گوناگون

پرداخت مبلغ متناسب‌سازی بازنشستگان تأمین اجتماعی؛ به زودی

مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی گفت پرداخت مبلغ متناسب‌سازی بازنشستگان تأمین اجتماعی به زودی انجام می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبری سازمان تأمین اجتماعی، میرهاشم موسوی ضمن اعلام خبر تکمیل پرداخت مساعده فروردین ماه مستمری‌بگیران سازمان با مبلغی بالغ بر ۱۳ هزار میلیارد تومان که مطابق اعلام قبلی و از ابتدای این هفته تاروز پنجشنبه هفته تیر پرداخت شد، گفت: با توجه به ابلاغ برنامه هفتم توسعه و ماده ۳۹ الحاقی در زمینه متناسب‌سازی و همچنین تأکید دولت محترم بر پرداخت علی‌الحساب در اسرع وقت پرداخت مبلغ متناسب‌سازی به بازنشستگان تأمین اجتماعی آغاز خواهد شد.

وی تأکید کرد: در حساب مبالغ اختلافات متناسب‌سازی برای بازنشستگان عزیز تأمین اجتماعی، از ابتدای سال ۱۴۰۳ انجام می‌شود و در این زمینه جای هیچ گونه نگرانی نیست.

محدودیتی برای ثبت‌نام دانش‌آموزان در هنرستان‌ها وجود ندارد

مدیرکل دفتر آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کار و دانش وزارت آموزش و پرورش گفت: میان پایه‌های هنرستانی در صورت جابه‌جایی، اگر رشته تحصیلی‌شان در هنرستان جدید موجود نباشد باید تغییر رشته دهند این در حالیست که هنگام ثبت‌نام، طبق هدایت تحصیلی صورت گرفته، اولویت‌های «الف» و سپس اولویت‌های «ب» برای انتخاب رشته مدنظر قرار می‌گیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا عباس بیات با بیان اینکه محدودیتی برای ثبت‌نام دانش‌آموزان در هنرستانها وجود ندارد گفت: هنرستان‌های نمونه دولتی برای ثبت‌نام آزمون ورودی، هنرستان‌های شاهد بر اساس اساسنامه و هنرستان‌های شبانه‌روزی برای افراد محروم ثبت‌نام را انجام می‌دهند، برای سایر هنرستان‌ها با توجه به فضا، محدودیتی برای ثبت‌نام وجود ندارد وی با بیان اینکه برای بخشی از هنرستان‌ها تقاضای ثبت‌نام بالاست افزود: در رشته‌های پر تقاضا بعضی مدیران «شرط معدل» را اعمال می‌کنند، در هر صورت هنگام ثبت‌نام بر اساس هدایت تحصیلی صورت گرفته، ابتدا اولویت‌های «الف» و سپس اولویت‌های «ب» اجازه ثبت‌نام دارند در صورت تکمیل ظرفیت هنرستان، دانش‌آموز به منطقه دیگر باید مراجعه کند.

مدیرکل دفتر آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کار و دانش وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه میان پایه‌ها در صورت جابجایی، خارج از منطقه تحصیل بودن، اگر رشته آنان در هنرستانی وجود داشته باشد با گرفتن نامه از اداره امکان ثبت‌نام آن‌ها فراهم می‌شود ادامه داد: اگر رشته آنان در هنرستان موجود نباشد باید به نزدیک‌ترین رشته تحصیلی، تغییر رشته دهند. بیات با بیان اینکه برنامه هفتم توسعه هنوز ابلاغ نشده است گفت: مقرر شده تا پایان برنامه هفتم ۵۰ درصد انتخاب رشته‌ها به سمت هنرستان‌ها سوق داده شود: در حال حاضر ۳۹.۷ درصد برنامه‌ریزی ممکن شده و قرار است هر سال ۲.۵ درصد به صورت میانگین به سهم آموزش‌های فنی و حرفه‌ای اضافه شود. امسال برنامه‌ریزی‌های لازم جهت ایجاد و تحقق این امر در استان‌ها با ظرفیت‌های جدید انجام می‌شود. وی با بیان اینکه سرانه فضاهای کارگاهی در هر استان و منطقه متفاوت است افزود: در حال استانداردسازی فضاهای کارگاهی هستیم، امسال در طرح تجهیز هنرستان‌ها اعتبار دو همت درنظر گرفته شده که در صورت جذب، برای آموزش و پرورش و آموزش فنی و حرفه‌ای کشور تجهیزات استانداردسازی می‌شود.

مدیرکل دفتر آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کار و دانش وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه طبق آیین‌نامه، ساخت ۱۰۰۰ هنرستان جدید در دستور کار قرار گرفته است ادامه داد: ساخت، نوآوری یا در فضاهای فعلی ساخت سوله یا کارگاه نیازمند پیگیری است که امیدواریم در دولت بعد انجام شود. بیات با بیان اینکه هنرستان‌های جوار کارخانه در استان‌های هرمزگان، مرکزی، شهرستان‌های تهران، مازندران، خراسان رضوی، یزد و اصفهان کار خود را آغاز یا برای اول مهر در حال برنامه‌ریزی هستند گفت: تفاهم‌نامه‌هایی برای مهر جاری در حال پیگیری است که نیازمند اهتمام دولت جدید است. وی با بیان اینکه برای پیشرفت هنرستان‌های جوار کارخانه هماهنگی‌هایی با وزارت صمت، شرکت شهرک‌های صنعتی، صنایع، کارخانه‌ها، اتاق‌های بازرگانی انجام می‌شود افزود: برنامه‌های آموزشی این هنرستان‌ها باید در شورای عالی آموزش و پرورش پیگیری و آیین‌نامه و برنامه درسی خاص داشته باشند.

مدیرکل دفتر آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کار و دانش وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه برای پیشرفت هنرستان‌های جوار کارخانه حضور در این هنرستان‌ها با هنرستان‌های دیگر تفاوتی ندارد اظهار کرد: متناسب با نیازهای استان‌ها و صنعت، ثبت‌نام در این هنرستان‌ها نیازمند مصاحبه، شرایط جسمی و روابط عمومی بالا است.

عاملی برای پیشگیری از آلزایمر

بر اساس تحقیقات جدید دانشگاه «رتاک»، داشتن بیش از شش ساعت خواب با کیفیت در شب ممکن است به پیشگیری از آلزایمر یا کُند کردن روند پیشرفت این بیماری کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، این تحقیق نشان داده است تجمع پلاک های بتا آمیلوئید در مغز، فرآیندی که با پیشرفت بیماری مرتبط است، ارتباط نزدیکی با الگوهای خواب فردی دارد.

این مطالعه نشان داد که کیفیت خواب ضعیف‌تر و کمیت پایین‌تر با تجمع سریع‌تر بتا آمیلوئید در مغز در افراد مسن‌تری که حافظه و تفکر آنها هنوز آسیب ندیده بود، مرتبط است.

یک متخصص در دانشگاه «رتاک» گفت این یافته‌ها امید جدیدی را برای همه ما به وجود آورده است. وی اظهار کرد: بیماری آلزایمر وضعیتی است که به طور سنتی در اواخر زندگی تشخیص داده می شود، اما فرآیندهای پاتولوژیک آن خیلی زودتر شروع می شود. او اضافه کرد: در حال حاضر هیچ درمان شناخته شده ای برای بیماری آلزایمر وجود ندارد اما تحقیقات ما نشان می دهد که باید مداخلات شخصی پهبود خواب را به عنوان یک عامل خطر قابل اصلاح در برابر آلزایمر یا پتانسیلی برای به تاخیر انداختن یا جلوگیری از شروع و پیشرفت علائم برای افرادی که در مراحل اولیه هستند، بررسی کنیم. وی اظهار کرد: یافته‌های ما شواهدی در مورد چگونگی تاثیر عوامل سبک زندگی مانند خواب در مبارزه با بیماری‌های عصبی را تایید می کند.

متخصصان گفتند ما مشتاقانه منتظریم تا در مورد اینکه چگونه بهبود خواب می تواند در پیشگری از ابتلا به آلزایمر موثر باشد، بیشتر بدانیم.

زنان و خانواده

گام‌های دولت سیزدهم برای معرفی الگوی سوم زن به جهان

دولت سیزدهم با انجام اقداماتی نظیر تشکیل «کارگروه زنان و حقوق بشر»، انتخاب و معرفی «بانوی خردمند» و «بانوی تاثیرگذار»، گام جدیدی در معرفی «الگوی سوم زن» به جهان برداشته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، ایران مقتدر در طی دولت سیزدهم، با پرقراری تعاملات گسترده و موثر دیپلماتیک با کشورهای دیگر، سعی بر نمایش چهره حقیقی زن ایرانی به دور از سیاهنمایی‌های رسانه‌ای داشته و با ارائه ۴۳ عنوان متنوع سند گزارش ملی، برگزاری نمایشگاه‌ها و برنامه‌های متعدد از توانمندی بانوان تاثیرگذار ایرانی، جایگاه والای خود را نشان داده است.

در این راستا اداره کل بین الملل معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، تلاش کرده با ایراد بیانیه و سخنرانی در صحن شورای حقوق بشر و دیگر ظرفیت‌های موجود بین المللی که پیش از این کمتر مورد بهره‌برداری قرار میگرفتهاند نظیر کمیسیون اجتماعی ملل متحد و نیز با انجام مصاحبه‌های متعدد رسانه‌ای، مطالبه محوری را در راس مأموریت‌هایش در حوزه زنان قرار داده و دنیا را به احترام به زن، مسلمان و ارزش‌ها و هنجارهای او دعوت نماید و در این مسیر پر فراز و نشیب، از ظرفیت مشاوره زنان نخبه ایرانی در کمیته‌های حقوق بشر، مبارزه با فساد، دیپلماسی عمومی، جنبش تعهد به خانواده کمیسیون مقام زن و نظایر آن بهره برده است.

برنامه‌ریزی برای تنیم معادلات بین‌المللی در شناسایی، انتخاب و معرفی «بانوی خردمند» و «بانوی تاثیرگذار» در همین سه سال و تبیین مبانی فکری جمهوری اسلامی ایران در موضوع زنان و خانواده در جلسات با دبیرکل سازمان ملل، دبیر اجرایی سازمان ملل، معاون کمیسر عالی حقوق بشر سازمان ملل، گزارشگر ویژه سازمان ملل متحد در موضوع «آثار منفی اقدامات قهرآمیز یک‌جانبه بر بهره‌مندی از حقوق بشر»، گزارشگر ویژه خشونت علیه زنان سازمان ملل و رئیس کارگروه ویژه تبعیض علیه دختران و زنان این سازمان گام جدیدی در معرفی «الگوی سوم زن» به جهان بود.

به علاوه ریاست ایران در کارگروه توانمندسازی اقتصادی زنان اتحادیه کشورهای حاشیه اقیانوس هند (آیورا)، نمایش وجهه جدیدی از توانمندی و شاخص بودن فعالیت‌های ویژه اقتصادی فناورانه و نوآورانه زنان ایرانی بود که به عنوان اساتید دوره‌ها در برنامه‌های این کارگروه ایفای نقش می‌کردند. این برنامه‌های معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری به عنوان نماینده ایران در جایگاه ریاست کارگروه توانمندسازی اقتصادی زنان آیورا، تحسین فعالین بین المللی این کشورها را نسبت به زنان ایرانی برانگیخت و باعث شد ریاست این کارگروه برای دو سال دیگر نیز تمدید شود. طرح ایده «جنبش جهانی تعهد به خانواده» در سازمان ملل توسط رئیس جمهور شهید، تدوین اسناد راهبردی و پشتیبان آن توسط معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده و همچنین سخنرانی‌های معاون رئیس جمهور و مدیرکل اداره بین المللی این معاونت در نشست‌های کمیسیون مقام زن ملل متحد در حمایت از زنان مظلوم و مقاوم فلسطین و سایر نشستهای منطقه‌ای و بین المللی، زیر سوال بردن تبعیض‌ها و نابرابری‌ها در موضع گیری‌های سیلسترزده سازمان ملل و معرفی ایده زنان به عنوان نقش آفرینان موثر در حوزهی مبارزه با فساد در مجامع و سازمان‌های بین‌المللی و دیدارهای دوجانبه و ایجاد ائتلاف بین المللی "زنان و مبارزه با فساد" خود نشان دهنده نگاه رو به جلوی جمهوری اسلامی در حمایت واقعی و عادلانه از زن و بهره‌مندی از ظرفیت‌ها و توانمندی بانوان و خانوادههای ایرانی بود.

همچنین برگزاری بیش از ۲۱۰ نشست دیپلماتیک دو جانبه و چندجانبه، فعال نمودن و جاریسازی موضوع زنان و خانواده در کمیسیونهای مشترک ایران و سایر کشورها برای نخستین بار، عضویت در ۱۲ کمیسیون مشترک، نهایی سازی، امضا یا عملیاتی سازی تفاهم نامه های متعدد همکاری‌های منطقه‌ای و جهانی با کشورهایی نظیر آفریقای جنوبی، مالزی، صربستان، ویتنام، عمان، نیجریه، نیجر، ترکیه، فرانسه، قزاقستان، کنیا، غنا، تانزانیا، زمبابوه و ازبکستان و اندونزی، از جمله دستاوردهای دولت سیزدهم در فضای بین المللی در حوزه زنان و خانواده بود.

تشکیل «کارگروه زنان و حقوق بشر» اداره کل بین‌الملل با هدف «کاهش تراکم بین نظام حقوقی کشور و نظام حقوق بین‌الملل در حوزه زن و خانواده»، «بهره‌گیری کارآمد از ظرفیت‌های همکاری در نظام حقوق بشر ملل متحد» و «ظرفیت‌سازی منطقه‌ای و بین‌المللی در حوزه زن و خانواده با رویکرد توسعه تعامل و مفهوم‌سازی» ابتکار عمل دیگر این معاونت بود که اقداماتی نظیر طراحی بانک داده محورهای مرتبط به حوزه زنان، شکل‌دهی ساختارهای مشارکتی حمایتی زنان و خانواده، تشکیل کمیته راهبری بین‌بخشی در حوزه حقوق بشر، توسعه تعاملات بین‌المللی با دولت‌های اسلامی و کشورهای هم‌سو در پیشبرد مواضع، انعکاس دستاوردهای جمهوری اسلامی ایران در عرصه بین‌المللی، ظرفیت‌سازی سازمانی و ارتقاء توانمندی فردی، رصد مسائل بین‌المللی حوزه زنان و خانواده و اعلام مواضع در رسانه را در دستور کار دارد.

دبیر مرجع ملی حقوق کودک تاکید کرد

لزوم راه‌اندازی سامانه فرزندپذیری و ایجاد پروفایل شخصی برای کودکان

اوایل اردیبهشت‌ماه درحالی گزارش عملکرد سازمان بهزیستی در اجرای آئین‌نامه قانون حمایت از کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست در شورای هماهنگی مرجع ملی حقوق کودک ارائه شده که به گفته دبیر مرجع ملی حقوق کودک، بهزیستی در اجرای آئین‌نامه مذکور تاکنون چالشی را گزارش نکرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سیدعلی کاظمی -دبیر مرجع ملی حقوق کودک- با اشاره به شیوه‌نامه «مراقبت موقت از کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست» که از نیمه دوم سال گذشته اجرا شد افزود: مقرر شده بود تا اوایل اردیبهشت ماه در شورای هماهنگی مرجع ملی حقوق کودک نتایج و چالش‌های اجرایی آیین‌نامه که توسط سازمان بهزیستی مورد بررسی قرار گرفته، استخراج و در صورت لزوم، شیوه‌نامه اصلاح شود که طبق گزارشات موجود، چالش جدی در اجرای شیوه‌نامه وجود ندارد.

وی با اشاره به برگزاری جلسه‌ای با حضور نماینده سازمان بهزیستی در اردیبهشت‌ماه اظهار کرد: در جلسه‌ای که برای گزارش نحوه اجرای آئین‌نامه قانون حمایت از کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست برگزار شد، به طور مشخص از بهزیستی این سوال پرسیده شد که آیا این شیوه‌نامه را نیازمند اصلاح می‌بینید یا خیر؟ بهزیستی مشکلی را در این زمینه مطرح نکرد، اما به طور کلی اعلام شد که از ظرفیت آیین نامه اصلاحی قانون حمایت از کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست استفاده بیشتری شود.

وی ادامه داد: از چالش‌های مهم مطرح شده در این جلسه، لزوم راه‌اندازی سامانه فرزندپذیری در بهزیستی بود؛ با راه‌اندازی این سامانه مشخصات کودکان و خانواده‌های آن‌ها ثبت شده و کودکان دارای پروفایل شخصی خواهند بود.

دبیر مرجع ملی حقوق کودک، تصریح کرد: بحث دیگر مطرح شده نیز مربوط به شاخص گذاری‌های جدید در حوزه کودکان است؛ خوشبختانه در سال گذشته میزان خروجی کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست از مراکز بهزیستی اعم از دولتی و غیر دولتی بیشتر از ورودی آنها بوده است و تعداد کودکان در مراکز کاهش یافته است؛ اما باید در این زمینه شاخص گذاری‌های دقیق و درستی با سازمان بهزیستی صورت گیرد، به طور مثال به صورت سالانه هدفگذاری شود که چه تعداد از این کودکان کاسته شود و چه تعداد به خانواده‌های جایگزین سپرده شوند تا بهره‌وری جدیدی در این حوزه خلق شود.

روزنه

تغذیه فصلی چیست؟

«جولیا زومپانو»، متخصص تغذیه از کلینیک کلیولند، می‌گوید: تغذیه فصلی به‌نوعی همان تغذیه از مواد غذایی محلی است. محصولات محلی معمولا مواد مغذی بیشتری دارند، زیرا به شیوه طبیعی عمل آمده‌اند و افراد بلافاصله پس از چیدنشان آن‌ها را مصرف می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، خوردن این مواد غذایی به افراد امکان می‌دهد تا بیش‌ترین میزان ویتامین‌ها و مواد معدنی، پلی‌فنول‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها را که خطر ابتلا به بیماری را کاهش می‌دهند، به دست آورند.

انتخاب مواد غذایی که هر ماه به‌فور در بازار یافت می‌شود، راه خوبی برای شروع رژیم غذایی فصلی است، زیرا تعداد بسیاری از ویتامین‌ها، مواد معدنی و کربوهیدرات‌های پیچیده را در دسترس ما قرار می‌دهند. «شان هنرون»، متخصص قلب هم می‌گوید که برای تغییر رژیم غذایی باید ذهن بازی داشته باشید. او به افراد توصیه می‌کند تا از کَلَم بروکلی و سایر سبزیجات فراتر بروند و میوه‌ها و سبزیجات متنوع‌تری مصرف کنند.

توصیه کارشناسان این است که به بازارهای محلی بروید و از آنچه در هر فصل ارزانی می‌شود، بهره‌مند شوید. با این حال، کارشناسان هشدار می‌دهند که تغذیه فصلی تنها راه نیست و برخی مطالعات نشان داده‌اند که مردم در مناطق سردتر با کمبود مواد مغذی در زمستان مواجه‌اند. بنابراین تغذیه سالم و مصرف تمام مواد مغذی برای حفظ سلامت ضروری است.

ارتباط تنهایی با خطر سکته مغزی در سالمندان

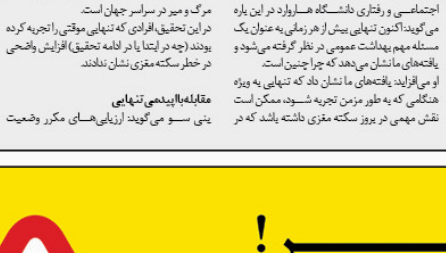
یک پژوهش جدید نشان داد خطر سکته مغزی در سالمندانی که به طور پیوسته تنها هستند در مقایسه با کسانی که کمترین میزان انزوا را گزارش دادند، بالاتر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از یورونیوز، متخصصان دانشگاه هاروارد در این تحقیق داده‌های بیش از ۱۲ هزار بزرگسال ۵۰ ساله و بالاتر را بررسی و میزان تنهایی آنها را دو بار با فاصله چهار سال پیگیری کردند. سپس سطح تنهایی آنها را با تعداد سکته‌های مغزی روی داده مقایسه و یافته‌های خود را در قالب گزارشی در مجله eClinicalMedicine منتشر کردند.

افزایش ۵۶ درصدی خطر سکته مغزی

بررسی‌ها نشان داد شرکت کنندگانی که در اولین ارزیابی «تنها» شناسایی شدند، در مقایسه با کسانی که تنها نبودند، ۲۵ درصد بیشتر احتمال داشت که دچار سکته مغزی شوند.

همچنین خطر سکته مغزی در کسانی که در هر دو ارزیابی به عنوان افرادی با «تنهایی مداوم» طبقه‌بندی شدند، در مقایسه با افرادی که احساس انزوای دائمی نداشتند، ۵۶ درصد بیشتر بود.



«ینی سو» از اعضای تیم تحقیق در بخش علوم اجتماعی و رفتاری دانشگاه هاروارد در این باره می‌گوید: اکنون تنهایی بیش از هر زمانی به عنوان یک مسئله مهم بهداشت عمومی در نظر گرفته می‌شود و یافته‌های ما نشان می‌دهد که چرا چنین است.

او می‌افزاید: یافته‌های ما نشان داد که تنهایی به ویژه هنگامی که به طور مزمن تجربه شود، ممکن است نقش مهمی در بروز سکته مغزی داشته باشد که در حال حاضر یکی از علل اصلی ناتوانی طولانی‌مدت و مرگ و میر در سراسر جهان است.

در این تحقیق، افرادی که تنهایی موقتی را تجربه کرده بودند (چه در ابتدا یا در ادامه تحقیق) افزایش واضحی در خطر سکته مغزی نشان ندادند.

مقابله با پیدمی تنهایی

ینی سو می‌گوید: ارزیابی‌های مکرر وضعیت «تنهایی» افراد ممکن است به شناسایی افرادی که به طور مزمن تنها هستند و بنابراین در معرض خطر بیشتری برای سکته هستند، کمک کند. اگر ما نتوانیم احساس تنهایی آنها را در مقیاس کوچک و کلان برطرف کنیم، ممکن است با پیامدهای سنگین این مشکل برای سلامتی روبرو شویم.

او تاکید دارد که در این بررسی‌ها، باید به طور خاص مسئله تنهایی هدف گرفته شود که یک ادراک ذهنی است و نباید آن را با «انزوای اجتماعی» ترکیب کرد.

تنهایی مسئله‌ای است که میلیون‌ها نفر را در سراسر اروپا تحت تأثیر قرار داده است. در نظرسنجی که در سال ۲۰۲۲ میلادی انجام شد، به طور متوسط حدود ۱۳ درصد از پاسخ دهندگان اعلام کردند که «بیشتر اوقات یا همیشه» احساس تنهایی می‌کنند. تنهایی فقط منجر به افزایش خطر سکته مغزی نمی‌شود. به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در اتحادیه اروپا، انزوای اجتماعی با حدود ۵۰ درصد افزایش خطر ابتلا به زوال عقل و ۲۹ درصد افزایش خطر بیماری‌های قلبی همراه است.

از نظر روانشناختی نیز تنهایی با نرخ بالاتر افسردگی، اضطراب و خودکشی همراه است.

خطر!
از ذخیره‌ی آب ایران
فقط، چند، قطره، باقیست.
من حامی کمپین «یک قطره آب» هستم.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

اهمیت مصرف پروتئین در زندگی روزمره و سلامت بدن

نقش پروتئین در رشد و نمو، تشکیل و حفظ عضلات و استخوان‌ها، سیستم عصبی، ایمنی، خون‌رسانی، تنفس، گوارش و تمام فعالیت‌های حیاتی بدن بسیار مهم است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، پروتئین‌ها جزو سه گروه اصلی مواد مغذی محسوب می‌شوند که حیات انسان‌ها به آن وابسته است. پروتئین‌ها، مولکول‌های درشتی هستند که مانند یک تسبیح که از دانه‌های کوچکتری تشکیل شده، از واحدهای کوچک‌تری به نام «اسیدآمینه» تشکیل شده‌اند و به علت داشتن عامل نیتروژنی از دو گروه دیگر کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها متمایز می‌شوند. پروتئین‌ها، نقش‌های بسیار متنوع و مهمی در بدن ایفا می‌کنند: سلول‌های بدن برای ادامه فعالیت خود به پروتئین‌ها وابسته هستند.

رشد و نمو، تشکیل و حفظ عضلات و استخوان‌ها، سیستم عصبی، ایمنی، خون‌رسانی، تنفس، گوارش و تمام فعالیت‌های حیاتی بدن به پروتئین وابسته است. پروتئین‌های بدن از مجموع ۲۱ نوع اسیدآمینه تشکیل شده‌اند که بدن می‌تواند فقط ۱۳ نوع را تولید کند و هشت مورد باقیمانده باید از طریق مصرف مواد غذائی تأمین شود. هشت اسیدآمینه‌ای که بدن تولید می‌کند با نام «اسیدهای آمینه ضروری» شناخته می‌شوند. مواد غذایی حیوانی، بهترین منبع برای دریافت پروتئین کامل هستند: پروتئین کامل، تمام هشت اسید آمینه ضروری را دارد. همچنین «پروتئین‌های غیرکامل» که بیشتر منبع گیاهی دارند، فقط دارای تعدادی از این اسیدآمینه‌ها هستند.

عدم دریافت کافی پروتئین باعث کلاغی ماندن عقب‌ماندگی رشد، ضعف بدن، افزایش ابتلا به عفونت‌ها، تحلیل عضلات، ریزش مو، کاهش یادگیری، کم‌خونی و موارد دیگر همراه است. کمبود پروتئین فقط در افراد کم وزن و لاغر بوجود نمی‌آید، بلکه افراد با اضافه‌وزن که الگوی غذایی پرچرب و پرکربوهیدرات بدون توجه به منابع پروتئینی را داشته باشند نیز در معرض کمبود پروتئین قرار دارند.

به منظور تامین پروتئین مورد نیاز بدن، منابع پروتئین باید شناخته شده و در برنامه غذایی لحاظ شوند. منابع حیوانی شامل انواع گوشت‌ها، لبنیات و تخم‌مرغ می‌شود: محدودیت‌هایی برای مصرف گوشت به ویژه گوشت قرمز به علت داشتن چربی اشباع، کلسترول و افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی باید در نظر گرفت.

حبوبات و سویا نیز از منابع خوب پروتئین‌های گیاهی محسوب می‌شوند؛ به علت ناکامل بودن پروتئین‌های گیاهی، لازم است پروتئین‌هایی از این دست را با یکدیگر مصرف کرد تا از کفایت اسیدهای آمینه اطمینان حاصل شود. به طور مثال، حبوبات را می‌توان با غلات یا غلات را با لبنیات ترکیب کرد؛ در نتیجه یک وعده عدس‌پلو یا ترکیب نان با ماست وعده کاملی از نظر پروتئین به حساب می‌آید.

لازم است که آموزش‌های لازم در زمینه تنظیم سبد غذایی خانوار با هدف دریافت کافی پروتئین‌ها، با توجه به توان اقتصادی خانواده‌ها، به ویژه در ارتباط با کودکان، سالمندان و زنان باردار مورد توجه قرار گیرد.