در دوران سالمندی | ۲۷
چطور والدین می توانند الگوی سلامتی برای فرزندان باشند؟ | ۲۸
چطور با مواد غذایی سیستم دفاعی بدن را در برابر آلودگی هوا قوی کنیم؟ | ۳۰
فعالیت‌های انجمن سلامت خانواده در حوزه ملی | ۳۱
فعالیت‌های انجمن سلامت خانواده در حوزه بین‌المللی | ۳۲

سلامت، تغذیه و حقوق بشر در سایه اقدامات قهری یکجانبه و تهدید زیرساخت‌های سلامت | ۳۳



برداشت‌های خانواده

انجمن سلامت خانواده ایران
Family Health Association of
IRAN

شناسنامه

بهداشت خانواده

سالنامه انجمن سلامت و خانواده ایران ۱۴۰۴ | شماره ۸۶

صاحب امتیاز:
انجمن سلامت خانواده ایران
مدیر مسئول:
دکتر صفیه شهریاری افشار
سر دبیر و ویراستار:
حمیدرضا افسری ممقانی
کارشناس اجرایی:
عسل افسری ممقانی
مدیر اجرایی:
سیحان باقری
کارشناس مالی و اداری:
فهمیه تقی راونچی
کارشناس هنری:
علیرضا بخشی

همکاران این شماره:

حمیدرضا افسری ممقانی، دکتر ابوالفضل مهدیزاده
دکتر مهدی محبی‌راد، دکتر ناهید سهرابی، دکتر مانیا کاوه
دکتر لاله حاکمی، دکتر افسانه گلشن‌راز، فیروزه گوشه، عسل
افسری ممقانی، سیحان باقری، علیرضا بخشی، فهمیه تقی‌راونچی،
لیلا عنایتی، دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت

نشانی: تهران، خیابان خوش شمالی، کوچه شهید قندهاری،
بن‌بست نعیم، پلاک ۸، طبقه چهارم | کدپستی: ۱۴۵۷۸۱۵۴۱۱
تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۳۶۸۶۴ | ۰۲۱-۶۶۹۰۷۲۲۲ | نمابر: ۰۲۱-۶۶۹۰۷۲۲۶
پست الکترونیک: info@fha.org.ir



خانواده سالم
در هر نسل و هر سن

سلامت تغذیه‌ای | آلاینده‌های غذایی | سبک زندگی سالم | چاقی کودکان
در نوجوانان و سلامت خانواده | در دوران سالمندی | در سال ۲۰۲۵

www.fha.org.ir



سخن سردبیر



حمیدرضا افسری ممقانی
سردبیر

پیش شاهد کوچک شدن سفره ملت پر غرور و شریف کشورمان هستیم، بر آن شدیم که به عنوان یک سازمان مردم نهاد، قدمی هر چند کوچک در جهت ارائه راهکار و آموزش‌های علمی و تجربی و در عین حال کاربردی با هدف تامین سلامت غذایی خانوار در دوران بحران بر داریم. لذا ضمن رایزنی و تعامل با مراجع علمی در حوزه سلامت غذایی و امنیت غذایی، از کلیه صاحب نظران و کارشناسان محترم در حوزه تغذیه دعوت می‌نماییم تا ما را در ارائه آموزش‌های لازم بر آحاد جامعه با هدف تامین سلامت غذایی در دوران بحران و کمبودهای ناشی از بحران‌های اقتصادی یاری نمایند.

به امید روزهای درخشان برای ملت و کشور ایران

در سالی که گذشت شاهد تجاوز به کشور عزیزمان ایران بودیم و در دو مرحله باز هم جنگی ناخواسته به این ملت بزرگ و شریف تحمیل شد و بار دیگر دفاعی مقدس شکل گرفت.

دفاع از کشوری که به جرات می‌توان گفت تمدن دیرین آن و فرهنگ غنی مردمان شریف آن، در این پهنای خاکی بی رقیب است. این تجاوز توسط مدعیان دروغین مدافع حقوق بشر صورت گرفت و موجب گردید تا بار دیگر ناکارآمدی سازمان‌های مدعی حقوق بشر بر تمام جهانیان آشکار گردیده و سکوت آنها در برابر ظلم و ستم صاحبین زور و زر، بی اثر بودن قوانین آنها را نمایان تر کند. در این روزگار سخت که به دلیل جنگ و تحریم‌های ظالمانه غرب، بیش از



سندروم‌های مقاومت به انسولین و نقش ورزش

سندروم‌های شایع که با مقاومت به انسولین مرتبط هستند، شامل موارد زیر می‌باشند:

اضافه وزن و چاقی، سندروم متابولیک، دیابت نوع دو دیابت بارداری، سندروم تخمدان پلی کیستیک، کبد چرب، التهاب مزمن، بیماری قلبی عروقی، سرطان
یک برنامه ساده و راحت و در دسترس به عنوان مثال آورده می‌شود:

این برنامه شامل ترکیب تمرینات هوازی، قدرتی و یوگا/پيلاتس است که هدف آن بهبود حساسیت به انسولین، کاهش چربی شکمی، تنظیم هورمونی و ارتقای سلامت جسم و روان می‌باشد. مدت هر جلسه حدود ۶۰ دقیقه و تعداد جلسات ۵ روز در هفته است.

در اینجا یک برنامه به عنوان مثال آورده می‌شود:

شنبه و چهارشنبه برنامه تمرین هوازی شامل:
راه رفتن و دویدن آرام، حرکت پروانه، دویدن در جا، بلند کردن زانو داخل شکم، حرکت جانبی دست و پا، سایه مشت زنی، بات کیک (رساندن مچ پا به باسن)، رساندن دست و مچ پای مخالف در حالت ایستاده و در نهایت ۵ دقیقه حرکات کششی

یکشنبه و سه شنبه و پنج شنبه تمرین هوازی- قدرتی شامل:
راه رفتن و کشش و دویدن آرام، سپس با استفاده از دمبل‌های سبک، حرکت پروانه، دویدن در جا، بلند کردن زانو داخل شکم، حرکت جانبی دست و پا، اسکات، سایه مشت زنی، رساندن دست و مچ پای مخالف در حالت ایستاده، در نهایت، کنار گذاشتن دمبل و ۱۰ دقیقه راه رفتن و ۵ دقیقه حرکات کششی.

بدیهی است بیماران قبل از شروع برنامه ورزشی لازم است با پزشک خود مشورت کنند تا از هرگونه محدودیت‌ها و ممنوعیت‌های ورزشی احتمالی آگاه شوند و بدین وسیله بهترین برنامه بر اساس توانمندی و شرایط هر فرد طراحی شود.

شیوه زندگی انسان‌ها، موجب بروز و شیوع فزاینده مقاومت به انسولین و بیماری‌های مرتبط با آن شده است. تخمین زده می‌شود تا سال ۲۰۴۵ بیش از ۷۰۰ میلیون نفر از جمعیت جهان مبتلا به دیابت باشند.

امروزه بی‌حرکی به یک مشکل جهانی تبدیل شده است. مطالعات آینده‌نگر کوهورت بزرگ از سراسر دنیا نشان داده است که بی‌حرکی بسیار رایج بوده و با بیماری‌ها و عوارض گوناگون و افزایش مرگ و میر مرتبط است.

مقاومت به انسولین موجب عدم پاسخ‌دهی مناسب بافت‌ها به انسولین می‌شود و سطح انسولین خون برای حفظ تعادل متابولیکی افزایش می‌یابد.

ورزش منظم در پیشگیری و درمان مقاومت به انسولین و سندروم‌های مرتبط به آن به نحو قابل توجهی مؤثر است:

برداشت گلوکز از طریق مسیرهای غیروابسته به انسولین در سلول‌ها به طور موقت افزایش می‌یابد. این اثر ۳ تا ۴ ساعت پس از ورزش به حداکثر میزان خود می‌رسد و تا ۷۲ ساعت پس از ورزش بارز است. و پس از ۵ روز از قطع ورزش از بین می‌رود.

در مطالعات متعددی نشان داده شده است که هم ورزش‌های هوازی و هم ورزش‌های قدرتی در کاهش مقاومت به انسولین نقش قابل توجهی دارند.

به همین علت است که سازمان بهداشت جهانی برنامه توجیهی را برای کاهش بی‌حرکی در جوامع توصیه کرده است.

بدیهی است که تجویز برنامه ورزشی نیاز به توجه به مشکلات قابل اصلاح با ورزش از یک سو و محدودیت‌ها و ممنوعیت‌های ورزش و اطلاع‌رسانی در مورد علائم خطر از سوی دیگر دارد. بدین ترتیب، ایمن‌ترین برنامه ورزشی با هدف حصول به بهترین نتیجه طراحی و اجرا خواهد شد.

در مفهوم نسخه ورزشی، نوع، شدت توصیه شده و مجاز، مدت و تعداد تکرار لحاظ خواهند شد...

دکتر لاله حاکمی

متخصص بیماری‌های داخلی

نایب رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی- رئیس مرکز پزشکی آکادمی ملی المپیک

مکمل‌های غذایی موثر در کاهش عوارض آلودگی هوا بر سلامت بدن

دکتر افسانه گلشن‌راز
دکتری داروسازی عضو
کمیته پزشکی و آنتی
دوپینگ پارالمپیک
آسیا

هوایی و افراد سیگاری اثرات مفیدی داشته باشد، اما هیچ مدرک مستقیمی در مورد محافظت در برابر آلودگی هوا وجود ندارد. همچنین مصرف مکمل‌های غذایی حاوی ریزمغذی‌هایی مانند زینک و اسید فولیک نیز با تاثیر بر عملکرد ماکروفاژها و در نتیجه نقش آنها در ایمنی ذاتی و واکنش‌های التهابی در پیشگیری و کنترل التهابات تنفسی ناشی از آلودگی هوا موثر می‌باشند.

مطالعات اخیر نشان داده است که ارتباط مستقیمی بین آلودگی هوا و سلامت و باروری زنان وجود دارد. پره اکالمپسقی، سقط جنین، دیابت بارداری، فشار خون بالا و پیامدهای نامطلوب زایمان، از جمله زایمان زودرس، وزن کم نوزاد هنگام تولد یا حتی مرده زایی، همگی با قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا در دوران بارداری مرتبط هستند. بررسی‌های بالینی زنان حاکی از آن است که آلودگی هوا در شروع کمبود ویتامین دی نقش موثری دارد.

مطالعات متعددی از زمان کشف گیرنده ویتامین دی، ارتباط بین سطح پایین ویتامین دی و بیماری‌های مختلف در حوزه سلامت باروری زنان را بررسی کرده‌اند.

شایان ذکر است که برخی از این بیماری‌های سلامت باروری با شدت آلودگی هوا همبستگی مثبت دارند.

در مطالعات بالینی اخیر مصرف مکمل‌های حاوی ویتامین دی برای نشان دادن اثرات مفید آنها در کاهش عوارض طولانی مدت آلودگی هوا بر سلامت زنان مورد بررسی قرار گرفته است.

قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا همانگونه که در ابتدا به آن اشاره شد یکی از تهدیدات اصلی برای سلامت پوست است و عمده‌ترین راه‌های آلودگی هوا با افزایش اکسیداتیو، پیری پوست را تسریع می‌کند. از آنجایی که به حداقل رساندن قرار گرفتن پوست در معرض آلاینده‌های هوا، به ویژه در مناطق شهری، دشوار است، به استراتژی‌هایی برای محافظت از پوست نیاز است. مشخص شده است که علاوه بر مصرف محصولات پوستی، مصرف مکمل‌های غذایی حاوی ویتامین‌های دارای اثرات آنتی اکسیدانی مانند ویتامین ای، ویتامین سی، پلی فنل‌های گیاهی در کاهش استرس اکسیداتیو سلولی و التهاب ناشی از آلاینده‌های مختل هوا مؤثر هستند و یک رویکرد غذایی مبتنی بر این ترکیبات میتواند یک اقدام حفاظتی کارآمد ارائه دهد.

مطالعات بیشتری که اثرات تغذیه مناسب و مصرف مکمل‌های غذایی برای پیشگیری و کنترل اثرات منفی آلودگی هوا بر سلامت عمومی را بررسی کنند، ضروری به نظر می‌رسد. با این حال، طراحی چنین مطالعاتی به دلیل عوامل متعدد مخدوش کننده رژیم غذایی، چاقی، بیماری‌های همراه، داروها و قرار گرفتن در معرض محیط زیست بسیار دشوار است.

سازمان بهداشت جهانی، آلودگی هوا را به عنوان بزرگترین عامل خطر محیطی برای سلامت در جهان قرار داده است. در مطالعات و بررسی‌های علمی صورت گرفته در سال ۲۰۱۶ میلادی مشخص شد که بیش از ۹۰٪ از جمعیت جهان در مناطقی زندگی میکنند که دستورالعمل‌های کیفیت هوای سازمان بهداشت جهانی در آنها رعایت نشده است.

آلودگی هوا به عنوان عامل ایجاد و تشدید تعدادی از بیماری‌های مزمن تنفسی و قلبی عروقی شناخته شده است، همچنین آلاینده‌های هوا وقتی با مجاری هوایی و پوست تماس پیدا می‌کند، باعث تحریک و آسیب‌های بافتی می‌شوند.

بسیاری از مطالعات، اثرات قرار گرفتن در معرض آلاینده‌های محیطی از طریق پوست، استنشاق یا بلع را بر میزان ابتلا و مرگ و میر نشان داده‌اند.

نتایج یک بررسی گسترده در سال ۲۰۲۰ میلادی نشان داد که قرار گرفتن مزمن در معرض آلودگی هوا با بروز بیماری‌های قلبی عروقی مانند چاقی و دیابت، فشار خون بالا مرتبط بود.

اخیراً در مورد نقش رژیم غذایی و آنتی اکسیدانها در کاهش اثرات آلودگی تبلیغات زیادی صورت گرفته است و شواهد علمی نیز نقش رژیم غذایی و مکمل‌های ویتامینی در از بین بردن اثرات آلودگی بر بروز و تشدید آسم و سایر بیماری‌های مزمن تنفسی را تأیید و نشان می‌دهند.

استرس‌های اکسیداتیو، میتواند منجر به آسیب‌های بافتی، التهاب مجاری هوایی یا افزایش شدت آسم و پاسخ‌های ایمنی غیرطبیعی شود. استرس اکسیداتیو با افزایش آزادسازی سیتوکین‌های پیش التهابی، که ممکن است منجر به افزایش التهاب راه‌های هوایی و پاسخ دهی راه‌های هوایی شود، آسم و تنگی نفس را تشدید می‌کند. غلظت سرمی آنتی اکسیدان‌ها مانند ویتامین آ، کاروتنوئیدها، ویتامین دی و ویتامین ای به محافظت در برابر آسیب‌های آلودگی که میتوانند باعث آسم، بیماری مزمن انسدادی ریه و شروع سرطان ریه شوند، کمک می‌کنند.

ویتامین سی، کورکومین ماده مؤثره زردچوبه، کولین و استیدهای چرب امگا ۳ نیز ممکن است در پیشگیری از آسیب‌های ریوی موثر باشند.

میوه‌ها و سبزیجات نارنجی و زرد رنگ مانند هویج منابع اصلی غذایی کاروتنوئیدها، از جمله آلفاکاروتن، بتاکاروتن، لیکوپن، بتاکریپتوکسانتین‌ها و کوئرستین هستند که دارای اثرات آنتیاکسیدانی شناخته شده می‌باشند.

به نظر می‌رسد رژیم غذایی مدیترانه‌ای غنی از امگا ۳ که حاوی اسیدهای چرب می‌باشد در افراد مبتلا به بیماری‌های مجاری



منوپوز (یائسگی)

در این مقاله قصد داریم درباره یکی از بخش‌های مهم زندگی بانوان یعنی یائسگی یا همان منوپوز مطالب مهمی را ارائه دهیم. اهمیت موضوع از آنجایی مشخص می‌شود که طول عمر بانوان در چند دهه اخیر افزایش یافته است و متوسط ۸۰-۷۸ سال است ولی سن یائسگی ثابت مانده است. بنابراین یک سوم و یا گاهی نیمی از عمر بانوان در این دوران سپری می‌شود و لذا برخلاف باور غلط، این پایان زندگی نیست بلکه مرحله جدیدی از زندگی است که می‌تواند نقطه عطف بانوان هم باشد.

دکتر ناهید سهرابی
جراح و متخصص
بیماری‌های زنان،
زایمان و نازایی

عضو هیئت علمی دانشگاه
علوم پزشکی ایران، عضو انجمن
علمی جراحی‌های کم‌تهاجمی
زنان ایران

تعریف یائسگی:

یائسگی یا منوپوز عبارت است از قطع دائمی پرئود که به مدت ۱۲ ماه از آن گذشته باشد که علت اصلی آن افزایش سن است. در این زمان کار اصلی تخمدان که تولید تخمک و ترشح هورمون‌های اصلی زنانه (استروژن و پروژسترون) است ابتدا کاهش می‌یابد و سپس کاملاً قطع می‌شود. در این زمان تخمک بالغ ایجاد نمی‌شود و فرد قدرت تخمک‌گذاری و باروری ندارد. و همزمان پرئودها هم قطع می‌شود که البته بعد از ۱۲ ماه قطع کامل از عدم پرئود فرد را یائسه تلقی می‌کنیم. حدود ۹۵ درصد افراد ۴۵ تا ۵۵ ساله این تجربه را دارند ولی به طور کلی متوسط سن یائسگی ۵۱ تا ۵۲ سال است.

پیش یائسگی:

مسئله مهم دیگر پیش یائسگی است که از ۴ تا ۵ سال قبل از قطع قاعدگی (به عنوان مثال ۴۶ سالگی) شروع می‌شود و تا یک سال پس از یائسگی ادامه دارد. که به طور متوسط ۵ سال طول میکشد و در این زمان فعالیت تخمدان‌ها کاملاً از بین نرفته است و گذر از دوران باروری به یائسگی است؛ حتی ممکن است فرد در این زمان باردار هم بشود و اگر مایل به فرزندآوری نیست باید جلوگیری از بارداری داشته باشد.

یائسگی زودرس و نارسایی تخمدان:

یائسگی زودرس: حدود ۵ درصد بانوان بین ۴۰ تا ۴۵ سال یائسه می‌شوند که به عوامل متعددی بستگی دارد.

نارسایی زودرس تخمدان:

حدود ۱ درصد خانم‌ها متأسفانه کمتر از ۴۰ سال یائسه می‌شوند که به آن نارسایی زودرس تخمدان اطلاق می‌شود و هدف مامتخصصین

زنان بعد از اثبات این مشکل، درمان این افراد با هورمون‌های زنانه است، به علت جلوگیری از عوارض قلبی عروقی و پوکی استخوان که البته باید منع مصرف نداشته باشند و تا سن طبیعی یائسگی یعنی همان ۵۰ سال فرد باید هورمون دریافت کند که باعث بهبود کیفیت زندگی و بهبود وضعیت زناشویی در این افراد می‌شود.

دوران پس از یائسگی:

یک سال اول پس از آخرین پرئود پسایائسگی است که زمان خیلی مهمی می‌باشد و اگر بعد از یک سال از قطع پرئودها و انواعی از سرطان‌های رحم بالاتر است و با بررسی باید در مراحل اولیه تشخیص داده شود و درمان صورت گیرد فرد دچار خونریزی غیرطبیعی یا حتی فقط لکه بینی شود، خیلی مهم است و باید مراجعه کند. زیرا در این سن، شانس پولیپ‌ها و انواعی از سرطان‌های رحم بالاتر است و با بررسی باید در مراحل اولیه تشخیص داده شود و درمان صورت گیرد.

علل یائسگی:

مهم‌ترین عامل افزایش سن است که قبلاً گفته شد ولی عوامل مهم دیگر مثل ژنتیک که اگر فرد مادر و یا خواهر وی دچار یائسگی زودرس شده است، او هم نسبت به سایر افراد جامعه در خطر بیشتری است. علل دیگر مصرف انواع دخانیات است که می‌تواند یائسگی را حتی تا دو سال زودتر ایجاد کند.

عدم تحرک و نداشتن ورزش روزانه منظم هم می‌تواند یائسگی زودرس ایجاد کند. سایر عوامل مثل شرایط آب و هوایی (زندگی در ارتفاعات)، عادات غذایی بد، داروهای مصرفی، اعمال جراحی مثل برداشتن زودرس تخمدان‌ها یا درمان‌هایی مثل شیمی درمانی و پرتودرمانی به علت سرطان‌ها، می‌تواند فعالیت تخمدان‌ها را کاهش دهد و یا حتی کاملاً از بین ببرد. نکته مهم در افراد جوان که دچار انواعی

از سرطان می شوند، متاسفانه نیاز به درمان های ضد سرطان دارند اگر تمایل به حفظ باروری دارند، توصیه می شود که قبل از شروع پرتودرمانی و یا شیمی درمانی، ذخیره تخمک در آنها انجام شود و بعد از بهبودی از تخمک های فریز شده استفاده نمایند.

درمان های پزشکی: جراحی برداشتن تخمدان، شیمی درمانی و پرتودرمانی. (توصیه می شود افراد جوان قبل از شروع این درمان ها، اقدام به فریز تخمک نمایند)

علائم یائسگی:

اولین علامت و شایع ترین علامت که به علت تغییرات هورمونی در دوران پیش از یائسگی است یعنی حتی ۴ سال قبل از قطع پرئودها، اختلالات خونریزی است که انواع مختلف دارد. افزایش حجم خونریزی و دفع لخته، پرئودهای نزدیک به هم و یا برعکس دیر به دیر پرئود شدن و یا لکه بینی هایی که فرد را اذیت می کند. در موارد افزایش حجم خونریزی گهگاه به حدی است که فرد دچار کم خونی می شود و باید سریع مراجعه کند و همانطور که قبلاً گفته شد با روش های تشخیصی مثل آزمایش خون و سونوگرافی تشخیص گذاشته می شود. در این سنین به علت تغییرات هورمونی علاوه بر پولیپ ها، افزایش ضخامت لایه داخلی مخاط رحم هم شایع است که با کورتاژ تشخیصی می توان مشکل را برطرف کرد و تشخیص بیماری فرد مشخص می شود..

لازم به ذکر است که فقط ۱۰ درصد خانم ها ناگهان پرئود در آنها قطع می شود و همانطوری که قبلاً هم ذکر شد، در این زمان شانس بارداری ناخواسته وجود دارد. اگر فرد در کمتر از ۵۰ سال یائسه شود باید تا دو سال جلوگیری کند و اگر بعد از ۵۰ سال یائسه شود، یک سال باید جلوگیری کند.

سایر علائم مهم:

گرگرفتگی: گرگرفتگی از دیگر علامت های شایع و آزار دهنده است که ۸۰ درصد خانم ها از نوع خفیف تا شدید، تجربه می کنند که به صورت داغ شدن ناگهانی قسمت فوقانی بدن سر و صورت و گردن و قفسه سینه همراه با قرمزی و شاید طپش قلب و گهگاه با اضطراب و شرم در افرادی که بیشتر شاغل هستند، می باشد و باید این را پنهان کنند. خوشبختانه اغلب در موارد خفیف در ظرف یکسال خود به خود برطرف می شود ولی در افرادی که شدت بالایی دارند که ۲۰ درصد خانم ها را شامل می شود علاوه بر مصرف مایعات فراوان، عدم مصرف ادویه تند و غذاهای سرخ شده و محرک و قهوه و عدم مصرف دخانیات و پوشیدن لباس های نخی و گشاد، توصیه به درمان های غیرهورمونی می شود.

متاسفانه در صورت عدم پاسخ به درمان، باید درمان های هورمونی تا قطع علائم ادامه یابد. یکی از علل مهم درمان های هورمونی همین مشکل گرگرفتگی است.

بی خوابی: علامت مهم دیگری خوابی است. اگرچه خود گرگرفتگی به خصوص اگر شبانه باشد و ۳ تا ۴ بار در شب اتفاق بیفتد و با تعریق هم باشد، باعث بیخوابی فرد می شود ولی بانوانی هم هستند که بدون گرگرفتگی هم دچار بیخوابی می شوند که در این افراد توصیه به بهداشت خواب می شود که شامل مصرف غذاهای سبک و کم

حجم و کم چرب در ابتدای شب همراه با ساعت منظم به رختخواب رفتن و صبح زود بیدار شدن و عدم مصرف دخانیات است. توصیه اول مامصرف قرص های آرام بخش و خواب آور نیست زیرا خود باعث وابستگی می شود.

مشکلات ادراری-تناسلی: یکی از علائم آزار دهنده و ادامه دار در خانم های یائسه، مشکلات دستگاه ادراری تناسلی مثل تکرر ادرار، انواع بی اختیاری ادرار، عفونت های مکرر ادرار، خشکی ناحیه تناسلی، سوزش و خارش می باشد که متاسفانه برخلاف گرگرفتگی خود به خود خوب نمی شود و روز به روز با افزایش سن و کاهش سطح هورمون های زنانه بدتر می شود که منجر به ایجاد مشکلات زناشویی و عدم تماس و نزدیکی می شود که توصیه ما به خانم ها این است که حتماً به پزشک مراجعه فرمایند و با دریافت کرم های نرم کننده و مرطوب کننده و در موارد خیلی خیلی شدید کرم های هورمونی موضعی، این معضل مهم را برطرف نمایند تا مشکلی در مسائل ادراری و زناشویی نداشته باشند.

اختلالات خلقی و رفتاری: یکی دیگر از مشکلات این دوران، اختلالات خلقی و زودرنجی، اضطراب، تحریک پذیری، افسردگی، خستگی، خواب آلودگی است که با زندگی دسته جمعی و ورزش های دسته جمعی، یوگا، کتاب خواندن و یادگیری کارهای جدید، این علائم برطرف می شود.

اختلالات پوست و مو و ناخن: این اختلالات شامل خشکی پوست، ریزش مو و شکنندگی ناخن ها می باشد که مصرف کرم های نرم کننده و مصرف رژیم های حاوی کلسیم لبنیات و ویتامین های ضروری برطرف می شود..

پوکی استخوان، استئوپروزیس: پوکی استخوان یا همان استئوپروز بیماری خاموش است که جهت جلوگیری از آن و ورزش های D باید تمام افراد حتی قبل از یائسه شدن با مصرف رژیم های حاوی کلسیم مثل انواع لبنیات کم چرب، ویتامین منظم از آن پیشگیری نمایند و با توجه به اینکه پوکی استخوان بدون علامت است، فرد باید به طور منظم ویزیت شود و در صورت لزوم بررسی تست هایی مثل تراکم

سنجی استخوان انجام شود. سایر علائم شامل افزایش وزن، به خصوص چاقی دور شکم و باسن و رسوب چربی ها در کبد است. افزایش فشار خون، چربی ها، دیابت، بیماری های قلبی عروقی که وابسته به سن است، که باید بعد از یائسگی فرد مرتب تحت نظر متخصص داخلی جهت کنترل موارد ذکر شده باشد و از خوردن غذاهای حاوی مواد قندی و چربی به خصوص غذاهای آماده پرهیز کند.

سخن پایانی:

در نهایت به طور خلاصه باید بدانیم که یائسگی هم یک دوران از زندگی فرد است و باید با دید مثبت به آن نگاه کرد و پایان زندگی نیست و با مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی و پزشکان و انجام غربالگری های لازم مثل پاپ اسمیر، آزمایشات کلی خون (قند، چربی، تیروئید) کنترل فشار خون و بررسی تراکم استخوان و معاینه پستان و در صورت لزوم ماموگرافی و... تا بتوانیم سلامتی را برای خود به ارمان بیاوریم و در کنار عزیزان زندگی شاد و راحتی داشته باشیم. به امید سلامتی تمام بانوان سرزمینم..

سلامت قاعدگی

شود. این علامت می تواند به مشکلات دهانه رحم یا رحم مربوط باشد.

باورهای غلط رایج درباره قاعدگی

متأسفانه باورهای نادرست درباره قاعدگی وجود دارد. درد شدید قاعدگی طبیعی نیست و نباید به آن عادت کرد. ورزش سبک در دوران قاعدگی نه تنها مضر نیست، بلکه می تواند درد و بی حالی را کاهش دهد. خونریزی زیاد نشانه (پاکسازی بدن) نیست و می تواند خطرناک باشد. آگاهی، اولین قدم برای مراقبت درست است.

نقش سبک زندگی در سلامت قاعدگی

سبک زندگی نقش مهمی در سلامت قاعدگی دارد. استرس های شدید یا طولانی می توانند باعث عقب افتادن پریود، قطع قاعدگی یا تشدید درد شوند. تغذیه مناسب، به ویژه دریافت کافی آهن، ویتامین ها و آب، به کاهش خستگی و درد کمک می کند. خواب کافی و فعالیت بدنی منظم نیز در تنظیم هورمون ها موثر است.

ورزش و قاعدگی

بر خلاف تصور رایج، ورزش سبک مانند پیاده روی، یوگا و حرکات کششی در دوران قاعدگی مفید است. این فعالیت ها به کاهش درد، بهبود خلق و خو و کاهش نفخ کمک می کنند. تنها در صورت خونریزی بسیار شدید یا ضعف شدید، باید فعالیت را محدود کرد.

قاعدگی و سن

در نوجوانی، نامنظمی قاعدگی شایع و اغلب طبیعی است. در سنین باروری، قاعدگی باید نسبتاً منظم باشد و هر تغییر ناگهانی نیاز به بررسی دارد. یائسگی نیز تغییراتی ممکن است رخ دهد. اما خونریزی های بسیار شدید یا طولانی طبیعی نیستند و باید بررسی شوند.

تأثیر قاعدگی بر روحیه

تغییرات هورمونی می توانند باعث تحریک پذیری، اضطراب، غمگینی یا کاهش تمرکز شوند. اگر این علائم شدید و مداوم باشند، ممکن است نشانه سندروم پیش از قاعدگی باشند که قابل درمان است.

چه زمانی حتماً به پزشک مراجعه کنیم؟

در صورت وجود درد شدید، خونریزی زیاد، یا طولانی، نامنظمی مداوم قاعدگی، قطع پریود بدون بارداری، لکه بینی غیر عادی یا علائم کم خونی، مراجعه به پزشک ضروری است.

پیام پایانی:

قاعدگی نشانه سلامت بدن زنان است. تحمل درد ناراحتی شدید، نشانه قدرت یا طبیعی بودن نیست. بسیاری از مشکلات قاعدگی با تشخیص زودهنگام به سادگی درمان می شوند. مراقبت از سلامت قاعدگی، یعنی مراقبت از سلامت کلی، باروری و کیفیت زندگی زنان.

سلامت قاعدگی چه زمانی طبیعی است و چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟

قاعدگی یا (پریود) بخش طبیعی و مهمی از سلامت زنان است، اما هنوز با باورهای غلط، شرم پنهان و اطلاعات نادرست همراه است. بسیاری از زنان سال ها با درد، خونریزی شدید یا نامنظمی قاعدگی زندگی می کنند، بدون آن که بدانند این علائم می توانند نشانه یک مشکل قابل درمان باشند. آگاهی از سلامت قاعدگی، قدمی مهم در حفظ سلامت جسم و روان زنان است.

قاعدگی طبیعی چگونه است؟

به طور معمول، قاعدگی طبیعی هر ۲۱ تا ۳۵ روز یک بار رخ می دهد، ۳ تا ۷ روز طول می کشد و میزان خونریزی به حدی نیست که زندگی روزمره را مختل کند. درد خفیف تا متوسط در روزهای اول طبیعی است و معمولاً با استراحت یا مسکن ساده کاهش می یابد. اگر قاعدگی ها اغلب منظم و قابل تحمل هستند، معمولاً جای نگرانی نیست.

درد قاعدگی: طبیعی یا هشدار دهنده؟

کمی درد یا دل پیچه در زمان قاعدگی طبیعی است، اما درد شدید و نا توان کننده طبیعی نیست. اگر درد آن قدر شدید است که مانع کار، تحصیل یا فعالیت روزانه می شود، هر ماه نیاز به مسکن های قوی دارید، یا درد با تهوع، استفراغ و ضعف شدید همراه است، باید بررسی پزشکی انجام شود. این دردها ممکن است نشانه بیماری هایی مانند اندومتریوز، فیبروم رحم یا عفونت های لگنی باشند که خوشبختانه قابل تشخیص و درمان هستند.

نامنظمی قاعدگی: چه زمانی مهم است؟

در دوران بلوغ و شیردهی یا نزدیک یائسگی، نامنظمی تا حدی طبیعی است. اما قطع قاعدگی بیش از سه ماه، فاصله های بسیار کوتاه یا بسیار طولانی، یا تغییر ناگهانی الگوی پریود طبیعی نیست. این تغییرات گاهی به علت اختلالات هورمونی مانند سندروم تخمدان پلی کیستیک رخ می دهند و نیاز به بررسی دارند.

خونریزی شدید: علامتی که نباید نادیده گرفت

خونریزی شدید، یکی از شایع ترین مشکلات قاعدگی است. اگر مجبورید هر یک تا دو ساعت نوار بهداشتی را عوض کنید، قاعدگی بیش از هفت روز طول می کشد، لخته های بزرگ خون دفع می شود یا دچار ضعف و سرگیجه هستید، این وضعیت طبیعی نیست. خونریزی شدید می تواند باعث کم خونی می شود و گاهی نشانه فیبروم، پولیپ یا مشکلات هورمونی است.

لکه بینی: همیشه بی خطر نیست

لکه بینی خفیف گاهی طبیعی است، اما اگر مکرر باشند، بین دو قاعدگی تکرار شود یا بعد از رابطه جنسی رخ دهد، لازم است بررسی

دکتر مانیاکاوه

متخصص زنان و زایمان

فلوشیپ لاپاراسکوپی

پیشرفته در بیماری های

زنان

دانشیار دانشگاه علوم

پزشکی زابل

عضو انجمن علمی جراحی های

کم تهاجمی زنان ایران

تأثیر هوش مصنوعی در شخصی سازی رژیم های غذایی و تشخیص کمبودهای تغذیه ای

با گسترش فناوری های نوین در حوزه سلامت، هوش مصنوعی به عنوان یکی از متحول ترین ابزارهای عصر جدید وارد عرصه تغذیه و سبک زندگی سالم شده است. در گذشته، تدوین رژیم غذایی عمدتاً بر اساس پرسش نامه های محدود، مشاهدات فردی و تجربه متخصص تغذیه انجام می شد؛ اما امروز، هوش مصنوعی با تحلیل داده های وسیع و دقیق، امکان طراحی رژیم های کاملاً شخصی سازی شده را فراهم کرده است.

۱. شخصی سازی رژیم غذایی بر اساس داده های فردی

هوش مصنوعی می تواند اطلاعات متعددی مانند سن، جنس، شاخص توده بدنی، میزان فعالیت، سوابق پزشکی، ژنوم، وضعیت هورمونی و حتی الگوهای رفتاری فرد را تحلیل کند و در نهایت رژیمی ارائه دهد که با شرایط واقعی بدن هماهنگ باشد.

بر اساس پژوهش های منتشر شده در طب طبیعی، الگوریتم های یادگیری ماشین قادرند واکنش بدن به مواد غذایی خاص از جمله تغییرات قند خون پس از مصرف هر غذا را پیش بینی کنند. نتیجه این است که دو فرد با مشخصات ظاهراً مشابه ممکن است نسبت به یک غذا واکنش های کاملاً متفاوتی داشته باشند؛ موضوعی که اهمیت رژیم اختصاصی را دوچندان می کند.

هوش مصنوعی همچنین می تواند با بررسی داده های خواب، استرس، کیفیت فعالیت بدنی و حتی عادات اجتماعی، الگوی خورد و خوراک مناسب تری پیشنهاد دهد.

این سطح از شخصی سازی فراتر از توان تحلیل انسانی است و نشان می دهد فناوری تا چه اندازه می تواند در خدمت ارتقای سلامت تغذیه ای باشد.

۲. تشخیص کمبودهای تغذیه ای با دقت بالا

یکی از کاربردهای مهم هوش مصنوعی، پیش بینی و شناسایی کمبودهای ریزمغذی ها مانند آهن، ویتامین های دی و ب ۱۲، روی و اسید فولیک است.

الگوریتم های تشخیصی با تحلیل نتایج آزمایش خون، الگوهای غذایی، کیفیت پوست و مو، سابقه بیماری ها و حتی تصاویر ظاهری مانند رنگ پوست یا حالت ناخن می توانند احتمال

کمبود یک ماده مغذی را پیش بینی کنند.

در مطالعه ای انجام شده توسط دانشگاه استنفورد، مدل های هوش مصنوعی توانستند کمبود ویتامین دی را با دقت قابل مقایسه با تست های آزمایشگاهی، بر اساس داده های سبک زندگی و شرایط آب و هوایی منطقه فرد پیش بینی کنند. این توانایی به ویژه برای افرادی که امکان دسترسی مداوم به آزمایشگاه ندارند، بسیار سودمند است.

در ایران نیز طی سال های اخیر، پژوهشگران حوزه علوم تغذیه و علوم داده از مدل های هوش مصنوعی برای تحلیل عادات غذایی و پایش کمبودهای تغذیه ای استفاده کرده اند. به عنوان مثال، مطالعات منتشر شده در مجله تغذیه و علوم غذایی ایران نشان داده است که الگوریتم های شبکه عصبی می توانند الگوهای غذایی افراد را شناسایی کرده و کمبودهای احتمالی را تخمین بزنند.

۳. مزایای بالینی و کاربردی هوش مصنوعی در تغذیه

افزایش دقت برنامه ریزی غذایی: رژیم ها بر اساس داده های واقعی و نه حدسیات تنظیم می شوند.

پایش مداوم و اصلاح هوشمند رژیم: اپلیکیشن های هوش مصنوعی می توانند به صورت روزانه تغییرات وزن، فعالیت و خواب را بررسی و رژیم را اصلاح کنند.

کاهش خطاهای انسانی: تحلیل هزاران داده به طور همزمان امکان پذیر می شود.

افزایش انگیزه و پایداری: کاربران بازخوردهای شخصی سازی شده دریافت می کنند.

صرفه جویی زمان متخصص تغذیه: بخشی از تحلیل ها برعهده مدل های هوش مصنوعی است و متخصص میتواند تمرکز خود را بر تصمیم گیری نهایی بگذارد.

۴. چالش ها و ملاحظات اخلاقی

با وجود مزایا، استفاده از هوش مصنوعی در تغذیه چالش هایی نیز دارد؛ از جمله حفظ حریم خصوصی داده های حساس افراد، لزوم نظارت متخصصین تغذیه بر خروجی ها، و خطر اعتماد بیش از حد به الگوریتم ها.

هوش مصنوعی می تواند کمک کننده باشد اما جایگزین قضاوت علمی متخصص نیست.



جمع بندی



ورود هوش مصنوعی به حوزه تغذیه، نقطه عطفی در سلامت خانوار محسوب می شود. این فناوری با تحلیل دقیق داده های فردی، امکان طراحی رژیم های کاملاً شخصی سازی شده و تشخیص زودهنگام کمبودهای تغذیه ای را فراهم کرده است. با این حال، بهره گیری صحیح از آن نیازمند همکاری متخصصان، استفاده اخلاقی از داده ها و افزایش آگاهی عمومی است. آینده تغذیه و سلامت به سمت ترکیب خرد انسانی و توان پردازشی هوش مصنوعی در حرکت است.

تأثیر رژیم‌های کم کربوهیدرات و مدیترانه‌ای در کاهش التهاب مزمن



۲. کاهش استرس اکسیداتیو: مصرف کمتر قندهای ساده موجب کاهش تولید رادیکال‌های آزاد و واکنش‌های التهابی می‌شود. در مطالعه‌ای منتشر شده در مجله تغذیه، افراد دارای اضافه وزن که به مدت ۱۲ هفته رژیم کم کربوهیدرات دریافت کردند، کاهش قابل توجهی در نشانگرهای التهابی داشتند. همچنین در بسیاری از پژوهش‌ها، افراد مبتلا به سندرم متابولیک با این رژیم کاهش چشمگیر التهاب را تجربه کرده‌اند.

۲- رژیم مدیترانه‌ای: الگوی طلایی ضد التهاب

رژیم مدیترانه‌ای یکی از شناخته شده‌ترین الگوهای تغذیه‌ای در جهان است که بر پایه مصرف بالای سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، روغن زیتون، ماهی، حبوبات و مغزها بنا شده است. این رژیم به دلیل داشتن چربی‌های غیر اشباع، فیبر بالا و آنتی‌اکسیدان‌های فراوان، به‌طور ویژه‌ای اثرات ضد التهابی دارد.

مکانیزم‌های ضد التهابی رژیم مدیترانه‌ای

۱. چربی‌های سالم به ویژه روغن زیتون ترکیبات فنولی موجود در روغن زیتون مانند اولئوکانتال، عملکردی مشابه داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی دارند.

۲. آنتی‌اکسیدان فراوان: مصرف سبزیجات و میوه‌های رنگارنگ، رادیکال‌های آزاد را خنثی کرده و روند التهاب را کاهش می‌دهد.

۳. الگوی متعادل قند خون: غلات کامل، فیبر و پروتئین گیاهی باعث کاهش بار گلیسمی غذا شده و نوسانات قند خون را کنترل می‌کنند.

۴. تأثیر بر میکروبیوم روده: رژیم مدیترانه‌ای ترکیب فلور روده را بهبود داده و این موضوع نقش مهمی در تنظیم پاسخ ایمنی و التهاب دارد.

مطالعه‌ای بزرگ در مجله آمریکایی تغذیه بالینی نشان داد افرادی که به‌طور منظم رژیم مدیترانه‌ای را دنبال می‌کنند، سطح پروتئین واکنشی ۲۰ تا ۳۰ درصد پایین‌تر از افرادی است که رژیم غربی دارند. همچنین در بیماران قلبی، این رژیم توانست، فاکتور نکرز توموری و دیگر نشانگرهای التهابی را به‌صورت معنی‌داری کاهش دهد.

۳- کدام رژیم بهتر است؟

هر دو رژیم بر کاهش التهاب موثرند به‌طور کلی، برای افرادی که مقاومت به انسولین یا دیابت نوع ۲ دارند، رژیم کم کربوهیدرات اغلب موثرتر است. اما برای افرادی که به دنبال یک سبک زندگی پایدار و ضد التهاب هستند، رژیم مدیترانه‌ای بهترین گزینه محسوب می‌شود.

التهاب، بخشی طبیعی از پاسخ ایمنی بدن است و در شرایط بحرانی، نقش محافظتی دارد. اما هنگامی که التهاب به‌صورت مزمن و طولنی مدت ادامه یابد، می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های متعدد مانند دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی، چاقی، دردهای مفصلی، سندرم متابولیک و حتی اختلالات خلقی شود. یکی از مهم‌ترین عوامل قابل کنترل در مدیریت التهاب مزمن، نوع رژیم غذایی است. در سال‌های اخیر پژوهش‌های گسترده‌ای نشان داده‌اند که دو الگوی تغذیه‌ای رژیم کم کربوهیدرات و رژیم مدیترانه‌ای توان بالقوه‌ای در کاهش شاخص‌های التهابی و بهبود سلامت عمومی دارند.

۱. رژیم کم کربوهیدرات و تأثیر آن بر التهاب مزمن

رژیم کم کربوهیدرات با محدود کردن مصرف کربوهیدرات‌های ساده و تصفیه شده نظیر قند، برنج سفید، نان سفید، شیرینی‌جات و افزایش مصرف پروتئین، چربی‌های سالم و سبزیجات، باعث کاهش نوسانات قند خون و انسولین می‌شود. نوسانات مکرر انسولین و قند یکی از محرک‌های اصلی التهاب مزمن است.

مکانیسم‌های ضد التهابی رژیم با کربوهیدرات کم

۱. کاهش مقاومت به انسولین: پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کاهش مصرف کربوهیدرات باعث بهبود حساسیت به انسولین می‌شود و در نتیجه نشانگرهای التهابی کاهش می‌یابد کاهش چربی احشایی: چربی شکمی عامل محرک التهاب است. رژیم کم کربوهیدرات با کاهش سریع چربی احشایی، میزان التهاب را پایین می‌آورد.

جمع‌بندی



التهاب مزمن یکی از چالش‌های مهم سلامت خانوار است که نقش تعیین‌کننده‌ای در بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن دارد. رژیم‌های کم کربوهیدرات و مدیترانه‌ای، هر دو با مکانیسم‌های علمی و اثبات شده می‌توانند میزان التهاب را به‌طور قابل توجهی کاهش دهند:

رژیم کم کربوهیدرات: مؤثر در کنترل قند خون و کاهش چربی شکمی رژیم مدیترانه‌ای: سرشار از ترکیبات ضد التهاب و الگوی غذایی پایدار ترکیب این دو رویکرد یا انتخاب یکی بر اساس شرایط فردی، می‌تواند راهکاری عملی برای تقویت سلامت، کاهش التهاب و پیشگیری از بیماری‌های مزمن باشد.



نقش پروبیوتیک‌ها و پری‌بیوتیک‌ها در سلامت روده و محور روده / مغز

برخی تحقیقات جدید نتیجه‌گیری می‌کنند که پروبیوتیک‌ها می‌توانند به عنوان کمک‌کننده مفید باشند، مخصوصاً در بیماران بالینی یا افرادی با علائم خفیف تا متوسط.

پری‌بیوتیک‌ها مثل اینولین داده‌های کمتری دارند؛ بعضی از کارآزمایی‌ها اثرات مثبتی روی کاهش اضطراب گزارش کرده‌اند ولی شواهد کلی کم‌تر و متناقض‌تر است.

ترکیبات غذایی تخمیری و غذای پروبیوتیک مانند ماست، پروبیوتیک، کفیر، کیمچی، میسوهوم در مطالعات جمعیتی و برخی کارآزمایی‌ها با کاهش علائم استرس و بهبود وضعیت خلق مرتبط بوده‌اند؛ اما مانند مکمل‌ها، اثربخشی وابسته به نوع محصول و دوز است.

نکته کلیدی: تأثیرات معمولاً متوسط است، پاسخ افراد متفاوت است و مشخص نیست کدام سویه/دوز برای چه فردی بهترین است. بنابراین نمی‌توان فعلاً ادعای درمان قطعی کرد؛ ولی شواهد کافی برای پیشنهاد استفاده تکمیلی وجود دارد.

در روده مایکروبیوم‌ها میکروب خوب و بد زندگی می‌کنند؛ این میکروبیوتا با مغز در تماس دائمی است از طریق مسیرهای عصبی مثل عصب واگ سیستم ایمنی و متابولیت‌های شیمیایی که میکروب‌ها تولید می‌کنند. این ارتباط دوسویه را محور روده مغزی می‌نامند. وقتی تعادل روده به هم می‌خورد می‌تواند روی خلق، اضطراب، خواب و حتی عملکرد شناختی تأثیر بگذارد. مطالعات جدید نشان می‌دهند که تغییر ترکیب میکروبیوتا با استفاده از پروبیوتیک‌ها، پری‌بیوتیک‌ها و غذاهای تخمیری ممکن است علائم افسردگی و اضطراب را کاهش دهد یا دست‌کم به عنوان تکمیل‌کننده درمان عمل کند

مهم‌ترین مکانیسم‌ها (چطور روده روی مغز اثر می‌گذارد؟)

۱. متابولیت‌های میکروبی باکتری‌های مفید کوتاه‌زنجیره‌های چرب (مثل بوتیرات) تولید می‌کنند که ضد التهاب اند، روی سد روده و سد خونی مغزی تأثیر دارند و می‌توانند عملکرد مغز را بهبود دهند.
 ۲. تغییر در سیستم ایمنی و التهاب می‌تواند التهاب مزمن کم‌دامنه ایجاد کند؛ این التهاب بر تنظیم انتقال دهنده‌های عصبی و خلق مؤثر است. پروبیوتیک‌ها/پری‌بیوتیک‌ها می‌توانند التهاب را کاهش دهند.
 ۳. تولید و تنظیم ناقل‌های عصبی برخی باکتری‌ها می‌توانند سروتونین، گابا و دیگر مولکول‌های مؤثر بر خلق را تحت تأثیر قرار دهند یا پیش‌سازهای آنها را فراهم کنند.
 ۴. محافظت از سد روده و کاهش نشت پذیری با تقویت پوشش مخاطی روده، ریسک ورود ترکیبات التهابی به خون و در نتیجه تحریک مغز کمتر می‌شود.
- این مکانیسم‌ها نتیجه ترکیبی داده‌های پایه‌ای، حیوانی و انسانی هستند؛ هنوز همه چیز کاملاً اثبات نشده اما شواهد جمعی قوی و روبه افزایشند.

شواهد بالینی: آیا پروبیوتیک‌ها و پری‌بیوتیک‌ها افسردگی و اضطراب را کاهش می‌دهند؟

تحقیقات و متاآنالیزهای جدید نشان می‌دهند که در بسیاری از کارآزمایی‌های بالینی، مصرف پروبیوتیک‌ها به ویژه برخی سویه‌های لاکتوباسیلوس و یا فرمولسیون‌های چندسویه باعث کاهش خفیف تا متوسط علائم افسردگی و اضطراب شده است؛ اما نتایج میان مطالعات متفاوت است و کیفیت مطالعات نیز متغیر است.

آیا پروبیوتیک‌ها برای همه مفیدند؟ ملاحظات ایمنی و محدودیت‌ها

کیفیت محصولات بسیار متفاوت است؛ سویه دقیق، فرمولسیون و ثبات محصول مهم‌اند. در افراد با سیستم ایمنی ضعیف یا بیماری‌های جدی، مصرف پروبیوتیک باید با احتیاط و تحت نظر پزشک باشد.

بیشتر کارآزمایی‌ها کوتاه‌مدت - ۱۲ هفته بوده‌اند؛ نیاز به مطالعات بلندمدت‌تر و با نمونه‌های بزرگ‌تر وجود دارد.

توصیه‌های عملی مبتنی بر شواهد

۱. تنوع غذای مفید برای میکروبیوم: فیبرهای محلول و نامحلول مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات آجیل، دانه‌ها و سبزیجات تخمیری را در رژیم بگنجانید. این کار هم پری‌بیوتیک طبیعی می‌دهد و هم کمک به تنوع میکروبی می‌کند.
۲. مصرف غذاهای تخمیری مانند ماست با باکتری‌های زنده، کفیر، کیمچی، میسو، ترشی‌های طبیعی می‌تواند در بهبود خلق و کاهش استرس مؤثر باشد؛ اما اگر داروی خاصی مصرف می‌کنید یا ایمنی‌تان ضعیف است، با پزشک مشورت کنید.
۳. در صورت تمایل به مصرف مکمل: از محصولات معتبر با ذکر سویه باکتری و تعداد استفاده کنید و انتظار معجزه نداشته باشید معمولاً مکمل‌ها به عنوان تکمیل‌کننده درمان روان پزشکی یا روان‌درمانی مفیدند، نه جایگزین.
۴. سبک زندگی کلی را فراموش نکنید: خواب کافی، فعالیت بدنی منظم، کاهش استرس و تغذیه متنوع ترکیب مفید واقعی برای سلامت روان‌اند؛ پروبیوتیک/پری‌بیوتیک فقط بخشی از ماجرا است.

جمع‌بندی



محور روده / مغز مسیر پیچیده‌ای است که از طریق متابولیت‌ها، التهاب، عصب واگ و تولید ناقل‌های عصبی عمل می‌کند. شواهد جدید نشان می‌دهد که پروبیوتیک‌ها و پری‌بیوتیک‌ها می‌توانند به کاهش علائم افسردگی و اضطراب کمک کنند، اما اثرات میان افراد متفاوت است، کیفیت شواهد هنوز محدود است و نیاز به مطالعات بلندمدت‌تر و استاندارد شده دارد. در عمل، تقویت میکروبیوم با رژیم فیبردار و گنجانیدن غذاهای تخمیری، به عنوان یک استراتژی ایمن و منطقی برای حمایت از سلامت روان پیشنهاد می‌شود در کنار درمان‌های متداول روان پزشکی و روان‌درمانی.

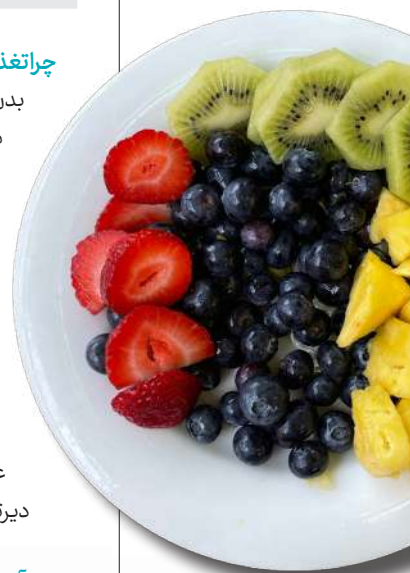
تغذیه و طول عمر؛ چطور غذاهایی که می خوریم سرعت پیری را کم یا زیاد می کنند؟

پیری فقط یک عدد یا نشانه های ظاهری مثل چین و چروک نیست؛ بلکه نتیجه ی تغییرات آرام و مداوم در سلول های بدن است. هرچقدر این تغییرات آهسته تر پیش بروند، ما سلامت بیشتر، انرژی بالاتر و طول عمر بهتری تجربه می کنیم. یکی از مهم ترین عوامل کنترل کننده ی سرعت این روند، تغذیه است.

چرا تغذیه روی طول عمر اثر دارد؟

بدن ما مثل یک ماشین پیچیده است که هر روز با عواملی مثل استرس، آلودگی، کم خوابی و حتی غذای ناسالم روبه رومی شود. همه ی این موارد «استرس اکسیداتیو» ایجاد می کنند؛ یعنی فشار روی سلول ها که اگر زیاد شود، باعث:

- پیری زودرس
 - التهاب مزمن
 - کاهش انرژی
 - و بالا رفتن احتمال بیماری های مزمن می شود.
- در مقابل، غذاهای سالم درست مثل نیروهای محافظ عمل می کنند و کمک می کنند سلول ها بهتر کار کنند و دیرتر پیر شوند.



نقش آنتی اکسیدان ها و پلی فنول ها در جوان ماندن بدن

حال می رسیم به یکی از مهم ترین بخش ها؛ یعنی مواد غذایی ضدپیری طبیعی!

۱. آنتی اکسیدان ها چه هستند؟

آنتی اکسیدان ها ترکیباتی هستند که جلوی آسیب رسیدن به سلول ها را می گیرند. وقتی سلول ها آسیب می بینند، سرعت پیری بال می رود. آنتی اکسیدان ها مثل سپر دفاعی از بدن محافظت می کنند.

منابع طبیعی آنتی اکسیدان:

- میوه های رنگی (توت ها، انار، انگور قرمز)
- سبزیجات برگ سبز

- چای سبز
- کاکائوی تلخ
- آجیل ها و دانه ها

۲. پلی فنول ها؛ قهرمان های ضد التهاب و ضد پیری

پلی فنول ها یک دسته بزرگ از ترکیبات گیاهی هستند که اثرات ضد التهابی و محافظتی دارند.

به زبان ساده: کمک می کنند سلول ها کمتر دچار فرسودگی شوند. این ترکیبات می توانند التهاب را کاهش دهند از سلول ها در برابر آسیب محافظت کنند عملکرد میتوکندری را بهبود دهند (موتور تولید انرژی سلول) روند پیری را آهسته کنند

مثال های معروف پلی فنول ها:

- روزراترول در انگور و بادام زمینی
- کورستین و فیسیتین در پیاز، سیب، توت فرنگی
- ای سی جی سی در چای سبز
- پلی فنول های روغن زیتون

مطالعات جدید در حوره علم طول عمر نشان داده اند:

- رژیم های غذایی سرشار از پلی فنول ها:
- خطر التهاب مزمن را کم می کنند
- از دی ان ا (DNA) محافظت می کنند
- به پاک سازی سلول های پیر یا آسیب دیده کمک می کنند
- و در مجموع باعث کاهش سرعت پیری زیستی می شوند

مصرف منظم میوه‌ها و سبزیجات رنگی:

محققان می‌گویند افرادی که روزانه طیف گسترده‌ای از میوه‌ها و سبزیجات می‌خورند، نشانگرهای پیری پایین‌تر و سلامت بهتری نسبت به دیگران دارند.
چای سبز و روغن زیتون:
دو ماده پرفایده که در بسیاری از پژوهش‌ها با:
• کاهش التهاب
• بهبود عملکرد قلب
• افزایش مقاومت سلول‌ها ارتباط داشته‌اند.

مکمل‌ها جایگزین غذا نیستند

مطالعات می‌گویند:
پلی‌فنول‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها در حالت غذایی بهتر و مؤثرتر عمل می‌کنند.
مکمل‌ها فقط باید در موارد خاص و با نظر متخصص مصرف شوند.

چطور غذا بخوریم تا روند پیری کندتر شود؟

به زبان کاملاً ساده:

زیاد بخوریم از:

- میوه‌های رنگی (توت‌ها، انار، انگور، آلبالو)
- سبزیجات برگ سبز و سبزیجات تیره
- چای سبز یک الی دو فنجان در روز
- آجیل‌ها (بادام، گردو)
- روغن زیتون
- ادویه‌های آنتی‌اکسیدانی (زردچوبه، زنجبیل، دارچین)

کمتر بخوریم از:

- غذاهای سرخ‌شده
- قند و شیرینی
- فست‌فود
- نوشابه و نوشیدنی‌های شیرین
- غذاهای فرآوری شده

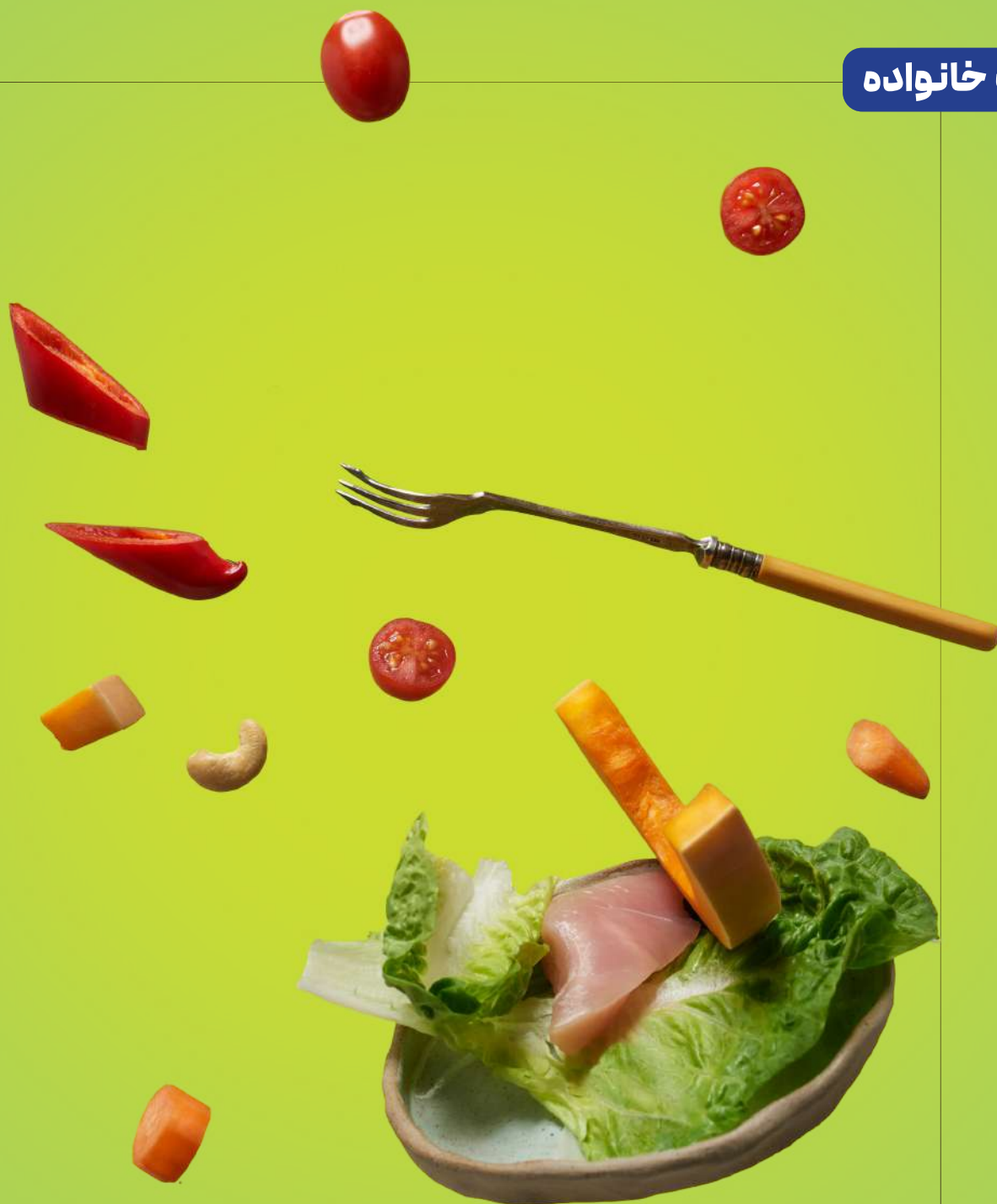
جمع‌بندی



چرا تغذیه برای طول عمر مهم است؟

زیرا غذاها:
می‌توانند از سلول‌ها محافظت کنند
التهاب و استرس
اکسیداتیو را کاهش دهند
انرژی و حال کلی بدن را بهتر کنند
روند پیری را آهسته‌تر کنند
آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌ها بخش مهمی از این داستان هستند؛
موادی کاملاً طبیعی و موجود در غذاهایی که هر روز می‌توانیم مصرف کنیم.





تأثیر تغذیه بر عملکرد مغز وسلامت شناختی

نقش خوراکی‌های کلیدی در بهبود حافظه، تمرکز، مدیریت
(اختلال بیش‌فعالی کم‌توجهی) و پیشگیری از آلزایمر

سلامت مغز برخلاف تصور عمومی تنها به ژنتیک یا سن بستگی ندارد؛ بلکه تغذیه نقش تعیین کننده‌ای در کیفیت عملکرد شناختی، سرعت پردازش اطلاعات، حافظه و محافظت از مغز در برابر بیماری‌های تحلیل برنده مانند آلزایمر دارد. مطالعات گسترده علوم اعصاب و تغذیه نشان می‌دهد که الگوی غذایی صحیح می‌تواند التهاب عصبی را کاهش دهد، ارتباط بین سلول‌های مغزی را تقویت کند و حتی بر تولید انتقال دهنده‌های عصبی اثر مستقیم بگذارد. در ادامه، مهم‌ترین گروه‌های غذایی مؤثر بر عملکرد ذهنی و سلامت مغز بررسی می‌شوند:

۱. اسیدهای چرب امگا-۳؛ غذای اصلی سلول‌های مغز

اسیدهای چرب که در ماهی‌های چرب (سالمون، ساردین، قزل‌آل) گردو، بذرکتان و چیا یافت می‌شوند، بخش مهمی از ساختار غشای نورون‌ها را تشکیل می‌دهند. امگا-۳ باعث بهبود پیام‌رسانی بین نورون‌ها شده و توان ذهنی، تمرکز و حافظه بلندمدت را تقویت می‌کند.

مطالعات نشان داده‌اند که مصرف کافی امگا-۳ با کاهش خطر افسردگی، اختلال یادگیری و افت شناختی مرتبط با سن همراه است. همچنین در کودکان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی کم توجهی مصرف منظم امگا-۳ می‌تواند علئم بی‌قراری، حواس‌پرتی و مشکلات تمرکز را کاهش دهد.

۲. پلی‌فنول‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها؛ محافظ مغز در برابر التهاب و استرس اکسیداتیو

مغز نسبت به آسیب رادیکال‌های آزاد بسیار حساس است. پلی‌فنول‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها که در توت‌ها، چای سبز، کاکائوی تلخ، انار، زردچوبه، قهوه و سبزیجات رنگی وجود دارند، مکانیسم‌های دفاعی مغز را فعال کرده و التهاب عصبی را کاهش می‌دهند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند مصرف منظم پلی‌فنول‌ها:

- سرعت پردازش شناختی را افزایش می‌دهد
- حافظه کاری و بلندمدت را تقویت می‌کند
- خطر زوال شناختی را تا ۳۰٪ کاهش می‌دهد
- و در کاهش خطر آلزایمر نقش دارد

مواد فعالی مانند کورکومین، رزوراترول و فلوونوئیدها از مهم‌ترین ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مؤثر بر سلامت مغز هستند

۳. ویتامین‌های گروه بی؛ سوخت متابولیک مغز و ضد (مه‌ذهنی)

- خستگی ذهنی
- کاهش تمرکز
- اختلالات خلقی

اختلالات حافظه شود. وجود این ویتامین‌ها در تخم‌مرغ، سبزیجات برگ سبز، غلات کامل، حبوبات و لبنیات ضروری است. مطالعات نشان داده‌اند که کمبود ب۱۲ به‌طور ویژه با افزایش ریسک آلزایمر و کوچک شدن حجم مغز ارتباط دارد.

۴. رژیم‌های غذایی مفید برای مغز؛: مدیترانه‌ای و ضد التهاب

یکی از معتبرترین الگوهای تغذیه‌ای برای سلامت شناختی رژیم غذایی متمرکز بر مصرف مواد غذایی گیاهی فراوری نشده و محدود کردن مصرف منابع غذایی حیوانی است که ترکیبی از رژیم مدیترانه‌ای که یک الگوی تغذیه‌ای است که بر کاهش مصرف سدیم و افزایش دریافت پتاسیم، منیزیم و کلسیم تأکید دارد است. این رژیم تأکید ویژه‌ای بر مصرف:

- سبزیجات برگ سبز
- غلات کامل
- ماهی و حبوبات
- روغن زیتون
- آجیل و توت‌ها دارد...

مطالعات نشان داده‌اند که دنبال کردن این رژیم تا ۳۵٪ خطر آلزایمر را کاهش می‌دهد. رژیم مدیترانه‌ای که سرشار از روغن زیتون و مواد ضدالتهابی است نیز عملکرد حافظه و تمرکز را تقویت کرده و از افت شناختی در سالمندی جلوگیری می‌کند.

۵- خوراکی‌های مؤثر بر حافظه، اختلال و بیش‌فعالی و کم توجهی:

مؤثر بر حافظه و یادگیری	مؤثر بر مدیریت بیش‌فعالی و کم توجهی
بلوبری، توت‌سیاه	امگا-۳
مغزها و دانه‌ها	منیزیم (در بادام، اسفناج، حبوبات)
ماهی‌های چرب	آهن (عدس، گوشت سفید)
چای سبز	پروتئین کافی در صبحانه

مؤثر بر تمرکز	پیشگیری از آلزایمر
قهوه در حد تعادل	زردچوبه
شکلات تلخ	روغن زیتون
تخم‌مرغ	سبزیجات برگ سبز
غلات کامل	رژیم مدیترانه‌ای

جمع‌بندی



مغز انسان به‌طور مستقیم تحت تأثیر کیفیت تغذیه قرار دارد. مواد مغذی حیاتی مانند امگا-۳، آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌های گروه بی و پلی‌فنول‌ها نه تنها عملکرد ذهنی روزمره را بهبود می‌بخشند، بلکه نقش مهمی در محافظت طولانی مدت از مغز در برابر بیماری‌های تحلیل برنده دارند. انتخاب رژیم‌های غذایی علمی مانند مدیترانه‌ای می‌تواند یکی از مؤثرترین راه‌ها برای حفظ سلامت شناختی، تقویت حافظه و جلوگیری از آلزایمر در طول عمر باشد.

چاقی کودکان در سال ۲۰۲۵

در سال ۲۰۲۵ یونیسف (صندوق کودکان سازمان ملل متحد) با انتشار گزارش جدیدی هشدار داد که برای اولین بار در تاریخ، چاقی در کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۹ سال از کم وزنی پیشی گرفته است.

طبق این گزارش:

حدوداً نفر از هر ۱۰ کودک و نوجوان کم و بیش ۱۸۸ میلیون نفر در سراسر جهان اکنون به عنوان چاق طبقه بندی می شوند. اگر اضافه وزن و چاقی را با هم حساب کنیم، این عدد به تقریباً نفر از هر ۵ کودک و نوجوان بیش از ۳۹۱ میلیون نفر می رسد. این تغییرات صرفاً در کشورهای پردرآمد نیست؛ کشورهای با درآمد متوسط و حتی کم نیز سهم قابل توجهی از بار جهانی چاقی کودکان دارند؛ به طوری که ۸۰٪ از همه کودکان دارای اضافه وزن یا چاقی در این گروه کشورها هستند. علت اصلی این افزایش سریع چیست؟ به گفته یونیسف، ورود گسترده غذاهای فوق فرآوری شده سرشار از شکر، چربی ناسالم، نمک و مواد افزودنی و جایگزینی غذاهای سنتی سالم در رژیم غذایی کودکان است.

چرا چاقی در کودکان جدی است؟ پیامدها برای سلامتی و آینده

چاقی و اضافه وزن در کودکی، فقط همان چند کیلو اضافه وزن نیست پیامدهای بلندمدت و خطرناکی دارد؛ افزایش احتمال ابتلا به بیماری های مزمن مانند دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی عروقی، فشار خون بال و دیگر مشکلات متابولیکی در سنین جوانی یا میانسالی. تداوم چاقی تا بزرگسالی: اغلب کودکانی که چاق اند، در بزرگسالی هم با اضافه وزن یا چاقی روبه رومی شوند؛ یعنی امروز چاقی کودکان مساوی فردا با بار سنگین تر سلامت جامعه. تأثیر بر کیفیت زندگی: تحرک کمتر، مشکلات استخوانی - مفصلی، کاهش اعتماد به نفس، مشکلات روانی یا اجتماعی که می تواند آینده کودکان و نوجوانان را تحت تأثیر قرار دهد.

وضعیت در ایران و چرا باید نگران باشیم؟

گرچه داده های ۲۰۲۵ برای همه کشورها منتشر نشده اند، اما مطالعات اخیر نشان می دهد که در ایران هم چاقی و اضافه وزن در کودکان و نوجوانان مسئله قابل توجهی است. طبق یک مطالعه خلاصه شده در گروه کودکان و نوجوانان، حدود ۱۲٪ دارای اضافه وزن هستند و ۶/۵٪ چاقی دارند.

این آمار نشان دهنده وجود معضل چاقی در جمعیت کودکان ایران است معضلی که اگر با تغذیه ناسالم، کم تحرکی و نبود برنامه پیشگیری همراه شود، می تواند به بار سنگینی بر سلامت جامعه منجر شود. عوامل زمینه ای در ایران شامل: تغییر الگوی

غذایی سنتی. سالم به سمت غذاهای پرکالری و فرآوری شده، کاهش تحرک به ویژه کودکان شهری فراگیر شدن فست فود و نوشابه، و نبود محیطی سالم برای فعالیت فیزیکی است.

راهکارهای علمی و عملی برای پیشگیری و کنترل چاقی کودکان در ایران با توجه به شواهد جهانی و ملی، پیشنهاد می شود یک برنامه ترکیبی و جامع برای پیشگیری و کنترل چاقی در کودکان اجرا شود.

در ادامه راهکارها:

تغذیه سالم در خانه و مدرسه

تشویق خانواده ها و مدارس به مصرف بیشتر میوه، سبزی، غلات کامل، حبوبات، لبنیات کم چرب، مغزها و دانه ها. محدود کردن مصرف غذاهای فوق فرآوری شده، فست فود، نوشابه و تنقلات پرکالری برای کودکان. **در مدارس:** حذف فروشگاه ها یا بوفه هایی که غذاهای ناسالم می فروشند؛ تأمین صبحانه و میان وعده سالم برای دانش آموزان.

افزایش فعالیت بدنی و وقت بازی سالم

ترغیب کودکان به فعالیت روزانه؛ پیاده روی، دوچرخه سواری، بازی در فضای باز، ورزش گروهی. محدود کردن زمان استفاده از موبایل، تبلت و تلویزیون و جایگزینی آن با فعالیت های فیزیکی یا بازی. ارتقای زیرساخت شهری: ایجاد فضاهای بازی و ورزشی امن، پارک ها، مسیرهای دوچرخه و پیاده روی. آموزش خانواده و جامعه درباره تغذیه و سبک زندگی سالم برگزاری کارگاه ها و کمپین های آموزشی درباره خطرات چاقی، اهمیت وعده های سالم، تحرک و خواب کافی. گنجاندن آموزش تغذیه و بهداشت در برنامه مدارس؛ مشارکت معلمان و والدین.

سیاست گذاری و حمایت دولتی

وضع مقررات برای کاهش تبلیغ و دسترسی کودکان به غذاهای ناسالم و فرآوری شده؛ برچسب گذاری واضح، مالیات بر نوشابه و فست فود، محدودیت تبلیغات برای کودکان. **تأمین غذای سالم و مقرون به صرفه برای خانواده ها:** یارانه میوه و سبزی، حمایت از تولید محلی، عرضه مواد غذایی سالم در مدارس. **برنامه پایش وضعیت وزن و قد در مدارس و مراکز بهداشت:** ثبت منظم وضعیت تغذیه کودکان، شناسایی زود هنگام اضافه وزن و مداخلات پیشگیرانه.

ترکیب تغذیه مناسب با سبک زندگی سالم کلی

خواب کافی، کاهش استرس، فعالیت اجتماعی و خانوادگی، جداسازی وعده های غذایی سالم از تنقلات پرکالری. انتخاب الگوهای غذایی سالم مانند رژیم های متعادل با تمرکز بر سبزیجات، میوه ها، غلات کامل، پروتئین سالم و چربی های مفید.

جمع بندی



چاقی کودکان در سال ۲۰۲۵ به عنوان یک بحران جهانی به رسمیت شناخته شده است. اما این بحران قابل پیشگیری است به شرط آن که خانواده ها، مدارس، دولت و جامعه با هم همکاری کنند؛ تغذیه سالم، فعالیت بدنی، محیط حمایتی و آگاهی عمومی. اگر امروز در راه افزایش سلامت کودکان و نوجوانان سرمایه گذاری کنیم، فردا جامعه ای سالم تر و توانمند تر و با امید بیشتر خواهیم داشت.



تغذیه سالم و متعادل با تمرکز بر میوه، سبزی، غلات کامل، ماهی یا منابع امگا-۳، چربی‌های مفید و کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده و قند یک ابزار مؤثر و دست‌یافتنی برای تقویت سلامت روان، کاهش خطر افسردگی و اضطراب و بهبود کیفیت زندگی است. اگرچه تغذیه به تنهایی درمان قطعی برای اختلالات روانی نیست، اما می‌تواند بخشی مهم از پیشگیری و درمان باشد. در دنیای پرشتاب امروز، توجه به قاشق و چنگال مان یعنی سرمایه‌گذاری روی آرامش ذهن و سلامت روان.

مواد مغذی، مصرف متعادل پروتئین و چربی بهبود کلی وضعیت تغذیه‌ای نه فقط تمرکز بر یک ماده مؤثرتر به نظر می‌رسد.

شواهد علمی: کاهش افسردگی و اضطراب با تغذیه بهتر

در یک متاآنالیز در سال ۲۰۲۲ با حضور ۱۵۷۴۹ شرکت‌کننده، کسانی که رژیم با پتانسیل التهابی بالا داشتند، تا ۱/۴ برابر بیشتر احتمال افسردگی و ۱/۶۶ برابر بیشتر احتمال اضطراب، نسبت به کسانی که رژیم ضد التهاب داشتند، مشاهده گردید.

در یک بررسی گسترده از مطالعات مختلف، محققان نتیجه گرفتند که «رژیم‌های غذایی سالم و باکیفیت می‌توانند در پیشگیری و درمان اختلالات خلق و دیگر مشکلات روانی مؤثر باشند.

مطالعاتی با داده‌های یک جمعیت بزرگ نشان داد الگوهای غذایی با مصرف زیاد قند، چربی اشباع و کمبود فیبر با علائم افسردگی و اضطراب مرتبط اند؛ برعکس، رژیم با مصرف مناسب فیبر، چربی سالم و عدم افراط در کالری خطر این اختلالات را کاهش می‌دهد.

با این حال، نویسندگان اغلب تأکید می‌کنند که تغذیه یک عامل از میان چند عامل مؤثر بر سلامت روان است و برای داشتن بالاترین تأثیر، باید با سبک زندگی سالم خواب کافی، فعالیت بدنی، حمایت اجتماعی و درمان مناسب ترکیب شود.

توصیه‌های عملی برای علاقه‌مندان به حوزه سلامت روان و پیشگیری از اختلالات روانی

۱. رژیم غذایی تان را با تمرکز بر میوه، سبزی، غلات کامل، ماهی یا منابع امگا-۳، مغزها، دانه‌ها و چربی‌های سالم تنظیم کنید.
۲. مصرف غذاهای فرآوری شده، نوشابه، شیرینی و مواد پر قند و پرچرب را کاهش دهید.
۳. از تنوع غذایی غافل نشوید؛ پروتئین کافی، کربوهیدرات سالم سبزی، غلات کامل چربی مفید و میکرومغذی‌ها و ویتامین‌ها، مواد معدنی را با هم داشته باشید.
۴. اگر دچار استرس، اضطراب یا افسردگی هستید، قبل از هر اقدام دارویی یا درمانی، به تغذیه تان توجه کنید اصلاح رژیم غذایی می‌تواند مکمل بسیار مؤثری برای درمان باشد.
۵. سبک زندگی را کامل کنید: خواب کافی، تحرک فیزیکی، کاهش تنش و حمایت اجتماعی تغذیه تنها بخشی از معادله سلامت روان است.

نقش تغذیه در پیشگیری از افسردگی، اضطراب و اختلالات روانی

سلامت روان، مانند سلامت جسمی، تابع مجموعه‌ای از عوامل زیستی، اجتماعی و محیطی است. یکی از مهم‌ترین عوامل قابل کنترل و مؤثر بر خلق، اضطراب، اضطراب مزمن و حتی اختلالات روانی کیفیت تغذیه است. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که رژیم غذایی مناسب نه تنها به بهبود سلامت جسم کمک می‌کند، بلکه می‌تواند در پیشگیری و کاهش خطر افسردگی و اضطراب نیز نقش داشته باشد.

چگونه تغذیه بر ذهن و خلق تأثیر می‌گذارد؟ (مکانیسم‌ها)

التهاب و استرس اکسیداتیو: رژیم غذایی سرشار از شکر، چربی اشباع، غذاهای فرآوری شده و کمبود میوه و سبزی، می‌تواند التهاب مزمن و استرس اکسیداتیو در بدن ایجاد کند. مطالعات نشان داده‌اند که رژیم‌هایی با پتانسیل التهابی بالا با افزایش خطر افسردگی و اضطراب همراه‌اند.

تغذیه سلولی و مغزی: مغز و سیستم عصبی برای ساخت ناقل‌های عصبی مثل سروتونین، دوپامین

سلامت غشاهای سلولی به مواد مغذی نیاز دارد: اسیدهای چرب سالم، ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر. کمبود اینها می‌تواند عملکرد مغز و خلق را تحت تأثیر قرار دهد.

تأثیر بر میکروبیوم روده و محور روده مغز: تغذیه بر ترکیب باکتری‌های روده تأثیر می‌گذارد و میکروبیوم سالم می‌تواند از طریق مسیرهای التهابی، متابولیسمی و عصبی، خلق و سلامت روان را تقویت کند.

چه الگوها و عادات غذایی برای سلامت روان مفید هستند؟

بر پایه شواهد علمی، این نوع رژیم‌ها و عادات غذایی در پیشگیری یا کاهش افسردگی و اضطراب مفیدند.

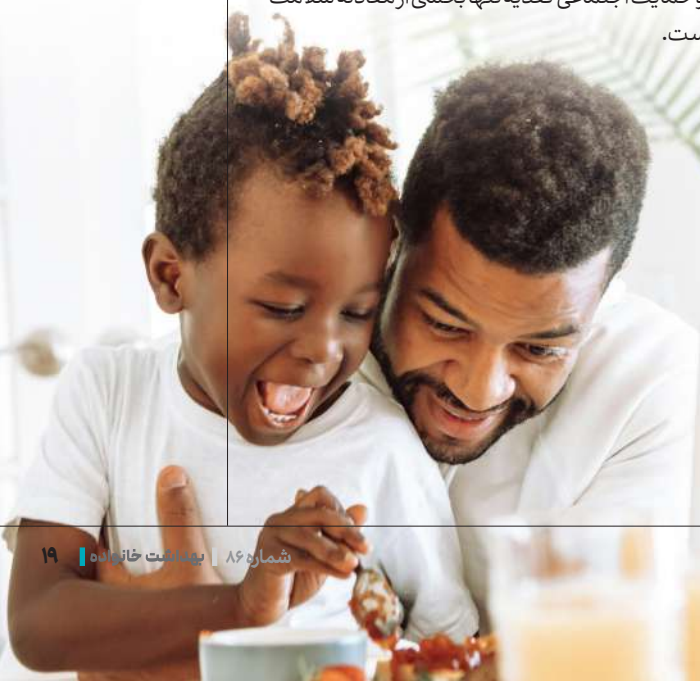
رژیم غذایی سالم، متعادل و غنی از گیاهان، میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، ماهی و چربی‌های سالم این الگوها بارها در مطالعات با کاهش علائم افسردگی و اضطراب مرتبط بوده‌اند.

مصرف ماهی یا منابع امگا-۳: چربی‌های سالم، به ویژه امگا-۳، برای عملکرد نورون‌ها و انتقال دهنده‌های عصبی مهم‌اند.

کاهش مصرف غذاهای فوق فرآوری شده، نوشیدنی‌های شیرین، قند زیاد و چربی اشباع این نوع غذاها با خطر بالاتر افسردگی و اضطراب ارتباط دارند.

رژیم ضد التهاب و آنتی‌اکسیدان دار: مصرف سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، مغزها و چربی‌های مفید که التهاب را کاهش می‌دهند، با سلامت روان همراه‌اند.

رژیم‌های با الگوی کلی سالم مثل رژیم‌هایی با تنوع غذایی، تعادل



بررسی علمی نخوردن

غذای متناوب (فستینگ)

در سال‌های اخیر، نخوردن غذا متناوب (فستینگ)

به یکی از موضوعات پرطرفدار در حوزه سلامت و تغذیه تبدیل شده است. این روش شامل محدود کردن زمان خوردن غذا در طول روز یا هفته است و هدف آن کاهش وزن، بهبود عملکرد متابولیک و تقویت سلامت عمومی می‌باشد. پژوهش‌های جدید تا سال ۲۰۲۵ نشان می‌دهند که این روش می‌تواند فواید قابل توجهی داشته باشد، اما در عین حال نیازمند رعایت نکات ایمنی و شناخت محدودیت‌ها است.



جمع‌بندی



نخوردن غذا متناوب (فستینگ) یک روش علمی و کاربردی برای کاهش وزن و بهبود برخی شاخص‌های سلامت متابولیک و قلبی است. با این حال، فواید آن وابسته به رعایت نکات تغذیه‌ای، فعالیت بدنی و شرایط فردی است. این روش ابزاری مکمل برای سبک زندگی سالم محسوب می‌شود و می‌تواند در صورت اجرای صحیح، سلامت جسم و ذهن را تقویت کند.

نوع ۲ است. برخی مطالعات همچنین نشان داده‌اند که این روش می‌تواند پارامترهای التهابی بدن را کاهش دهد و به تعادل متابولیک کمک کند.

جالب است که پژوهش‌های جدید به اثرات مثبت این روش بر عملکرد شناختی و حافظه نیز اشاره کرده‌اند. در یک مطالعه، افرادی که به مدت ۱۲ هفته برنامه نخوردن غذا متناوب را رعایت کردند، علاوه بر کاهش وزن، بهبودهایی در شاخص‌های حافظه و تمرکز خود گزارش دادند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که اثرات نخوردن غذا متناوب تنها محدود به کاهش وزن نیست و می‌تواند بخشی از مراقبت‌های پیشگیرانه سلامت مغز نیز باشد.

محدودیت‌ها و نکات احتیاطی

با وجود فواید، نخوردن غذا متناوب ممکن است برای همه افراد مناسب نباشد. برخی افراد در طول برنامه دچار ضعف، سردرد، خستگی یا کاهش توده عضلانی شده‌اند. کاهش عضله به ویژه در بزرگسالان مسن یا افرادی که ورزش نمی‌کنند، می‌تواند اثرات منفی روی سلامت عمومی داشته باشد.

افراد خاصی نیز باید با احتیاط یا تحت نظر متخصص این روش را اجرا کنند. این گروه‌ها شامل کودکان، نوجوانان، زنان باردار یا شیرده و افرادی با بیماری‌های مزمن مانند دیابت کنترل نشده یا مشکلات قلبی هستند. اگر در زمان‌های مجاز خوردن غذا تغذیه مغذی و متعادل رعایت نشود، فواید برنامه کاهش یافته و خطر کمبود مواد مغذی افزایش می‌یابد.

ترکیب با سبک زندگی سالم

پژوهشگران تأکید می‌کنند که نخوردن غذا متناوب یک ابزار تکمیلی است، نه جایگزین سبک زندگی سالم. برای دستیابی به توجه به تحقیقات صورت گرفته چنانچه برنامه غذایی شامل میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین کافی و چربی‌های سالم در کنار فعالیت بدنی منظم و همچنین خواب کافی و مدیریت استرس، ترکیب شود بهترین نتیجه حاصل خواهد شد. رعایت این نکات باعث می‌شود که فواید روش برای کاهش وزن، سلامت قلب، متابولیسم و حتی سلامت شناختی بیشتر شود.

یافته‌های جدید تا سال ۲۰۲۵

بررسی‌های سیستماتیک و متاآنالیزهای منتشر شده تا سال ۲۰۲۵ نشان می‌دهند که نخوردن غذا بصورت متناوب:

- به کاهش وزن و شاخص توده بدنی کمک می‌کند،
- حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد،
- کلسترول و فشار خون را کاهش می‌دهد،
- ممکن است حافظه و تمرکز را بهبود دهد،
- اما در برخی افراد می‌تواند عوارضی مانند کاهش عضله، خستگی و سردرد ایجاد کند.

نتایج جدید همچنین نشان می‌دهند که اثربخشی برنامه به پایداری فرد به برنامه، کیفیت تغذیه در زمان خوردن، فعالیت بدنی و شرایط فردی بستگی دارد. بنابراین، قبل از شروع، مشورت با متخصص تغذیه یا پزشک توصیه می‌شود.

فواید نخوردن غذا متناوب (فستینگ)

مطالعات نشان می‌دهند که اجرای برنامه‌های مشخص نخوردن غذا متناوب می‌تواند به کاهش وزن و بهبود شاخص توده بدنی کمک کند. به طور متوسط، بزرگسالانی که این روش را رعایت کرده‌اند، کاهش وزن حدود ۳ تا ۴ کیلوگرم را تجربه کرده‌اند. همچنین، برخی پژوهش‌ها حاکی از بهبود پروفایل چربی خون یعنی کاهش کلسترول و کاهش فشار خون هستند، عواملی که نقش مهمی در کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی دارند.

یکی دیگر از فواید قابل توجه نخوردن غذا متناوب، بهبود حساسیت به انسولین است. افزایش حساسیت به انسولین به معنای کنترل بهتر قند خون و کاهش خطر ابتلا به دیابت



یافته‌ها و گرایش‌های علمی جدید (۲۰۲۴-۲۰۲۵)

یک تحقیق جدید در سال ۲۰۲۵ نشان می‌دهد که غذاهای فراسودمند نه فقط در سطح تئوریک، بلکه در مطالعات بالینی مورد بررسی قرار گرفته‌اند و اثرات مثبت بر چربی خون، التهابات، پروفایل متابولیک و سلامت عمومی گزارش شده است. استفاده از ترکیبات طبیعی مثل پلی‌فنول‌ها، کاروتنوئیدها، اسیدهای چرب امگا-۳، فیبر و پروبیوتیک‌ها در قالب غذاهای طبیعی یاغنی شده می‌تواند تأثیر بسزایی در پیشگیری بیماری‌های مزمن داشته باشد. دانش نوین تغذیه و بیوتکنولوژی امروز به تولید غذاهای فراسودمند با دقت علمی و کیفیت بیشتر کمک می‌کند: ترکیب دقیق تر ترکیبات بیواکتیو، طراحی غذایی بر مبنای نیاز بدن، و تولید غذاهایی با ارزش افزوده واقعی.

نکات مهم و محدودیت‌ها در استفاده از غذاهای فراسودمند

هرچند غذاهای فراسودمند پتانسیل بزرگی برای سلامت دارند، اما چند نکته مهم وجود دارد: این غذاها جایگزین سبک زندگی سالم نیستند؛ تغذیه، فعالیت بدنی، خواب، استرس و سایر عوامل باید در کنار هم دیده شوند. کیفیت مواد اولیه، تنوع رژیم، و مصرف متعادل اهمیت دارد، زیاده‌روی یا اتکاء محض به غذاهای فراسودمند بدون توجه به کل رژیم غذایی، مفید نخواهد بود. برخی از غذاهای غنی شده ممکن است قیمت بالاتری داشته باشند یا برای همه در دسترس نباشند؛ بنابراین دسترسی و عدالت غذایی باید مد نظر قرار گیرد. برای دستیابی به اثرات طولانی مدت و واقعی، نیازمند مطالعات گسترده‌تر، فرهنگ سازی غذایی و اطلاع رسانی صحیح است.

چطور غذاهای فراسودمند را در زندگی روزمره وارد کنیم؟

برای استفاده خردمندانه از این دانش:

در هر وعده غذایی، سبزیجات و میوه‌های متنوع رنگی بگنجانید. از غلات کامل، حبوبات، مغزها و دانه‌ها استفاده کنید. ماهی‌های چرب یا منابع امگا-۳ را در رژیم بگنجانید مثلاً دو بار در هفته ماهی مصرف کنید. از لبنیات و محصولات پروبیوتیک طبیعی مانند ماست، کفیر، ترش‌جات سالم و... بهره‌مند شوید. در صورت امکان، از مواد طبیعی و محصولات محلی با کیفیت بالا استفاده کنید؛ تنوع و تعادل اهمیت دارد.

غذاهای فراسودمند در سال ۲۰۲۵، تغذیه فراتر از کالری

در سال‌های اخیر، مفهوم غذا فراتر از تأمین انرژی و مواد پایه دیده می‌شود بسیاری از خوراکی‌ها حال به عنوان غذاهای فراسودمند شناخته می‌شوند؛ یعنی غذاهایی که علاوه بر ارزش غذایی مرسوم، حاوی ترکیبات بیواکتیو هستند و می‌توانند عملکردهای خاص بدن را بهبود دهند یا ریسک بیماری‌های مزمن را کاهش دهند. بر مبنای جدیدترین مراجعی که در بازه ۲۰۲۴-۲۰۲۵ منتشر شده‌اند، غذاهای فراسودمند نقش مهمی در ارتقای سلامت عمومی و پیشگیری از بیماری دارند، به شرطی که به صورت هوشمندانه و با آگاهی مصرف شوند.

چه غذاهایی جزو فراسودمندها هستند؟

نمونه‌هایی از غذاهای فراسودمند عبارت‌اند از: میوه‌ها و سبزیجات رنگی (توت‌ها، سبزیجات برگ سبز، مرکبات و...) غلات کامل، حبوبات، مغزها و دانه‌ها ماهی‌های چرب (حاوی اسیدهای چرب امگا-۳) روغن زیتون، روغن‌های گیاهی مفید غذاها لبنیات غنی شده، مثل غلات یا نوشیدنی‌های غنی شده غذاهای تخمیری و پروبیوتیک مثل ماست پروبیوتیک، کفیر، سبزیجات تخمیری و...

غذاهای فراسودمند به واسطه ترکیبات بیواکتیو شان می‌توانند باعث موارد ذیل شوند:

کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب آنتی‌اکسیدان‌ها، پلی‌فنول‌ها، کاروتنوئیدها و چربی‌های مفید باعث خنثی سازی رادیکال‌های آزاد و کاهش التهاب می‌شوند. بهبود سلامت قلب و متابولیک با تنظیم چربی خون، فشار خون، حساسیت به انسولین و سلامت عروق. تقویت سیستم ایمنی و بهبود عملکرد گوارش غذاهای غنی از فیبر، پروبیوتیک/پری‌بیوتیک، و مواد مغذی، به حفظ میکروبیوم روده و تعادل آن کمک می‌کنند و در نتیجه سیستم ایمنی و سلامت عمومی بهبود می‌یابد. پیشگیری یا کاهش خطر بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت نوع ۲، برخی سرطان‌ها، التهاب‌های مزمن و اختلالات متابولیک.

جمع‌بندی



غذاهای فراسودمند نمایانگر تحولی در درک ما از تغذیه و سلامت هستند؛ این غذاها نه فقط انرژی و کالری، بلکه پتانسیل پیشگیری از بیماری، تقویت ایمنی، بهبود متابولیسم و ارتقای کیفیت زندگی دارند. یافته‌های علمی سال ۲۰۲۵ حمایتی از این مسیر هستند، اما برای بهره‌برداری واقعی از این مزایا باید با دانش، آگاهی و تعادل عمل کنیم.



سلامت تغذیه‌ای در نوجوانان

دوران نوجوانی یکی از حساس‌ترین مراحل رشد است که نیازهای تغذیه‌ای بدن به بالاترین حد خود می‌رسد. در این دوره، نوجوانان نه تنها برای رشد جسمی و ذهنی نیازمند مواد مغذی هستند، بلکه رفتارهای غذایی و سبک زندگی آنان می‌تواند بر سلامت طولانی‌مدتشان تأثیر بگذارد.

مکمل‌ها و رژیم‌های سخت را تجربه کنند. این اختلالات می‌توانند اثرات جسمی و روانی طولانی‌مدتی از جمله کاهش انرژی، ضعف سیستم ایمنی، اختلالات هورمونی و اضطراب یا افسردگی را در پی داشته باشند.

راهکارها برای بهبود سلامت تغذیه‌ای

برای محافظت از سلامت نوجوانان و کاهش خطر مشکلات تغذیه‌ای، می‌توان اقدامات زیر را در نظر گرفت:

- آموزش تغذیه سالم: نوجوانان باید درباره اهمیت خوردن غذاهای متنوع، میوه و سبزی، غلات کامل و منابع پروتئین آگاه شوند.
- کاهش مصرف فست‌فودها و نوشابه‌های انرژی‌زا و گازدار: جایگزینی با میان‌وعده‌های سالم مانند میوه، مغزها و ماست پروبیوتیک توصیه می‌شود.
- پیگیری کمبودهای تغذیه‌ای: بررسی منظم و در صورت نیاز مصرف مکمل آهن، ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری است.
- حمایت روانی و خانوادگی: ایجاد محیطی که نوجوانان بدون ترس از قضاوت بتوانند درباره تصویر بدن و غذا صحبت کنند، نقش مهمی در پیشگیری از اختلالات خوردن دارد.
- تشویق به فعالیت بدنی: ورزش منظم همراه با تغذیه سالم، رشد مناسب، انرژی و سلامت روان را تقویت می‌کند.

تأثیر فست‌فود و نوشابه‌های گازدار و انرژی‌زا

مصرف بالای فست‌فودها و نوشابه‌های انرژی‌زا و گازدار در نوجوانان یکی از بزرگ‌ترین نگرانی‌های تغذیه‌ای امروز است. این خوراکی‌ها معمول سرشار از قند، نمک و چربی‌های اشباع هستند و مصرف مداوم آنها با افزایش وزن، چاقی، مقاومت به انسولین و اختلال در سلامت قلبی-عروقی مرتبط است علاوه بر این، نوشابه‌های انرژی‌زا حاوی مقادیر بالای کافئین و شکر هستند که می‌توانند باعث بی‌خوابی، اضطراب و مشکلات تمرکز شوند.

کمبود آهن و پیامدهای آن:

یکی دیگر از چالش‌های رایج در نوجوانان، کمبود آهن است. آهن نقش کلیدی در انتقال اکسیژن در بدن و عملکرد مغز دارد. کمبود آن می‌تواند منجر به خستگی، کاهش تمرکز، ضعف سیستم ایمنی و کاهش توانایی یادگیری شود. دختران نوجوان به ویژه به دلیل خونریزی ماهانه بیشتر در معرض این کمبود هستند. رژیم غذایی غنی از گوشت قرمز، حبوبات، سبزیجات برگ سبز و منابع ویتامین سی برای جذب بهتر آهن توصیه می‌شود.

اختلالات خوردن

نوجوانان به دلیل فشارهای اجتماعی، تصویری که از بدن خود دارند و تغییرات هورمونی ممکن است رفتارهای ناسالم تغذیه‌ای مانند پرخوری، حذف وعده‌های غذایی یا استفاده بیش از حد از

جمع‌بندی



سلامت تغذیه‌ای نوجوانان اساس رشد سالم جسم و ذهن است. مصرف زیاد فست‌فود و نوشابه‌های انرژی‌زا، کمبود آهن و اختلالات خوردن می‌تواند پیامدهای طولانی‌مدت داشته باشد. ترکیب آموزش تغذیه، حمایت خانوادگی، فعالیت بدنی و بررسی منظم سلامت بهترین راهکار برای تضمین رشد و سلامت نوجوانان است.



سبک زندگی مدرن و کمبودهای تغذیه‌ای پنهان

با تغییر سبک زندگی در شهرهای بزرگ ایران، عادات غذایی و فعالیت‌های روزانه مردم دچار تحول شده است. افزایش مصرف غذاهای فرآوری شده، کاهش فعالیت بدنی، حضور طولانی مدت در محیط‌های بسته و تغییر عادات خواب و کار باعث شده بسیاری از افراد با کمبودهای تغذیه‌ای پنهان مواجه شوند. این کمبودها غالباً بدون علئم واضح هستند اما اثرات طولانی مدت بر سلامت جسم و ذهن دارند.

ویتامین دی نور آفتاب کمتر، کمبود بیشتر

ویتامین دی نقش مهمی در سلامت استخوان‌ها، سیستم ایمنی و عملکرد مغز دارد. زندگی شهری و حضور طولانی در محیط‌های بسته، پوشش کامل بدن و استفاده از کرم‌های ضدآفتاب باعث کاهش سنتز این ویتامین در پوست می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهند که بیش از ۵۰٪ جمعیت شهری ایران دچار کمبود ویتامین دی هستند. این کمبود می‌تواند خطر پوکی استخوان، ضعف سیستم ایمنی و حتی اختلالات خلقی را افزایش دهد.

ویتامین ب۱۲ و فولات: کمبود در رژیم‌های مدرن

رژیم غذایی مدرن شهری معمولاً کم از منابع حیوانی و سبزیجات برگ سبز است. این موضوع باعث کاهش دریافت ویتامین ب۱۲ و فولات می‌شود که برای تولید گلبول‌های قرمز، عملکرد مغز و سیستم عصبی ضروری هستند. کمبود ب۱۲ و فولات می‌تواند منجر به خستگی، ضعف، مشکلات تمرکز و حتی افزایش ریسک بیماری‌های قلبی شود.

منیزیم و سایر مواد معدنی

فعالیت بدنی کمتر و مصرف زیاد غذاهای فرآوری شده باعث کاهش دریافت منیزیم، روی و پتاسیم می‌شود. منیزیم برای عملکرد عضلات، سیستم عصبی و تولید انرژی ضروری است و کمبود آن می‌تواند به خستگی، گرفتگی عضلات، اضطراب و اختلالات خواب منجر شود.

عوامل سبک زندگی مدرن

عوامل اصلی مرتبط با این کمبودها عبارتند از:

- مصرف بالای غذاهای فرآوری شده و فست فود و کاهش مصرف میوه، سبزی و غلات کامل
- کمبود فعالیت بدنی و کاهش حضور در فضای باز
- قرار گرفتن طولانی در محیط‌های بسته و استفاده از کرم ضدآفتاب یا پوشش کامل
- استرس، خواب ناکافی و تغییر شیوه کار که جذب و متابولیسم مواد مغذی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

راهکارها برای پیشگیری

برای کاهش اثرات کمبودهای پنهان مواد مغذی در جامعه شهری، توصیه می‌شود:

۱. افزایش مصرف میوه، سبزی، غلات کامل، مغزها و منابع پروتئین سالم
۲. قرار گرفتن کوتاه مدت در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین دی
۳. استفاده هوشمندانه از مکمل‌ها در صورت تشخیص کمبود با نظر پزشک
۴. فعالیت بدنی منظم حتی به شکل پیاده روی کوتاه
۵. برنامه ریزی وعده‌های غذایی متعادل و کاهش مصرف فست فود و نوشابه.

جمع‌بندی



سبک زندگی مدرن شهری باعث شده بسیاری از افراد با کمبودهای تغذیه‌ای پنهان روبرو شوند که اثرات بلندمدتی بر سلامت استخوان، مغز و سیستم ایمنی دارند. توجه به تغذیه متنوع، فعالیت بدنی و دریافت کافی ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌تواند به پیشگیری از این مشکلات کمک کند و سلامت عمومی را تقویت نماید.

نقش موسیقی به عنوان روش مکمل در درمان اختلالات رشدی (اختلال کم توجهی بیش فعالی) و اوتیسم

در سال‌های اخیر، استفاده از موسیقی و موسیقی درمانی به عنوان روشی مکمل در کنار درمان‌های دارویی و رفتاری برای اختلالات رشدی، به ویژه ای‌دی‌اچ‌دی و اوتیسم، مورد توجه پژوهشگران و درمانگران قرار گرفته است. موسیقی، به عنوان یک ورودی حسی ساختارمند، می‌تواند ارتباطات عصبی را تقویت کرده، تمرکز را بهبود دهد و رفتارهای اجتماعی را ارتقا بخشد.

و آغازگری گفتار را تقویت کند. کودکانی که کلمات را به سختی بیان می‌کنند، اغلب قادرند آهنگ یا ریتم را تقلید کنند.

کاهش اضطراب و بهبود تنظیم هیجان
موسیقی آرام با ساختار قابل پیش بینی، احساس امنیت و آرامش ایجاد می‌کند؛ که برای کودکان اوتیستیک بسیار مهم است.

بهبود تعامل اجتماعی
فعالیت‌هایی مانند آواز دسته جمعی، بازی‌های ریتمیک یا حرکت هماهنگ، تعامل گروهی و مهارت‌های اجتماعی را تقویت می‌کند.

تنظیم حس‌پذیری
موسیقی می‌تواند ورودی‌های حسی را سازمان‌دهی کرده و از بیش‌تحریکی یا کم‌تحریکی جلوگیری کند.

۴. موسیقی چگونه در درمان استفاده می‌شود؟
بازی‌های ریتمیک: ضربه زدن هماهنگ با دست یا سازهای ساده
آواز خوانی درمانی: تمرین تنفس، زبان و گفتار
نواختن ساز: تقویت مهارت‌های حرکتی و تمرکز
موسیقی آرام‌ساز: برای کاهش اضطراب و آماده‌سازی ذهن در جلسات تریپی
ارتباط درمانگر با کودک از طریق موسیقی: ایجاد احساس اعتماد و ارتباط غیرکلامی
این روش‌ها معمولاً توسط کاردرمانگران، گفتاردرمانگران یا موسیقی‌درمانگران متخصص به کار می‌رود و جایگزین درمان اصلی نیست؛ بلکه نقش تکمیلی دارد.

۵. محدودیت‌ها و نکات مهم
موسیقی درمانی باید شخصی‌سازی شده باشد؛ هر کودک واکنش متفاوتی دارد.
شدت صدا، نوع موسیقی و مدت زمان باید کنترل شده باشد.
برخی کودکان اوتیستیک ممکن است حساسیت صوتی داشته باشند.
موسیقی جایگزین درمان‌های علمی نیست، اما می‌تواند اثربخشی آن‌ها را افزایش دهد.

۱. چرا موسیقی بر مغز کودکان با اختلالات رشدی تأثیر می‌گذارد؟
مغز انسان به طور طبیعی به الگوهای ریتمیک پاسخ می‌دهد. ریتم، ملودی و هماهنگی موسیقی می‌توانند:

- مسیرهای عصبی مرتبط با توجه، حافظه و زبان را فعال کنند
 - مراکز پردازش هیجانی را تحریک کنند
 - هماهنگی حرکتی را بهبود بخشند
 - اضطراب را کاهش دهند و حس آرامش ایجاد کنند
- پژوهش‌های علوم اعصاب نشان می‌دهد که موسیقی می‌تواند ارتباط بین نیمکره‌های مغز را تقویت کرده و انعطاف‌پذیری عصبی را افزایش دهد؛ موضوعی که برای کودکان اختلال کم توجهی بیش فعالی و اوتیسم بسیار حیاتی است.

۲. تأثیر موسیقی بر اختلال کم توجهی بیش فعالی
کودکان مبتلا به اختلال کم توجهی و بیش‌فعال معمولاً با مشکلاتی در تمرکز، کنترل تکانه‌ها و سازمان‌دهی روبه‌رو هستند. موسیقی می‌تواند به چند طریق کمک کند:

بهبود توجه و تمرکز:
ریتم‌های منظم و ثابت، توانایی مغز را برای پیگیری الگو تقویت می‌کند. مطالعات نشان می‌دهند که موسیقی با تمپوی متوسط می‌تواند سطح توجه پایدار را افزایش دهد
کاهش بی‌قراری:
فعالیت‌ها در حوضه موسیقی مانند نواختن ساز یا ضربه زدن هماهنگ باعث تخلیه انرژی و افزایش کنترل حرکتی می‌شود.
تقویت مهارت‌های اجرایی:
یادگیری ساز باعث تقویت حافظه کاری، برنامه‌ریزی، نظم و انضباط رفتاری می‌شود؛ مهارت‌هایی که در بسیاری از کودکان اختلال کم توجهی و بیش‌فعال ضعیف‌تر است.

۳. تأثیر موسیقی بر کودکان دارای اوتیسم
کودکان در طیف اوتیسم اغلب در مهارت‌های ارتباطی، تعاملات اجتماعی و پردازش حسی چالش دارند. موسیقی درمانی یکی از معتبرترین روش‌های مکمل برای این گروه است.

افزایش مهارت‌های ارتباطی و گفتاری
بر اساس پژوهش‌ها، موسیقی می‌تواند توجه مشترک، تقلید صوتی

جمع‌بندی



موسیقی نه تنها یک هنر بلکه یک ابزار درمانی مؤثر است. شواهد علمی نشان می‌دهد که استفاده از موسیقی به عنوان روش مکمل می‌تواند تمرکز را در کودکان اختلال کم توجهی و بیش‌فعال افزایش دهد. مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی را در کودکان اوتیستیک تقویت کند. اضطراب را کاهش دهد. رفتارهای مثبت و یادگیری را تقویت کند.

تأثیر موسیقی بر پیشگیری و کند کردن روند

دمانس و آلزایمر

مسئله‌ای که در کنترل افسردگی و کاهش سرعت افت شناختی بسیار اهمیت دارد.

با افزایش جمعیت سالمندان، بیماری‌های شناختی مانند دمانس و آلزایمر به یکی از مهم‌ترین چالش‌های سلامت عمومی تبدیل شده‌اند. در سال‌های اخیر پژوهش‌های علوم اعصاب نشان داده‌اند که موسیقی و موسیقی درمانی می‌تواند نقش مهمی در کند کردن روند افت شناختی ایفا کند. موسیقی، برخلاف بسیاری از محرک‌های حسی، نواحی گسترده‌ای از مغز را درگیر می‌کند؛ از جمله بخش‌های مرتبط با حافظه، احساسات، هماهنگی حرکتی و حتی زبان. همین ویژگی، آن را به ابزاری ارزشمند برای حمایت از عملکرد مغز سالمندان تبدیل کرده است.

چرا موسیقی می‌تواند حافظه را تقویت کند؟

تحقیقات تصویربرداری مغزی نشان می‌دهد که گوش دادن به موسیقی، به ویژه آهنگ‌های آشنا، باعث فعال سازی نواحی مرتبط با حافظه بلندمدت مانند هیپوکامپ و قشر پیش پیشانی می‌شود. نکته مهم این است که این نواحی در بسیاری از سالمندان مبتل به آلزایمر کمتر دچار آسیب می‌شوند و همین امر موسیقی را به ابزاری مؤثر برای تحریک شناختی تبدیل می‌کند. علاوه بر این، موسیقی باعث افزایش ترشح دوپامین و سروتونین می‌شود؛ هورمون‌هایی که احساس شادی و انگیزه را افزایش داده و به بهبود عملکرد اجرایی مغز کمک می‌کنند.

موسیقی درمانی چگونه روند آلزایمر را کند می‌کند؟

۱. تحریک مسیرهای عصبی سالم

در مراحل اولیه دمانس، بخش‌هایی از مغز که با محرک‌های موسیقایی فعال می‌شوند، نسبتاً سالم‌تر باقی می‌مانند. موسیقی درمانی می‌تواند این مناطق را تحریک کرده و اتصالات عصبی باقی‌مانده را تقویت کند.

۲. بهبود حافظه عاطفی

موسیقی خاطره‌انگیز به طور مستقیم روی حافظه هیجانی اثر می‌گذارد. سالمندان حتی در مراحل متوسط بیماری، اغلب نسبت به آهنگ‌های قدیمی واکنش مثبت نشان می‌دهند.

۳. کاهش اضطراب، بی‌قراری و پرخاشگری

مطالعات نشان داده‌اند که گوش دادن منظم به موسیقی آرام می‌تواند علائم رفتاری دمانس را کاهش دهد، خواب را بهبود دهد و اضطراب را کم کند.

۴. تقویت ارتباط با دیگران

آوازخوانی گروهی، نواختن سازهای ساده یا حتی گوش دادن به موسیقی به صورت جمعی، ارتباط اجتماعی را تقویت می‌کند؛

نقش موسیقی در پیشگیری از افت شناختی

پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که در میانسالی:

۱. موسیقی گوش می‌دهند،
 ۲. ساز می‌نوازند،
 ۳. یا در فعالیت‌های موسیقایی مشارکت دارند،
- ریسک پایین‌تری برای ابتلا به آلزایمر دارند. موسیقی با افزایش انعطاف پذیری عصبی باعث می‌شود مغز در برابر پیری مقاوم‌تر شود. یادگیری ساز میان سالان یکی از بهترین روش‌ها برای فعال نگه داشتن مغز است و حتی تمرین‌های ساده مانند ضربه زدن ریتمیک یا آوازخوانی می‌تواند مسیرهای عصبی را تقویت کند.

موسیقی درمانی در سالمندان: چگونه انجام می‌شود؟

متخصصان از روش‌های مختلفی در مراکز سالمندی و کلینیک‌ها استفاده می‌کنند:

۱. گوش دادن به موسیقی آشنا و خاطره‌انگیز
 ۲. جلسات آوازخوانی گروهی
 ۳. نواختن سازهای ساده مانند دف، بلز یا طبله‌های کوچک
 ۴. حرکات ملایم همراه با موسیقی برای تقویت تعادل و هماهنگی
 ۵. استفاده از پلی لیست شخصی سازی شده براساس خاطرات، سلیقه و فرهنگ فرد
- این روش‌ها نه تنها بر حافظه بلکه بر خلق و خو، کیفیت خواب و تعاملات اجتماعی نیز تأثیر مثبت دارند.

محدودیت‌ها و نکات مهم

۱. موسیقی درمانی جایگزین درمان‌های دارویی یا شناختی نیست، اما می‌تواند اثر آن‌ها را تقویت کند.
۲. برخی سالمندان ممکن است نسبت به صداها یا بلند یا ریتم‌های پیچیده حساس باشند.
۳. موسیقی باید با توجه به پیشینه فرهنگی و شخصی افراد باشد.
۴. استمرار مهم است؛ تأثیر موسیقی درمانی معمولاً با استفاده منظم ظاهر می‌شود.

جمع‌بندی



موسیقی یکی از در دسترس‌ترین و کم‌عارضه‌ترین روش‌های حمایتی برای سالمندان است، شواهد علمی نشان می‌دهد که موسیقی می‌تواند: ۱- افت شناختی را کند ۲- حافظه و خلق را بهبود دهد ۳- اضطراب و بی‌قراری را کاهش دهد ۴- ارتباط اجتماعی را افزایش دهد به همین دلیل، موسیقی درمانی به عنوان یک روش مکمل در برنامه‌های مراقبت از سالمندان در سراسر جهان به کار گرفته می‌شود. استفاده روزانه از موسیقی مورد علاقه سالمندان، چه در خانه و چه در مراکز سالمندی، می‌تواند کیفیت زندگی آن‌ها را به شکل چشمگیری بهبود بخشد.



آلاینده‌های غذایی وسلامت خانواده

اثرات احتمالی بر سلامت:

افزایش التهاب و استرس اکسیداتیو
تأثیرات احتمالی بر توجه و رفتار در کودکان
تغییر میکروبیوم روده

ارتباط احتمالی برخی افزودنی‌ها با خطر سرطان در مصرف طولانی و زیاد

سازمان غذا و دارو بسیاری از این مواد را در مقادیر استاندارد بی‌خطر می‌دانند، اما مصرف زیاد و مداوم آن‌ها می‌تواند سلامت خانواده را تحت تأثیر قرار دهد.

۳. روغن‌های تراریخته؛ شایعه یا واقعیت؟

بسیاری از روغن‌های صنعتی از دانه‌های سویا، ذرت و کلزا تهیه می‌شوند که ممکن است تراریخته باشند. غذای تراریخته به خودی خود الزاماً مضر نیست؛ اما نحوه فرآوری، نوع روغن و کیفیت پالایش اهمیت زیادی دارد.

چالش اصلی با روغن‌های تراریخته چیست؟

اسیدهای چرب اکسید شده در مراحل حرارت بالا افزایش امگا-۶ که با التهاب مرتبط است
احتمال باقی ماندن حلال‌های شیمیایی مانند هگزان
مصرف زیاد آن در فست‌فودها و سرخ‌کردنی‌ها

مصرف زیاد روغن‌های فرآوری شده می‌تواند منجر به:

- افزایش التهاب در بدن
 - چاقی
 - افزایش تری‌گلیسرید
 - آسیب به عملکرد کبد
- تراریخته بودن معمولاً مشکل اصلی نیست؛ بلکه فرآوری بیش از حد و اسیدهای چرب ناسالم عامل نگرانی است.

۴- چگونه از خانواده خود در برابر آلاینده‌ها محافظت کنیم؟

انتخاب بسته‌بندی سالم‌تر

- خرید محصولات در شیشه، فلز یا کاغذ به جای پلاستیک
- کاهش غذاهای فرآوری شده
- غذاهای خانگی در واقع مواد افزودنی کمتر با کنترل کیفیت بیشتر است

مصرف روغن‌های سالم‌تر

- روغن زیتون، کنجد، آفتابگردان پرس سرد
- پرهیز از چندبار سرخ کردن روغن
- افزایش فیبر غذایی
- فیلتر از دستگاه گوارش در برابر التهاب ناشی از آلاینده‌ها محافظت می‌کند.

توجه به برچسب تغذیه‌ای

- به خصوص برای کودکان، میزان رنگ‌ها و افزودنی‌ها باید کنترل شود.

میکروپلاستیک‌ها، افزودنی‌های غذایی و روغن‌های تراریخته؛ چقدر بر سلامت ما اثر دارند؟

زندگی مدرن، دسترسی ما به غذاهای متنوع و بسته‌بندی شده را آسان‌تر کرده است؛ اما در کنار این مزایا، چالش‌هایی نیز وجود دارد. امروزه آلاینده‌های غذایی مانند میکروپلاستیک‌ها، افزودنی‌های شیمیایی و روغن‌های تراریخته به موضوع مهمی در سلامت خانواده تبدیل شده‌اند. این مواد در بسیاری از محصولات روزمره وجود دارند و شناخت آن‌ها می‌تواند به انتخاب‌های سالم‌تر کمک کند.

۱. میکروپلاستیک‌ها؛ مهمان‌های ناخوانده در غذای روزمره

میکروپلاستیک‌ها ذرات بسیار ریز پلاستیک هستند که در آب آشامیدنی، ماهی‌ها، نمک خوراکی، نوشیدنی‌ها و حتی میوه‌ها و سبزی‌ها یافت می‌شوند. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد هر فرد در طول هفته حدود ۵ گرم پلاستیک مصرف می‌کند؛ یعنی تقریباً اندازه یک کارت بانکی!

تأثیرات احتمالی بر سلامت:

- ایجاد التهاب مزمن در بدن
 - آسیب به سلول‌های روده
 - اختلال در سیستم ایمنی
 - احتمال تأثیر بر هورمون‌ها
- اگرچه هنوز تحقیقات ادامه دارد، ولی شواهد اولیه نشان می‌دهد تجمع طولانی مدت میکروپلاستیک‌ها می‌تواند خطر بیماری‌های متابولیک و مشکلات روده‌ای را افزایش دهد.

چطور قرارگیری خود را کاهش دهیم؟

- استفاده کمتر از بطری‌های پلاستیکی
- مصرف آب تصفیه شده
- کاهش خرید غذاهای بسته‌بندی شده
- گرم نکردن غذا در ظروف پلاستیکی

۲. افزودنی‌های غذایی؛ طعم بهتر، اما با چه هزینه‌ای؟

افزودنی‌هایی مانند رنگ‌های خوراکی، نگهدارنده‌ها، طعم‌دهنده‌های مصنوعی و شیرین‌کننده‌ها در بسیاری از غذاهای صنعتی وجود دارند.

چند افزودنی پر مصرف که مضر هستند:

- بنزوات سدیم در نوشابه‌ها و چاشنی‌ها
- نیتریت و نیترات‌ها در سوسیس و کالباس
- آسپارتام و سوکرالوز در نوشابه رژیمی
- رنگ‌های مصنوعی در اسنک‌ها، شیرینی‌ها، ژله‌ها

جمع‌بندی



آلاینده‌های غذایی بخشی از واقعیت زندگی مدرن هستند، اما آگاهی و انتخاب‌های هوشمندانه می‌تواند از اثرات منفی آن‌ها بکاهد. میکروپلاستیک‌ها، افزودنی‌ها و روغن‌های فرایا پالایش ممکن است در طولانی مدت بر سلامت خانواده اثر بگذارند، اما با کاهش مصرف غذاهای صنعتی، توجه به بسته‌بندی و انتخاب روغن‌های سالم، می‌توان ریسک‌ها را به حداقل رساند. سلامت امروز ما نتیجه تصمیماتی است که هر روز در آشپزخانه می‌گیریم.



سبک زندگی سالم در دوران سالمندی

از مفاهیمی است که بیشتر افراد به آن فکر نمی‌کنند

در سال‌های اخیر امید به سالمندی سالم زندگی طولانی‌تر در همه دنیا افزایش پیدا کرده است؛ اما این امید تنها به معنی افزایش سن نیست. داشتن دوران سالمندی سالم و شاد هدف است؛ اما مهم‌ترین نکته برای داشتن دوران پیری سالم چیست؟ چگونه دوران سالمندی شاد و بدون مشکلی داشته باشیم؟

تعداد افراد مسن در جمعیت کشور ما در حال افزایش است. با افزایش سن، ذهن و بدن تغییر می‌کند. داشتن یک سبک زندگی سالم می‌تواند در مقابله با این تغییرات کمک کند. همچنین ممکن است از برخی بیماری‌ها جلوگیری کند و کمک کند تا بهترین استفاده را از زندگی خود ببرند.

دوران سالمندی بسیار با شکوه است، چنانچه فارغ از بیماری جسمی و روحی باشد. در این دوران توانایی جسمی و ذهنی به مرور کم و نیاز به دیگران افزایش می‌یابد، و اینجاست که نقش خانواده و دولت‌ها آشکار می‌گردد.

در جامعه کوچک خانواده این روزها شاهد آنقدر گرفتاری‌های بزرگ معیشتی، مسکن و درمان و غیره هستیم بطوریکه هر یک از افراد خانواده بدنبال حل و فصل مسایل شخصی خود هستند و وقت و توان مراقبت و کمک به اهل سالمند خانواده را ندارند. خاصه این روزها که بسیاری از خانواده‌ها فرزندی ندارند و یا اینکه فرزندان شان فرسنگ‌ها دور از آنان زندگی می‌کنند و قادر به کمک نیستند.

لذا در این شرایط دو نکته را باید در نظر گرفت و تقویت کرد. اول و مهم بخصوص در کشور عزیز ما شخص سالمند است که باید برای سلامتی خود با شیوه‌های مختلف زندگی سالم آشنا و عمل کند که به چند مثال بسنده خواهد شد.

دوم نقش دولت‌هاست که با ساز و کار علمی، تامین اجتماعی مناسب و در شأن سالمند را فراهم آورد، که در دنیا شاهد آن به شیوه‌های مختلف در کشورهای مختلف هستیم لذا توصیه می‌شود خانواده‌ها به تعداد مناسب فرزند داشته باشند بخصوص که امروزه در تمام دنیا تلاش برای جوانی جمعیت می‌کنند.

عمده توصیه‌ها به افراد سالمند را می‌توان بصورت زیر خلاصه کرد:

رژیم غذایی متنوع:

مصرف انواع غذاها برای تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن ضروری است.

مصرف میوه و سبزیجات: سعی کنید روزانه میوه‌ها و سبزیجات بیشتری مصرف کنید.

کاهش شکر و چربی:

مصرف قند و شکر را تا حد امکان کاهش دهید و غذاهای خیلی چرب یا شور نخورید.

نوشیدن مایعات:

مصرف مایعات را در طول روز افزایش دهید.

ورزش منظم:

انجام فعالیت بدنی منظم برای حفظ سلامت جسمی و روانی بسیار مهم است.

انواع ورزش:

پیاده‌روی روزانه (حداقل ۴۰ دقیقه)، یوگا و تمرینات تقویتی ملایم به بهبود انعطاف پذیری، تعادل و خلق و خوی کمک می‌کند.

از سکون و بی‌حرکتی پرهیز کنید، فعالیت مداوم متناسب با سن داشته باشید زیرا بی‌حرکتی باعث بروز بیماری بخصوص پوکی استخوان می‌شود.

حفظ ارتباطات قوی با دوستان، خانواده و جامعه به تقویت روحیه و احساس ارزشمندی کمک می‌کند.

فعالیت‌های ذهنی برای تقویت حافظه و مغز مفید است.

کاهش و مدیریت استرس برای حفظ سلامت روانی مهم است.

انجام فعالیت‌های روزانه و تصمیم‌گیری‌های شخصی به حفظ استقلال و اعتماد به نفس کمک می‌کند.

از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی پرهیز کنید.

به خواب کافی و باکیفیت توجه کنید.

مراجعه منظم به پزشک و آزمایشات پزشکی منظم برای پیگیری سلامت ضروری است.

دکتر ابوالفضل

مهدیزاده

متخصص و جراح زنان

و زایمان

فلوشیپ لاپاراسکوپی، استاد
دانشگاه علوم پزشکی ایران و
ریاست انجمن علمی جراحی‌های
کم‌تهاجمی زنان ایران

چطور والدین می‌توانند الگوی سلامتی برای فرزندان باشند؟

سلامت فرزندان، همیشه از خانه آغاز می‌شود؛ جایی که سبک زندگی، رفتارهای روزمره، انتخاب‌های غذایی و حتی شیوه صحبت کردن درباره بدن و سلامت از والدین الگو گرفته می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد کودکانی که در خانواده‌های با سبک زندگی سالم رشد می‌کنند، در بزرگسالی نیز رفتارهای سلامت محور بیشتری دارند و کمتر در معرض چاقی، مشکلات روانی و بیماری‌های متابولیک قرار می‌گیرند. در ادامه به مهم‌ترین نقش‌هایی که والدین می‌توانند در شکل‌دهی به سبک زندگی سالم فرزندان ایفا کنند، اشاره می‌کنیم.

جمع‌بندی



والدین، نخستین و مهم‌ترین آموزگاران سلامت هستند. هر انتخاب کوچک در خانه از نوع خرید مواد غذایی تا نحوه صحبت کردن درباره احساسات مستقیماً آینده سلامت جسمی و روانی کودک را شکل می‌دهد. ایجاد الگوی سالم نه با توصیه‌های خشک، بلکه با زندگی سالم روزمره آغاز می‌شود.

۱. والدین؛ مهم‌ترین الگوی غذایی کودک

فرزندان بیش از آنکه به توصیه‌ها گوش کنند، رفتار را مشاهده و تقلید می‌کنند. اگر والدین خود تغذیه سالم داشته باشند، احتمال پذیرش این الگوی غذایی توسط کودک چند برابر می‌شود.

اصول مهم الگوی غذایی صحیح والدین:

- مصرف سبزیجات، میوه، غلات کامل و پروتئین‌های سالم در وعده‌های خانوادگی
- پرهیز از خوردن فست‌فود و نوشیدنی‌های شیرین در حضور کودک

آموزش غیرمستقیم درباره اندازه مناسب غذا و آهسته خوردن پرهیز از رژیم‌های سخت‌گیرانه که پیام منفی درباره غذا می‌دهند مطالعات نشان داده‌اند که صرفاً وجود یک وعده غذایی خانوادگی در روز، بهبود تغذیه، کاهش چاقی و افزایش سلامت روانی کودک را به همراه دارد.

۲. والدین و نقش آنها در ترویج فعالیت بدنی

کودکانی که والدین فعال دارند، ۵۰٪ بیشتر احتمال دارد خودشان ورزش منظم داشته باشند. انتخاب فعالیت ورزشی می‌تواند بسیار ساده باشد:

- پیاده‌روی روزانه خانوادگی
- بازی‌های حرکتی برای کودکان
- محدود کردن زمان استفاده از تبلت و موبایل
- مشارکت والدین در ورزش به جای صرفاً تشویق کلامی

۳. سلامت روانی والدین یعنی امنیت عاطفی کودک

کودک، کیفیت زندگی عاطفی والدین را جذب می‌کند. والدینی که با مدیریت استرس، خواب کافی و رفتارهای آرام در خانه الگوی مناسبی هستند، فرزندان با خلق پایدارتر و اضطراب کمتر پرورش می‌دهند.

برای مثال:

- برخورد آرام هنگام مسائل روزمره، به کودک مهارت مدیریت استرس را آموزش می‌دهد.
- صحبت شفاف درباره احساسات، بدون سرکوب یا انفجار هیجانی، کودک را به بیان سالم احساسات تشویق می‌کند.
- ایجاد روتین خواب خانوادگی، سلامت روان و عملکرد تحصیلی کودک را بهبود می‌بخشد.

۴. ایجاد محیط حمایتی و بدون اجبار

والدین باید از فشار غذایی (مثل غذا بخور تا لاغر نشی) یا (بشین تا بشقاب تموم شه) اجتناب کنند. چنین جملاتی احتمال اختلالات خوردن بی‌اشتهایی، پرخوری عصبی و... را افزایش می‌دهد.

در عوض:

- غذا را در دسترس اما بدون اجبار ارائه دهید.
- درباره ارزش غذایی غذاها به زبان ساده صحبت کنید.
- از برجسب زدن پرهیز کنید مانند این غذا چاق می‌کنه یا این ناسالمه.

۵. نقش والدین در آموزش عادات کوچک اما مؤثر

کارشناسان می‌گویند سلامت پایدار بر پایه عادات کوچک شکل می‌گیرد. والدین می‌توانند با این رفتارهای ساده، الگوی بلندمدت برای کودک باشند:

- نوشیدن آب کافی در طول روز
- شستن دست قبل از غذا
- خرید مواد غذایی سالم و آگاهانه
- خواب شبانه منظم و کافی
- مصرف میان وعده‌های سالم به جای میان وعده‌های بسته‌بندی
- استفاده مسئولانه از موبایل و شبکه‌های اجتماعی

۶. مشارکت در آموزش سلامت

والدین می‌توانند با مطالعه و یادگیری، سواد سلامت خود را تقویت کنند و این آگاهی را به فرزندان منتقل کنند. کودکی که در خانه درباره بدن، غذا، ورزش و روان صحبت می‌شود، درک عمیق‌تری از سلامت پیدا می‌کند و تصمیمات بهتری می‌گیرد.

۷. ایجاد فضای مثبت بدنی

والدین باید محیطی بسازند که کودک احساس خوبی نسبت به بدنش داشته باشد.

روش‌های ساده:

- مقایسه نکردن کودک با دیگران
- عدم صحبت منفی درباره وزن یا ظاهر
- تمرکز بر سلامت به جای زیبایی
- قدردانی از توانایی‌های بدن (قدرت، انرژی، حرکت)
- این موضوع به‌ویژه برای پیشگیری از مشکلات تصویر بدنی و افزایش اعتماد به نفس حیاتی است.

چطور با مواد غذایی سیستم دفاعی بدن را در برابر آلودگی هوا قوی کنیم؟

آلودگی هوا یکی از معضلاتی است که در فصل سرما با آن مواجه هستیم که تنها راهکار تقویت سیستم دفاعی مصرف برخی از مواد غذایی است.

هر ساله با شروع فصل سرما با معضل آلودگی هوا به دلیل وارونگی هوا مواجه هستیم. یافته‌های مطالعات حاکی از آن است که قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا با طیف وسیعی از اثرات بر سیستم تنفسی و قلبی عروقی و افزایش مرگ و میر همراه است. بسیاری از اجزای ذرات معلق و سنگین هوا تحریک کننده و زمینه ساز سرطان به خصوص سرطان ریه، بیماری‌های مزمن مانند آلرژی‌های دستگاه تنفسی، عفونت‌های تنفسی و بیماری‌های قلبی عروقی محسوب می‌شوند.

در حین تنفس ذرات معلق سمی هوا وارد بدن شده و به سطح ریه‌های چسبند و بدینوسیله التهاب را در بدن تحریک کرده و باعث کاهش آنتی اکسیدان‌های بدن به خصوص آنتی اکسیدان‌های مایع پوششی ریه می‌شوند که به دنبال آن سلول‌های مختلف تخریب شده و خطر ابتلا به سرطان به خصوص سرطان ریه افزایش پیدا می‌کند. لذا دریافت غذاها و مواد مغذی که التهاب را کاهش می‌دهند در کنار دریافت مقادیر بالای آنتی اکسیدان‌های غذایی می‌توانند به کاهش اثرات مخرب ناشی از استنشاق ریزگردها کمک کنند. بنابراین برای سلامت خود و حفظ سلامت ریه‌هایتان توصیه‌های زیر را مدنظر قرار دهید:

۱. میوه و سبزیجات زرد و نارنجی زیاد استفاده کنید:

مصرف بالای هویج، کدو حلوایی، گوجه فرنگی، زرد آلو، آلو، طالبی، موز، نبه اکیدا توصیه می‌شود. این میوه‌ها و سبزی‌ها دارای بتاکاروتن بالا که در بدن تبدیل به ویتامین آ میشود، هستند که به بدن کمک میکنند تا اثرات مضر ناشی از ریزگردها کاهش یابد.

۲. میوه و سبزیجات غنی از ویتامین سی بخورید: پرتقال، لیمو

ترش، نارنج، نارنگی، توت فرنگی، سیب، خربزه، طالبی، انار و سبزیجات سبز تیره همچون اسفناج و سبزی خوردن، انواع فلفل از جمله فلفل دلمه ای، شلغم، لبو و پیاز را در روزهای آلودگی هوا مصرف کنید.

۳. مصرف جوانه‌ها و آجیل‌ها را در روزهای آلودگی هوا در اولویت

قرار دهید: انواع جوانه‌ها، مغزهای آجیلی و تخم افتابگردان حاوی ویتامین ای بالایی هستند که می‌تواند به کاهش التهاب در بدن و مقابله با اثرات مضر آلودگی هوا بر سلامت کمک کند.

۴. ماهی، گردو و خرفه بیشتر مصرف کنید: این مواد غذایی امگا

۳ خوبی دارند که می‌تواند در حفظ سلامت ریه‌ها موثر باشند.

۵. از مصرف سبزیجات خانواه کلم غافل نشوید: کلم بروکلی،

گل کلم و کلم برگ ماده‌ای دارند که می‌تواند به روند حذف سموم و پیشگیری از سرطان کمک کند. یافته‌های تحقیقاتی حاکی از آن است که مصرف این سبزیجات اثرات منفی سموم استنشاق شده بر ریه را تا حد چشمگیری کاهش می‌دهند.

۶. پیاز و سیر را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید: این غذاها

حاوی ماده‌ای هستند که به تقویت ریه‌ها و کاهش خلط در ریه کمک می‌کنند.

۷. مکمل ویتامین دی مصرف کنید: ویتامین دی به عنوان

تقویت کننده سیستم ایمنی نقش مهمی در مقابله با اثرات آلودگی هوا دارد. بنابراین از وضعیت ویتامین دی بدن خود

۸. در تهیه غذاها خود حتما از زردچوبه استفاده کنید: این

ادویه دارای کورکومین است که باعث بهبود عملکرد ریوی میشود.

۹. شیر و لبنیات مصرف کنید: مصرف روزانه شیر و مواد لبنی به

مقدار کافی، عوارض ناشی از آلودگی هوا را بر دستگاه گوارش به دلایل زیر کاهش می‌دهد.

شیر به دلیل دارا بودن فسفر، منیزم و کلسیم، خنثی کننده سموم است.

شیر، دفع ادرار و مدفوع و مواد آلاینده را تنظیم می‌کنند. هر وقت میزان باکتری‌های مفید بر اثر ورود سرب و مواد آلاینده به بدن کم شود، عمل دفع هم با مشکل مواجه می‌شود و این مواد در بدن باقی می‌مانند. شیرهای غنی شده با باکتری‌های به نام پروبیوتیک، سطح باکتری‌های مفید را در روده انسان تعادل می‌بخشد.

کلسیم موجود در شیر، منجر به کاهش جذب سرب و همه فلزات سنگین موجود در هوای آلوده می‌گردد. توصیه می‌شود در شرایط آلودگی هوا از شیر کم چرب استفاده شود زیرا دریافت اسیدهای

چرب اشباع موجود در فراورده‌های لبنی پرچرب می‌تواند در کاهش کارایی سیستم ایمنی دخالت کرده و موجب گسترش بیماری‌های ریوی در هوای آلوده شود. بنابراین توصیه می‌گردد روزانه حداقل دو لیوان شیر یا ماست مصرف شود.

۱۰. مراقب وزن‌تان باشید: چاقی و اضافه وزن باعث ایجاد التهاب

و فشار بر ارگان‌های بدن به خصوص قلب و ریه می‌شود و می‌تواند سیستم ایمنی بدن را در مقابله با عوامل ایجاد کننده بیماری از جمله آلودگی هوا با ریزگردها ضعیف کند. بنابراین اگر دچار چاقی و اضافه وزن هستید یا کودک شما درگیر این مشکل است برای رهایی از این مشکل و آسیب کمتر در برابر ریزگردهای موجود در هوا به نزدیکترین کارشناسان و متخصصین تغذیه در محل زندگی خود مراجعه کنید.

منبع:
دفتر بهبود تغذیه
جامعه وزارت بهداشت

گزارش فعالیت‌های ملی در سال ۱۴۰۴

انجمن سلامت خانواده ایران

فعالیت‌های علمی:

۱. تهیه کلیپ با موضوعات آموزشی در حوزه سلامت فردی و عمومی و نشر در شبکه‌های اجتماعی
۲. مشارکت با انجمن علمی جراحی‌های کم‌تهاجمی زنان ایران در برگزاری کنگره بین‌المللی بیماری‌های زنان و زایمان ایران ۸-۱۱ مهر ۱۴۰۴
۳. تهیه و تدوین مقالات علمی در حوزه اهداف انجمن جهت نشر در سالنامه بهداشت خانواده ۱۴۰۴
۴. جلب مشارکت اساتید و اعضای هیئت علمی انجمن علمی جراحی‌های کم‌تهاجمی زنان ایران در جهت ارائه مقالات علمی با هدف نشر در سالنامه بهداشت خانواده ۱۴۰۴

فعالیت‌های اجرایی:

۱. شرکت در جلسات شبکه ملی بیماریه‌های غیرواگیر به عنوان عضو اصلی هیئت مدیره و مدیر کمیته روابط عمومی و تبلیغات
۲. شرکت در جلسات هم‌اندیشی با سازمان دفاع از قربانیان خشونت (ODVV) در جهت تهیه و تدوین بیانیه‌های کتبی و شفاهی اجلاس‌های حقوق بشر سازمان ملل متحد
۳. شرکت در جلسات سمن‌ها برگزار شده توسط سازمان‌ها و نهادهای مختلف من جمله شهرداری، شوراهای اسلامی شهر، فراکسیون سازمان‌های مردم‌نهاد در مجلس شورای اسلامی، وزارت فرهنگ و ارشاد، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، وزارت امور خارجه، بخش خصوصی خیرین و سمن‌های همکار
۴. برگزاری جلسات هئیت مدیره
۵. اجرای مصوبه مجمع عمومی سال‌های ۱۴۰۲ و ۱۴۰۳ در جهت فروش ساختمان مرکزی انجمن و سرمایه‌گذاری مطمئن با هدف درآمدزایی پایدار
۶. خرید ساختمان جدید دفتر مرکزی انجمن و برگزاری مجمع عمومی فوق‌العاده با موضوع تغییر نشانی انجمن
۷. انجام مراحل قانونی ثبت تغییر نشانی انجمن در سازمان ثبت شرکت‌ها و روزنامه رسمی کشور
۸. اجرای پروژه آماده‌سازی و انتقال تجهیزات اداری جهت استقرار دفتر مرکزی در ساختمان جدید مصادف با وقوع جنگ تحمیلی دوازده روزه
۹. واگذاری سه واحد از ساختمان جدید انجمن به صورت استیجاری با هدف درآمدزایی پایدار
۱۰. برگزاری مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده و انتخابات اعضای هیئت مدیره و بازرسین جدید
۱۱. نوسازی خودروهای انجمن با هدف بهینه‌سازی حمل و نقل و سرمایه‌گذاری پایدار
۱۲. مشارکت در جلسات آموزشی برگزار شده توسط شبکه ملی پیشگیری از بیماریه‌های غیرواگیر برای پرسنل استانداری تهران با موضوع سبک زندگی و پیشگیری از سرطان‌های شایع

۱۳. مشارکت با انجمن دیابت ایران در برگزاری ششمین کنگره بین‌المللی مدیریت دیابت

۱۴. تهیه محتوا و تدوین سالنامه بهداشت خانواده ۱۴۰۴
۱۵. جلب مشارکت خیرین در جهت توزیع بیش از ۱۰۰۰ وعده غذایی گرم در بین اقشار کم‌برخوردار در سالروز شهادت سید و سالار شهیدان امام حسین (ع)
۱۶. عقد قرارداد با مشاور رسانه‌ای و تبلیغاتی با هدف پرورسانی سایت و شبکه‌های اجتماعی متعلق به انجمن
۱۷. برگزاری جلسات متعدد هم‌اندیشی با ریاست محترم انجمن
۱۸. فعالیت در جهت اطلاع‌رسانی در خصوص عملکرد انجمن به عموم و جلب مشارکت خیرین
۱۹. تهیه گزارشات مختلف در خصوص فعالیت‌های انجمن در حوزه ملی و بین‌المللی جهت ارسال به معاونت مشارکت‌های اجتماعی وزارت کشور و دیگر نهادهای متولی امور در حوزه سمن‌ها
۲۰. نامزدی مدیر عامل انجمن به عنوان نماینده انجمن در سومین دوره انتخابات شورای ملی توسعه و حمایت از تشکلهای مردم نهاد
۲۱. برگزاری جلسات متعدد با روسای انجمن‌های صلح و دوستی با هدف گسترش فعالیت‌های بین‌المللی
۲۲. حضور مداوم مدیر عامل انجمن در طول جنگ تحمیلی چهل روزه در ساختمان انجمن و پیگیری امور جاری
۲۳. عقد تفاهم‌نامه با انجمن علمی جراحی‌های کم‌تهاجمی زنان ایران جهت مشارکت در برگزاری سمینار و کنفرانس‌های آموزشی در حیطه تغذیه زنان، جوانی جمعیت، تغذیه در بحران و سلامت زنان
۲۴. برگزاری پنل ورزش و سلامت زنان در کنگره بین‌المللی بیماری‌های زنان و زایمان ایران با مشارکت انجمن علمی جراحی‌های کم‌تهاجمی زنان ایران، فدراسیون فوتبال، فدراسیون پزشکی ورزشی مهر ۱۴۰۴
۲۵. عقد تفاهم‌نامه با اداره کل تغذیه وزارت بهداشت
۲۶. اخذ تقدیرنامه در برگزاری پنل ورزش و سلامت زنان در کنگره بین‌المللی بیماری‌های زنان و زایمان ایران از ریاست کنگره در مهر ۱۴۰۴

فعالیت‌های مالی

۱. بستن حساب‌های مالی و انجام عملیات حسابرسی توسط شرکت حسابرسی رازدار در سال ۱۴۰۴
۲. تهیه گزارش حسابرسی و ارائه آن در مجمع عمومی بصورت فوق‌العاده سال ۱۴۰۴
۳. انجام امور مالیاتی انجمن و پیگیری معافیت مالیاتی انجمن در سال ۱۴۰۴
۴. ساماندهی مستندات مالی
۵. پیگیری امور مربوط به بیمه پرسنل



شرحی بر مشارکت انجمن سلامت خانواده در اجلاس ۵۹ و ۶۰ شورای حقوق بشر کاخ ملل / ژنو

تحریم‌های یک جانبه غرب بر حق سلامت و امنیت غذایی در ایران و نقض حق سلامت و حقوق زنان در غزه توسط رژیم صهیونیستی تمرکز داشت.

همچنین در ادامه این اجلاس، انجمن سلامت خانواده ایران با هدف تقویت حضور گسترده در جلسات شورای حقوق بشر و مشارکت در تصمیم‌سازی‌های بین‌المللی و ارائه دیدگاه‌های خود در گفتگو با گزارشگران و مقامات سازمان ملل **اقدام به تدوین و قرائت سه بیانیه شفاهی** نمود.

یک بیانیه تحت دستور کار عمومی سه که توسط سرکار خانم فیروزه گوشه ریاست انجمن با موضوع اقدام تجاوزکارانه رژیم صهیونیستی علیه جمهوری اسلامی ایران در ۱۹ سپتامبر ۲۰۲۵ قرائت گردید.

یک بیانیه تحت دستور کار عمومی چهار که با موضوع تشدید تحریم‌های نا عادلانه علیه جمهوری اسلامی ایران به دنبال اقدام تجاوزکارانه رژیم صهیونیستی در ۲۳ سپتامبر ۲۰۲۵ توسط آقای حمیدرضا افسری مدیرعامل انجمن قرائت گردید.

یک بیانیه تحت گفتگوی تعاملی با گزارشگر اقدامات قهرآمیز یک جانبه با موضوع تاثیر تحریم‌ها بر حق سلامت به ویژه سلامت تغذیه شهروندان در ایران در ۱۵ سپتامبر ۲۰۲۵ که توسط آقای حمیدرضا افسری مدیرعامل انجمن قرائت گردید.

لازم به ذکر است تنها ده سازمان غیر دولتی می‌توانند در گفتگو تعاملی با گزارشگران شرکت نمایند که انجمن سلامت خانواده یکی از آنها بود و توانست از این فرصت بهره‌مند شود.

گزارش حاضر شرحی است بر نحوه و میزان مشارکت انجمن سلامت خانواده ایران در پنجاه و نهمین و شصتمین اجلاس شورای حقوق بشر در مقر اروپایی سازمان ملل متحد.

تدوین، ترجمه و ارسال شش بیانیه کتبی در اجلاس ۵۹ و ۶۰:

انجمن جهت مشارکت موثرتر در اجلاس و تصمیم‌سازی‌های دولت‌ها و مقامات بین‌المللی و همچنین در راستای تقویت گزارش چهار ساله و حفظ مقام مشورتی، اقدام به تدوین و ارسال شش بیانیه کتبی به صورت مستقل و درج در دبیرخانه کمیساریای عالی حقوق بشر نمود.

در اجلاس ۵۹ شورای حقوق بشر که در ماه‌های خرداد و تیر ۱۴۰۴ برگزار گردید انجمن اقدام به تدوین و ارسال سه بیانیه کتبی نمود که این بیانیه‌ها بر مسائل ایران و جهان از جمله ارزیابی چگونگی حق غذا در فلسطین، سلامت و چالش‌های درمان در جمهوری اسلامی ایران و تاثیر اقدامات قهری یک جانبه بر حق سلامت در جمهوری اسلامی ایران تمرکز داشت.

ضمناً به دلیل تجاوز رژیم صهیونیستی به کشور عزیزمان ایران و وقوع جنگ تحمیلی دوازده روزه، امکان عزیمت به کشور سوئیس و قرائت بیانیه شفاهی در اجلاس ۵۹ وجود نداشت.

در اجلاس ۶۰ شورای حقوق بشر که در ماه‌های شهریور و مهر ۱۴۰۴ برگزار شد انجمن اقدام به تدوین و ارسال سه بیانیه کتبی نمود که این بیانیه‌ها بر نقض نظم بین‌المللی دموکراتیک و عادلانه ملی و جنگ دوازده روزه اسرائیل علیه ایران، پیامدهای

سلامت، تغذیه و حقوق بشر در سایه اقدامات قهری یکجانبه و تهدید زیرساخت‌های سلامت

دکتر مهدی محبی‌راد
مدیر عامل سازمان دفاع از
قربانیان خشونت (ODVV)

و به‌ویژه گروه‌های آسیب‌پذیر است و از این رو، ارزیابی هر رژیم تحریمی باید بر پایه آثار واقعی آن بر حقوق بنیادین بشر، از جمله حق بر غذا و حق بر سلامت، صورت گیرد.

تجاوز اخیر به ایران نیز اهمیت این موضوع را دوچندان ساخت و نشان داد که حق بر سلامت تنها در معرض مخاطرات ناشی از محدودیت‌های اقتصادی نیست، بلکه هرگونه تهدید علیه زیرساخت‌های سلامت نیز می‌تواند پیامدهای گسترده‌ای برای بهره‌مندی از این حق بنیادین به همراه داشته باشد. در حقوق بین‌الملل بشردوستانه، بیمارستان‌ها، مراکز درمانی، کارکنان سلامت و سایر زیرساخت‌های مرتبط با ارائه خدمات پزشکی از حمایت ویژه برخوردارند و احترام به این حمایت‌ها یکی از الزامات اساسی حمایت از غیرنظامیان در مخاصمات مسلحانه به شمار می‌رود. آسیب به زیرساخت‌های سلامت، صرف‌نظر از منشأ آن، می‌تواند دسترسی به خدمات درمانی، دارو، تجهیزات پزشکی و حتی امنیت غذایی را با اختلال مواجه سازد و آثار انسانی بحران را به‌مراتب عمیق‌تر کند.

در عین حال، تجربه این دوره نشان داد که نظام سلامت ایران، با اتکاب به ظرفیت‌های تخصصی و مدیریتی خود، توانست بخش مهمی از خدمات درمانی و امدادی را در شرایط دشوار استمرار بخشد و از بروز اختلال فراگیر در ارائه خدمات پایه جلوگیری کند. این تاب‌آوری، سرمایه‌ای ارزشمند برای حفظ حق بر سلامت است؛ اما استمرار آن مستلزم دسترسی پایدار به دارو، تجهیزات پزشکی، مواد اولیه، نهاده‌های تولید و شبکه‌های مالی و تجاری است.

از این منظر، هر عاملی که زنجیره تأمین این اقلام را مختل کند، خواه در نتیجه آسیب به زیرساخت‌های سلامت و خواه در اثر محدودیت‌های ناشی از اقدامات قهری یکجانبه، در نهایت توان نظام سلامت را برای حمایت از شهروندان کاهش خواهد داد.

در نهایت، آنچه باید محور تمامی سیاست‌ها و تصمیمات ملی و بین‌المللی قرار گیرد، کرامت ذاتی انسان است. تحریم‌های یکجانبه و جنگ نباید به گونه‌ای عمل کنند که دسترسی مردم عادی به غذا، دارو و خدمات درمانی را با مخاطره مواجه سازند. حمایت از حق بر سلامت و حق بر تغذیه، صرفاً یک تعهد اخلاقی نیست، بلکه تعهدی حقوقی است که حقوق بین‌الملل حقوق بشر و حقوق بین‌الملل بشردوستانه به روشنی بر آن تأکید دارند. هرچه این تعهدات در عمل بیشتر مورد احترام قرار گیرند، امید به حفظ کرامت انسانی، حتی در دشوارترین شرایط، نیز پرنرگ‌تر خواهد بود.

امید آنکه آینده ایران عزیزمان با صلح، سلامت و امنیت گره بخورد؛ زیرساخت‌های حیاتی، به‌ویژه در حوزه سلامت، از هرگونه تعرض و آسیب مصون بمانند و حقوق بین‌الملل، با تضمین پاسخگویی ناقضان قواعد بنیادین خود، بیش از پیش در خدمت کرامت انسان و حمایت از غیرنظامیان قرار گیرد.

حق بر سلامت در حقوق بین‌الملل بشر، مفهومی فراتر از دسترسی به پزشک، بیمارستان و دارو است. این حق، همان‌گونه که در اسناد حقوق بشری مختلف از جمله ماده ۲۵ اعلامیه جهانی حقوق بشر و ماده ۱۱ میثاق بین‌المللی حقوق اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی مورد تأکید قرار گرفته است، بر مجموعه‌ای از عوامل بنیادین از جمله دسترسی به غذای کافی، سالم و مغذی، آب آشامیدنی سالم، بهداشت و سایر مؤلفه‌های تعیین‌کننده سلامت استوار است. از این رو، امنیت غذایی نه صرفاً یک مسئله اقتصادی یا رفاهی، بلکه یکی از ارکان اساسی تحقق حق بر سلامت و صیانت از کرامت انسانی به شمار می‌رود.

با وجود این، یکی از مهم‌ترین چالش‌های پیش روی تحقق این حق بنیادین در دهه‌های اخیر، گسترش اقدامات قهری یکجانبه (تحریم‌ها) بوده است. اگرچه دولت‌های اعمال‌کننده این اقدامات همواره بر وجود معافیت‌های بشردوستانه برای غذا، دارو و اقلام پزشکی تأکید می‌کنند، اما تجربه عملی در کشورهای هدف نشان می‌دهد که آثار واقعی این اقدامات به مراتب فراتر از متن مقررات تحریمی است. محدودیت‌های بانکی، متابعت افراطی مؤسسات مالی و شرکت‌های خصوصی، دشواری تأمین مواد اولیه و اختلال در زنجیره‌های تأمین، موجب می‌شود حتی کالاهای ظاهراً معاف نیز با محدودیت در دسترس مردم قرار گیرند.

پیامد چنین وضعیتی تنها افزایش قیمت مواد غذایی یا دارو نیست؛ بلکه کاهش کیفیت رژیم غذایی، افت دسترسی به منابع پروتئینی، لبنیات، میوه و سایر اقلام ضروری، تشدید ناامنی غذایی و افزایش خطر سوءتغذیه، به‌ویژه در میان کودکان، سالمندان، زنان باردار و بیماران مزمن، از نتایج مستقیم آن است. به همین دلیل، آثار اقدامات قهری یکجانبه را نمی‌توان صرفاً با شاخص‌های اقتصادی ارزیابی کرد؛ این اقدامات، در عمل، یکی از مهم‌ترین عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت عمومی را تحت تأثیر قرار می‌دهند و از این رهگذر، بهره‌مندی از حق بر سلامت را با چالش مواجه می‌سازند.

همین واقعیت سبب شده است که مجمع عمومی و شورای حقوق بشر سازمان ملل متحد طی سال‌های گذشته، در قطعنامه‌های متعدد خود، نسبت به پیامدهای انسانی اقدامات قهری یکجانبه ابراز نگرانی کرده و بر ضرورت تضمین دسترسی مردم به غذا، دارو و سایر نیازهای اساسی تأکید کنند. در همین راستا، پروفیسور آلنا دوهان، گزارشگر ویژه سابق سازمان ملل متحد درباره آثار منفی اقدامات قهری یکجانبه، بارها خاطرنشان کرده است که معافیت‌های بشردوستانه، به دلیل محدودیت‌های بانکی، امتناع مؤسسات مالی از انجام تراکنش‌ها، خودتحریمی شرکت‌ها و اختلال در زنجیره‌های تجاری، در بسیاری از موارد کارایی عملی خود را از دست می‌دهند.

به باور وی، پیامد این وضعیت بیش از هر چیز متوجه مردم عادی



تغییر نوع انتشار سالنامه بهداشت خانواده
از چاپی به نسخه الکترونیک غیر برخط



انجمن سلامت خانواده ایران
Family Health Association of
IRAN



انجمن سلامت خانواده ایران Family Health Association of IRAN

دارای مجوز از وزارت کشور

دارای مقام مشورتی از شورای اقتصادی و اجتماعی سازمان ملل متحد UN-ECOSOC

پیشرو در ترویج فرهنگ تغذیه سالم



هموطن گرامی، خیرین عزیز و ارجمند شما با اهدای کمک های نقدی و غیر نقدی خود به این انجمن ما را در خدمات رسانی **رایگان** به افرادی که دسترسی به مواد غذایی سالم ندارند یاری می نمایید.

راههای تماس با انجمن

همچنین شما میتوانید با عضویت در این انجمن ضمن ایجاد هم افزایی ما را در انجام امور داوطلبانه همراهی نمایید جهت عضویت می توانید از طریق سایت انجمن به آدرس www.fha.org.ir اقدام نموده و یا با شماره تماس های ۶۶۹۰۷۲۲۲ و ۶۶۴۳۶۸۶۴ تماس حاصل نمایید.