

زنان و خانواده

روند افزایشی «چاقی» در کشور

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه پدیده چاقی در کشور رو به افزایش است گفت: با توجه به اینکه اینده میوزن چاقی در کشور بر مبنای شاخص‌های استاندارد سازمان بهداشت جهانی و همیزن چاقی و اضافه وزن به بزرگسالان...



به گزارش پیام آشتنا، احمد اسماعیل‌زاده با بیان اینکه چاقی از معضلات اساسی کشور محسوب می‌شود اظهار کرد: بررسی وضعیت سیمای مرگومیر ایرانیان بیلگه این است...

در مسئله سقط جنین اقدامات قهری و فرهنگ سازی لازم و ملزوم یکدیگرند

نماینده مجلسی با بیان اینکه دلایل متعددی برای انجام سقط جنین وجود دارد نمی‌توان تنها از بعد فقهی آن را بررسی کرد افزود: این مسئله در ابعاد مختلف از جمله فرهنگ سازی آموزش بهداشت و درمان و مسائل اقتصادی قابل توجه است...

لزوم توجه دولت و مجلس به تخصیص بودجه به حوزه سالمندی

جمعیت سالمندان تا ۳۲ سال دیگر: ۳۳.۴ میلیون نفر



رئیس هیئت‌رئیس شورای ملی سالمندان با بیان اینکه دستگاه‌های عضو همکار شورای ملی سالمندان، یکی از دلایل مهم عدم تحقق اهداف سند ملی سالمندان آریود بودجه مشخص در این خصوص می‌باشد گفت: علی‌رغم تلاش‌های صورت گرفته است...

رئیس هیئت‌رئیس شورای ملی سالمندان در همین راستا گفت: با توجه به وضعیت افزایشی قابل ملاحظه جمعیت سالمندان لازم است ردیف بودجه اختصاصی در لایحه بودجه ۱۴۰۴ توسط مجلس شورای ملی در حوزه سالمند و سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی برای این حوزه اختصاصی پیدا کند...

وی درباره میزان مرگ‌های منتسب به چاقی توضیح داد: با توجه به میزان مرگومیر سالیانه ایرانیان و سهم مرگ‌های منتسب به چاقی این مولفه می‌توان گفت حدود ۱۲ تا ۱۵ درصد مرگ‌های سالانه کشور به دلیل چاقی است.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه پدیده چاقی در کشور رو به افزایش است خاطر نشان کرد: اگرچه سیاست‌های برای کنترل افزایش چاقی در کشور انجام می‌شود اما پدیده چاقی همچنان رو به افزایش است براساس داده‌های سالمندی سطح یک میزان اضافه وزن و چاقی حدود ۵ درصد گزارش شده و همچنین آمار کشور میزان چاقی و اضافه وزن در بزرگسالان که بر مبنای یک جمعیت نمایانگر انجام شده حدود ۵۵ درصد است.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: ایران در نظام مراقبت‌های اولیه سیستم بهداشتی و درمانی بهره می‌برد اگرچه کارشناسان تغذیه در نظام مراقبت‌های اولیه سیستم بهداشتی و درمانی بهره‌آوره خدمت می‌پردازند اما توجه به خودمراقبتی بسیار اهمیت دارد خودمراقبتی می‌بایست از سوی مردم یادگرفته شود و فرهنگ‌های خنثی‌هدهده وضعیت فعالیت بدنی و «کنترل استرس» و کنترل آمار چاقی در کشور کمک می‌کند و جزو مولفه‌های وابسته به خودمراقبتی هستند.

وی توضیح داد: با توجه به اینکه میزان چاقی در کشور بر مبنای داده‌های سالمندی سطح یک و همیزن چاقی و اضافه وزن در بزرگسالان بر مبنای یک جمعیت نمایانگر به ترتیب حدود ۵۵ و ۶۵ درصد است. به دنبال تئوین هشته چاقی کشور برای ۱۰ سال آینده افزایش خواهد یافت.

متخصص تغذیه در آمریکا می‌گویند از این پس مبلغ پروتئین سالم تاثیر لویبه‌تند و عسین در تغیرات پیشه‌های جدید در دستورالعمل‌های غذایی برای آمریکایی‌ها نقش اساسی خواهد داشت.

درجه

به گزارش پیام آشتنا، با نقل از بیانیه‌های منتشر اخیرا توسط کمیته شوروی وزارت کشاورزی آمریکا منتشر شده کارشناسان پیشه‌های کنند که حیوانات حلوی باریک‌تر و جایگزین مناسبی برای گوشت قرمز و فرآوری شده هستند.

آنها پس از تجزیه و تحلیل شواهد علمی در مورد این موضوع به این نتیجه رسیدند که در صورت تصویب دستورالعمل‌های جدید بر پروتئین‌های گیاهی تاکید می‌کنند و همچنین مردم را تشویق می‌کنند که عادات کلش پرشیر بخورند و نوشیدنی‌های شیرین و نمک و غذاهای فرآوری شده کمتر مصرف کنند.

این گزارش آمده است شواهد علمی نشان می‌دهد که پروتئین‌های گیاهی با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است. طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند.

در این بیانیه‌ها مشخص می‌شود که پروتئین‌های گیاهی با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است. طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند.

فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است. طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.

در مسئله سقط جنین اقدامات قهری و فرهنگ سازی لازم و ملزوم یکدیگرند

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه پدیده چاقی در کشور رو به افزایش است گفت: با توجه به اینکه اینده میوزن چاقی در کشور بر مبنای شاخص‌های استاندارد سازمان بهداشت جهانی و همیزن چاقی و اضافه وزن به بزرگسالان...

تازه‌های سلامت

دست و پای سرد نشانه کمبود کدام ویتامین است؟

احساس سرمای مداوم در دست‌ها و پاها می‌تواند نشانه کمبود آهن و کمبود منگنز در بدن باشد.

به گزارش پیام آشتنا، با نقل از بیانیه‌های منتشر اخیرا توسط کمیته شوروی وزارت کشاورزی آمریکا منتشر شده کارشناسان پیشه‌های کنند که حیوانات حلوی باریک‌تر و جایگزین مناسبی برای گوشت قرمز و فرآوری شده هستند.

آنها پس از تجزیه و تحلیل شواهد علمی در مورد این موضوع به این نتیجه رسیدند که در صورت تصویب دستورالعمل‌های جدید بر پروتئین‌های گیاهی تاکید می‌کنند و همچنین مردم را تشویق می‌کنند که عادات کلش پرشیر بخورند و نوشیدنی‌های شیرین و نمک و غذاهای فرآوری شده کمتر مصرف کنند.

این گزارش آمده است شواهد علمی نشان می‌دهد که پروتئین‌های گیاهی با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است. طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.

افت آموزش در غبار آلودگی

دکتر اموزان خواهد بود

تغییر رویکرد

تغییر رویکرد

تغییر رویکرد

تغییر رویکرد

تغییر رویکرد

تغییر رویکرد

تغییر رویکرد

تغییر رویکرد

تازه‌های سلامت

دست و پای سرد نشانه کمبود کدام ویتامین است؟

احساس سرمای مداوم در دست‌ها و پاها می‌تواند نشانه کمبود آهن و کمبود منگنز در بدن باشد.

به گزارش پیام آشتنا، با نقل از بیانیه‌های منتشر اخیرا توسط کمیته شوروی وزارت کشاورزی آمریکا منتشر شده کارشناسان پیشه‌های کنند که حیوانات حلوی باریک‌تر و جایگزین مناسبی برای گوشت قرمز و فرآوری شده هستند.

آنها پس از تجزیه و تحلیل شواهد علمی در مورد این موضوع به این نتیجه رسیدند که در صورت تصویب دستورالعمل‌های جدید بر پروتئین‌های گیاهی تاکید می‌کنند و همچنین مردم را تشویق می‌کنند که عادات کلش پرشیر بخورند و نوشیدنی‌های شیرین و نمک و غذاهای فرآوری شده کمتر مصرف کنند.

این گزارش آمده است شواهد علمی نشان می‌دهد که پروتئین‌های گیاهی با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است. طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.

طبق دستورالعمل‌های غذایی موجود این سه مورد شامل ماهی، حبوبات و مغزها هستند. فردی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های غذایی سرشار از لویبه، نوری و سدیم با کاهش خطر بیماری مزمن مرتبط است.