

ویتامین



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ویتامین

مدیر مسئول: امیررضا خمینه

سردبیر: علی اکبر آدریار

طراح و صفحه آرا: مبینا نکویار

طراحان: زهرا کرامتی پور و بهناز زرگران

هیئت تحریریه:

سبحان رحیمیان، نویسا خوافی، نیما ارضی، بهناز زرگران، نگار نوروزی، نسترن غضنفری، ملیکا مجتهدزاده، علی فرج زاده، رایا چلابی، صدف رئیسی، هدیه دنیایی، صباغفاری، آنیتا مسیب زاده، مهدیه کمال جو، یاسمینا نوروزی، ستاره زارع، مژده چراغی، سارا طبسی، اسما حقیقت پور، زهرا کرامتی پور، مهرنوش شریعت، سارا اسدزاده

رو اعداد اینجا کلیک کنید.

ویتامین ۹

	۴	سخن مدیر مسئول امیر رضا خمینه
۵	۶	رژیم سم زدایی سبحان رحیمیان، نویسا خوافی، نیما ارضی، بهناز زرگران
۷	۸	رژیم بشقاب هدیه دنیایی، صباغفاری، آنیثا مسیب زاده، مهدیه کمال جو
۹	۱۰	اهمیت تغذیه در ۱۰۰۰ روز اول زندگی ستاره زارع، مژده چراغی، سارا طبسی، اسما حقیقت پور
۱۱		نقش ویتامین ها و مواد مغذی در سلامت چشم زهرا گرامتی پور، مهرنوش شریعت، سارا اسدزاده
تأثیر سوءتغذیه بر سلامت و بیماری های ناشی از آن علی فرج زاده، رایا جلابی، صدف رئیسی، یاسمینا نوروزی		چاقی، هورمون ها و اثرات متابولیکی نگار نوروزی، نسترن غضنفری، ملیکا مجتهدزاده

فهرست



سخن مدیر مسئول

درود به همه تغذیه دانان عزیز ،

ضمن تبریک فرا رسیدن عید نوروز و آرزوی سالی سرشار از سلامتی، موفقیت و روزهایی روشن، مایلم به عنوان مدیر مسئول جدید مجله ویتامین و، سخن آغازین خود را با قدردانی از تلاش‌های ارزشمند همه اعضای تیم تحریریه، نویسندگان و ویراستارانی آغاز کنم که با مسئولیت‌پذیری کامل، نقش مهمی در رشد و استمرار این نشریه ایفا کرده‌اند.

همچنین با خوشحالی اعلام می‌کنم که دومین شماره از سالنامه علمی-فرهنگی ویتامین و منتشر شده است؛ دستاوردی که نتیجه همکاری صمیمانه، تلاش مستمر و نگاه علمی تمامی عزیزان بوده است. در این میان، از جناب آقای علی اکبر آذریار سردبیر محترم نشریه صمیمانه سپاسگزارم که از آغاز این مسیر همراه و پشتیبان ما بوده‌اند.

در ادامه مسیر، تصمیم داریم با نگاهی گسترده‌تر، موضوعات متنوع‌تری را از معتبرترین منابع علمی و پژوهشی گردآوری و منتشر کنیم. هدف ما آن است که محتوایی به‌روز، علمی و کاربردی را در اختیار شما دانشجویان و علاقه‌مندان حوزه تغذیه و سلامت قرار دهیم.

با وجود همه مشکلات کوچک و بزرگ، تیم فعلی با انگیزه‌ای دوچندان و تعهدی جدی، مسیر انتشار این نشریه را ادامه خواهد داد. امید داریم با همراهی شما دانشجویان پرتلاش و حمایت همیشگی‌تان، بتوانیم در شماره‌های آینده نیز منشأ اثر علمی و آموزشی باشیم.

بی‌شک، این رویکرد نوین موجب ارتقای تجربه خواندن و گسترش بینش علمی شما در حوزه تغذیه خواهد شد. از همراهی‌تان سپاسگزاریم و سال نو را به شما و خانواده محترمتان تبریک عرض می‌کنم.

با آرزوی موفقیت،

امیررضا خمینه



مدیر مسئول سالنامه علمی-فرهنگی ویتامین و

سخن سردبیر

با افتخار، به عنوان سردبیر سالنامه علمی-فرهنگی ویتامین و، جدیدترین شماره این نشریه را به شما معرفی می‌کنم؛ شماره‌ای که با تلاش بی‌وقفه تیم علمی، نویسندگان، ویراستاران و طراحان پرتلاش، آماده شده تا برترین یافته‌های علمی در حوزه تغذیه را از سراسر جهان با شما به اشتراک بگذارد.

مایلم به طور ویژه از جناب آقای امیررضا خمینه، مدیر مسئول محترم نشریه، بابت پیگیری‌ها و حمایت‌های ارزشمندشان در انتشار این شماره تشکر کنم. بدون همدلی و همراهی ایشان، این مسیر هموار نمی‌شد.

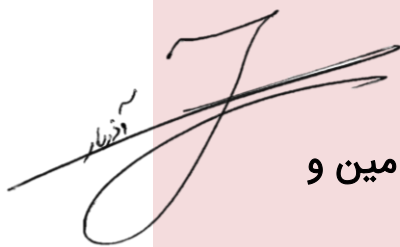
ما بر این باوریم که این نشریه نقشی کلیدی در پیشبرد دانش تغذیه و ایجاد بستری مناسب برای گفت‌وگوی علمی میان دانشجویان جوان ایفا می‌کند. همچنان متعهد هستیم که با حفظ استانداردهای علمی و اخلاقی، بستری پویا و روزآمد را برای رشد و تبادل دانش فراهم سازیم.

از همراهی و اعتماد شما صمیمانه سپاسگزاریم و با آغوش باز، پذیرای نظرات، پیشنهادات و مشارکت‌های علمی شما عزیزان هستیم. امید است این شماره نیز همچون گذشته، گامی متفاوت و مؤثر در مسیر علمی شما باشد.

با آرزوی سلامتی و موفقیت

علی اکبر آذریار

سردبیر سالنامه علمی-فرهنگی ویتامین و



رژیم سم زدایی:

کلید پاکسازی بدن و افزایش انرژی

شوند، بنابراین نظارت بر تعادل غذایی ضروری است.

از دیگر مزایای رژیم سم‌زدایی می‌توان به افزایش انرژی، بهبود کیفیت خواب و کاهش التهاب در بدن اشاره کرد. تحقیقی که در مجله "Nutrition" منتشر شده است، نشان داده که رژیم‌های غذایی غنی از میوه‌ها و سبزیجات می‌توانند به بهبود خواب و کاهش علائم افسردگی کمک کنند. همچنین، بسیاری از افراد پس از اتمام دوره سم‌زدایی احساس سبکی و بهبودی در وضعیت کلی خود دارند. با این حال، باید توجه داشت که رژیم‌های سم‌زدایی برای همه افراد مناسب نیستند و مشاوره با پزشک یا متخصص تغذیه قبل از شروع این رژیم‌ها توصیه می‌شود.

نتیجه‌گیری: اینکه، رژیم سم‌زدایی می‌تواند یک ابزار مفید برای پاکسازی بدن و افزایش سلامت کلی باشد، اما باید با احتیاط و تحت نظارت متخصص انجام شود. این رژیم نه تنها می‌تواند به حذف سموم کمک کند، بلکه می‌تواند به افراد کمک کند تا عادات غذایی سالم‌تری را در زندگی روزمره خود اتخاذ کنند. در نهایت، در نظر داشته باشید که یک رژیم غذایی متعادل و سبک زندگی فعال، کلید اصلی برای حفظ سلامتی و انرژی بلندمدت است.

رژیم سم زدایی به عنوان یک روش تغذیه‌ای موقت برای پاکسازی بدن از مواد سمی و بهبود سلامت کلی شناخته می‌شود. این رژیم معمولاً شامل کاهش مصرف مواد غذایی فرآوری‌شده، شکر، کافئین و الکل و افزایش مصرف میوه‌ها، سبزیجات، آب و برخی نوشیدنی‌های طبیعی است. هدف اصلی این رژیم کمک به بدن برای حذف سموم انباشته‌شده، تقویت سیستم ایمنی و افزایش سطح انرژی است. در این فرآیند، بدن از طریق اندام‌هایی مانند کبد و کلیه‌ها مواد زائد را دفع می‌کند و رژیم سم‌زدایی می‌تواند به این فرآیند کمک کند. بر اساس یک بررسی در سال ۲۰۱۵، مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزیجات به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر، به بهبود سلامت و کاهش خطر بیماری‌ها کمک می‌کند.

رژیم‌های سم‌زدایی معمولاً در دوره‌های زمانی مشخص و به مدت چند روز تا چند هفته اجرا می‌شوند. در طول این دوره، افراد ممکن است از نوشیدنی‌هایی مانند آب لیمو، چای سبز، آب نارنج و اسموتی‌های سبزیجات استفاده کنند. این رژیم‌ها همچنین می‌توانند شامل روزهای گرسنگی یا مصرف فقط مایعات باشند. مطالعات نشان می‌دهد که چنین رژیم‌هایی می‌توانند به کاهش وزن موقت و بهبود احساس سلامتی کمک کنند، اما باید توجه داشت که برخی از این رژیم‌ها ممکن است باعث کمبود مواد مغذی

تأثیر سوءتغذیه بر سلامت و بیماری‌های ناشی از آن

علاوه بر این، سوءتغذیه می‌تواند باعث بروز بیماری‌های مرتبط با کمبود ویتامین و مواد معدنی شود. برای مثال، کمبود ویتامین A منجر به کاهش بینایی و اختلالات چشمی می‌شود و کمبود آهن سبب بروز آنمی (کم‌خونی) می‌شود که به خستگی مفرط و ضعف عمومی بدن منجر می‌گردد. این وضعیت‌ها نه تنها بر کیفیت زندگی فرد تأثیر می‌گذارند، بلکه هزینه‌های بهداشتی جوامع را نیز افزایش می‌دهند.

نتیجه‌گیری: سوءتغذیه تأثیرات مخربی بر سلامت جسمی و روانی افراد دارد و می‌تواند به بروز بیماری‌های جدی و حتی مرگ منجر شود. برای جلوگیری از این مشکلات، توجه به رژیم غذایی متعادل و غنی از مواد مغذی ضروری است. برنامه‌های تغذیه‌ای مؤثر و آموزش‌های لازم می‌توانند به کاهش نرخ سوءتغذیه در جوامع مختلف کمک کنند و کیفیت زندگی افراد را بهبود بخشند.



سوءتغذیه به حالتی اشاره دارد که بدن مواد مغذی کافی برای عملکرد مناسب دریافت نمی‌کند. این وضعیت می‌تواند ناشی از کمبود پروتئین، ویتامین‌ها، مواد معدنی و کالری‌های ضروری باشد و اثرات گسترده‌ای بر سلامت عمومی فرد داشته باشد. از جمله عوارض سوءتغذیه می‌توان به تضعیف سیستم ایمنی، کاهش انرژی و تمرکز، و اختلال در رشد جسمی و ذهنی اشاره کرد. در کودکان، سوءتغذیه منجر به کاهش رشد و ضعیف شدن استخوان‌ها و عضلات می‌شود، در حالی که در بزرگسالان خطر بروز بیماری‌های مزمن افزایش می‌یابد.

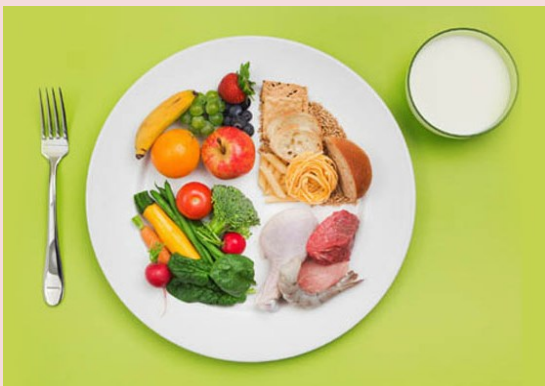
یکی از مهم‌ترین بیماری‌های ناشی از سوءتغذیه، کواشیورکور است که به دلیل کمبود پروتئین ایجاد می‌شود. این بیماری به ویژه در کودکان در حال رشد بسیار رایج است و با علائمی چون ورم، ضعف عضلات و تغییرات در مو و پوست مشخص می‌شود. بیماری دیگر ماراسموس است که به دلیل کمبود شدید کالری و پروتئین به وجود می‌آید و منجر به تحلیل رفتن بافت عضلانی و کاهش وزن شدید می‌شود. این بیماری‌ها می‌توانند با ناتوانی‌های جسمی و حتی مرگ همراه باشند.

رژیم بشقاب:

راهی آسان برای حفظ تناسب اندام

رژیم بشقاب همچنین به افراد کمک می‌کند تا به راحتی تعادل بین مصرف کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها را مدیریت کنند. استفاده از غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای یا گندم کامل، به افزایش مصرف فیبر و کنترل قند خون کمک می‌کند. این روش ساده باعث می‌شود که افراد بتوانند به راحتی از خوردن غذاهای پرکالری و فرآوری شده اجتناب کنند و به طور مداوم رژیمی سالم و متعادل داشته باشند.

نتیجه‌گیری: رژیم بشقاب روشی کارآمد و ساده برای حفظ تناسب اندام و بهبود سلامت است. این روش با تاکید بر توازن غذایی، مصرف سبزیجات، پروتئین‌های کم‌چربی و غلات کامل به بهبود سلامت قلبی-عروقی و کنترل وزن کمک می‌کند. با استفاده از این رژیم، افراد می‌توانند بدون نیاز به محاسبه دقیق کالری‌ها، رژیمی سالم را دنبال کنند و در طولانی‌مدت نتایج مثبت را مشاهده کنند.



رژیم بشقاب (Plate Method) یکی از روش‌های ساده و مؤثر برای مدیریت وزن و حفظ سلامت عمومی است. این رژیم بر اساس تقسیم بشقاب غذا به سه بخش اصلی طراحی شده است: نیمی از بشقاب به سبزیجات غیرنشاسته‌ای اختصاص دارد، یک‌چهارم بشقاب به منابع پروتئین بدون چربی (مانند ماهی، مرغ یا حبوبات) و یک‌چهارم دیگر به منابع کربوهیدرات سالم مانند غلات کامل یا سبزیجات نشاسته‌ای. این روش آسان به افراد کمک می‌کند تا به میزان کافی از هر گروه غذایی بهره ببرند و مصرف کالری‌های اضافی را کنترل کنند.

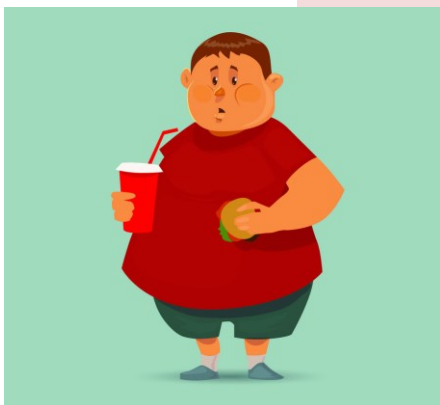
یکی از ویژگی‌های مهم این رژیم، تمرکز آن بر توازن و تنوع غذایی است. با توجه به این‌که نیمی از بشقاب به سبزیجات غیرنشاسته‌ای مانند کلم، هویج و اسفناج اختصاص دارد، افراد می‌توانند از فیبرهای غذایی کافی برخوردار شده و خطر بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی کاهش یابد. همچنین، انتخاب منابع پروتئین کم‌چربی به کاهش مصرف چربی‌های ناسالم و بهبود سلامت عمومی کمک می‌کند.

چاقی، هورمون‌ها و اثرات متابولیکی:

چالش‌ها و نتایج

می‌دهد. چربی اضافی به خصوص در نواحی احشایی، به تولید عوامل التهابی کمک می‌کند که به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، کبد چرب و سندرم متابولیک می‌انجامد. همچنین، افزایش فشار خون و اختلالات چربی‌های خون از دیگر پیامدهای متابولیکی مرتبط با چاقی هستند که می‌توانند به بروز مشکلات جدی سلامتی منجر شوند.

نتیجه‌گیری: چاقی تأثیرات پیچیده و چندجانبه‌ای بر هورمون‌ها و فرآیندهای متابولیکی بدن دارد. اختلال در تنظیم هورمون‌هایی مانند لپتین، انسولین و گرلین می‌تواند به مشکلات سلامتی جدی از جمله مقاومت به انسولین، التهاب مزمن و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی منجر شود. مدیریت صحیح چاقی و کاهش وزن از طریق رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی منظم، علاوه بر بهبود وضعیت هورمونی، می‌تواند به بهبود وضعیت متابولیکی و کاهش خطرات مرتبط با آن کمک کند.



چاقی به عنوان یکی از مهم‌ترین مشکلات بهداشتی جهانی، نه تنها به افزایش وزن بلکه به تغییرات پیچیده‌ای در هورمون‌ها و فرآیندهای متابولیکی منجر می‌شود. این تغییرات می‌توانند به مشکلات متعددی از جمله مقاومت به انسولین، التهاب مزمن و بیماری‌های قلبی-عروقی منجر شوند. نقش اصلی هورمون‌ها مانند انسولین، لپتین و گرلین در تنظیم اشتها و متابولیسم بدن بسیار اهمیت دارد، و هرگونه اختلال در این سیستم‌ها می‌تواند باعث بروز مشکلاتی در کنترل وزن و سلامت عمومی شود.

لپتین، به عنوان هورمون سیری، نقش مهمی در تنظیم مصرف غذا دارد. در افراد چاق، سطح لپتین بالا است، اما به دلیل ایجاد مقاومت به لپتین، سیگنال‌های سیری در مغز به درستی عمل نمی‌کنند، که باعث پرخوری و افزایش وزن بیشتر می‌شود. در کنار آن، انسولین که مسئول تنظیم سطح قند خون است، در افراد چاق کمتر موثر عمل می‌کند، که این وضعیت به مقاومت به انسولین و در نهایت دیابت نوع ۲ منجر می‌شود. هورمون گرلین نیز، که مسئول تحریک اشتها است، می‌تواند در افراد چاق به سطوح بالاتر از حد نرمال برسد و اشتهای آنان را به شکل غیرطبیعی افزایش دهد.

اثرات متابولیکی چاقی به این هورمون‌ها محدود نمی‌شود و تغییرات متعددی در عملکرد سلولی و تولید انرژی بدن رخ

اهمیت تغذیه در ۱۰۰۰ روز اول زندگی:

از شیردهی تا تغذیه تکمیلی

کیفیت و کمیت تغذیه در این دوره همچنین تأثیر زیادی بر وضعیت ایمنی کودک دارد. تغذیه مناسب با شیر مادر در کنار تغذیه تکمیلی سالم، می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های عفونی، بهبود عملکرد دستگاه گوارش و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند چاقی و دیابت در آینده کمک کند. نادیده گرفتن تغذیه در این دوران ممکن است اثرات جبران‌ناپذیری بر سلامت جسمی و ذهنی کودک در مراحل بعدی زندگی داشته باشد.

نتیجه‌گیری: ۱۰۰۰ روز اول زندگی، یک دوره بحرانی برای رشد و تکامل کودک است و تغذیه مناسب نقش حیاتی در این دوره ایفا می‌کند. از شیردهی تا تغذیه تکمیلی، نیاز به تأمین مواد مغذی ضروری برای حمایت از رشد جسمی و ذهنی کودک دارد. با تغذیه مناسب در این دوران، می‌توان از بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری کرد و پایه‌های سلامت طولانی‌مدت را بنیان نهاد. این موضوع اهمیت آموزش والدین و ارائه اطلاعات صحیح درباره تغذیه مناسب کودکان را برجسته می‌کند.



۱۰۰۰ روز اول زندگی، از شروع بارداری تا دو سالگی کودک، یکی از بحرانی‌ترین دوره‌ها برای رشد و تکامل جسمی و ذهنی است. این دوره نقش کلیدی در شکل‌گیری سلامتی طولانی‌مدت کودک ایفا می‌کند. تغذیه مناسب در این دوره به تقویت سیستم ایمنی بدن، پیشگیری از بیماری‌های مزمن و ایجاد زیربنای محکم برای رشد مغز کمک می‌کند. طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت (WHO)، تغذیه انحصاری با شیر مادر در شش ماه اول زندگی، بهترین و کامل‌ترین منبع مواد مغذی است که تمام نیازهای غذایی نوزاد را تأمین می‌کند.

پس از شش ماهگی، شیردهی همراه با تغذیه تکمیلی آغاز می‌شود. این مرحله، شامل معرفی غذاهای جامد و غنی از مواد مغذی مانند میوه‌ها، سبزیجات و پروتئین‌ها است. تغذیه تکمیلی به تدریج نیازهای فزاینده کودک را از مواد مغذی، ویتامین‌ها و انرژی پوشش می‌دهد. انتخاب غذاهای سالم و متنوع در این دوره بسیار مهم است، زیرا علاوه بر تأمین نیازهای غذایی، به شکل‌گیری عادات غذایی سالم در سال‌های بعدی زندگی کودک نیز کمک می‌کند. کمبود مواد مغذی در این دوران می‌تواند به مشکلات جدی مانند تأخیر در رشد و کاهش توانایی‌های شناختی منجر شود.

نقش ویتامین‌ها و مواد مغذی در سلامت چشم

ماهی‌های چرب مانند سالمون و ساردین یافت می‌شود، می‌تواند علائم خشکی چشم را کاهش دهد و به سلامت عمومی چشم کمک کند. همچنین، این اسیدهای چرب در جلوگیری از دژنراسیون ماکولا نیز مؤثر هستند.

نتیجه‌گیری: ویتامین‌ها و مواد مغذی مانند ویتامین A، C، E و امگا-۳ برای حفظ سلامت چشم و پیشگیری از بیماری‌های چشمی ضروری هستند. با مصرف متعادل و منظم مواد غذایی حاوی این ویتامین‌ها و مواد مغذی، می‌توان خطر بروز مشکلات چشمی مرتبط با افزایش سن را کاهش داد و سلامت بینایی را در طول عمر حفظ کرد. انتخاب یک رژیم غذایی سالم و متنوع که شامل منابع طبیعی این ویتامین‌ها باشد، اهمیت زیادی در پیشگیری از بیماری‌های چشمی دارد.



ویتامین‌ها و مواد مغذی نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت چشم و جلوگیری از بروز بیماری‌های مرتبط با بینایی دارند. ویتامین A به عنوان یکی از کلیدی‌ترین ویتامین‌ها برای سلامت چشم شناخته می‌شود. این ویتامین در حفظ سلامت شبکیه چشم و پیشگیری از شب‌کورگی نقش اساسی دارد. کمبود ویتامین A می‌تواند منجر به خشکی چشم (xerophthalmia) و حتی نابینایی در مراحل پیشرفته شود. منابع غذایی سرشار از ویتامین A شامل سبزیجاتی مانند هویج، کدو حلوائی و سبزیجات برگ‌دار هستند.

ویتامین‌های C و E نیز دارای خواص آنتی‌اکسیدانی هستند که از چشم در برابر آسیب‌های اکسیداتیو و رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف کافی این ویتامین‌ها می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های چشمی مانند آب‌مروارید (کاتاراکت) و دژنراسیون ماکولا مرتبط با سن (AMD) را کاهش دهد. ویتامین C در میوه‌هایی مانند مرکبات و توت‌فرنگی و ویتامین E در مغزها و دانه‌ها یافت می‌شود.

اسیدهای چرب امگا-۳ نیز برای سلامت چشم‌ها اهمیت دارند. این چربی‌های مفید در تنظیم تولید اشک و جلوگیری از خشکی چشم مؤثر هستند. مطالعات نشان داده است که مصرف منظم امگا-۳، که در

ویتامین

مدیر مسئول:

■ امیررضا خمینه

سردبیر:

■ علی اکبر آذریار

طراح و صفحه آرا:

■ مبینا نکویار

طراحان:

■ زهرا کرامتی پور و بهناز زرگران

هیئت تحریریه:

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ■ سبجان رحیمیان | ■ صباغفاری |
| ■ نویسا خوافی | ■ آنیتا مسیب زاده |
| ■ نیما ارضی | ■ مهدیه کمال جو |
| ■ بهناز زرگران | ■ نگار نوروزی |
| ■ نگار نوروزی | ■ ستاره زارع |
| ■ نسترن غضنفری | ■ مژده چراغی |
| ■ ملیکا مجتهدزاده | ■ سارا طبسی |
| ■ علی فرج زاده | ■ اسما حقیقت |
| ■ رایا چلابی | ■ زهرا کرامتی پور |
| ■ صدف رئیسی | ■ مهربان شریعت |
| ■ هدیه دنیایی | ■ سارا اسدزاده |

