

## روز جهانی رژیم درمانگر گرامی باد

۱۰ مارس مصادف با ۲۰ اسفند ۱۳۹۹



با برنامه غذایی مناسب و بهره مندی از آموزه های کارشناسان تغذیه سیستم ایمنی خود را تقویت و کرونا را شکست می دهیم.

## گرامیداشت روز جهانی تغذیه ورژیم درمانگر

از سال 2008 میلادی دومین چهارشنبه ماه مارس به عنوان روز جهانی رژیم شناس و مشاور تغذیه نامگذاری شده و جایگاه و خدمات این گروه از دانش آموختگان علوم پزشکی که با حیاتی ترین نیاز انسان سروکار دارند

نقشی حائز اهمیت در پیشگیری و درمان بیماری ها و ارتقاء سلامت آحاد جامعه ایفا می نمایند، پاس داشته می شود .

با توجه به اینکه تغذیه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلاء به بیماری ها به ویژه در شرایط فعلی بحران **کیوفا**، دارد، آموزش هایی که کارشناسان و مشاوران تغذیه به مردم ارائه می دهند، چه به صورت فردی و چه در سطح جامعه، نقش مهمی در بهبود سلامت و پیشگیری از بروز عوارض و ابتلاء به بیماری ها دارد .

در حال حاضر کارشناسان تغذیه در شبکه های بهداشتی و درمانی کشور در مراکز جامعه خدمات سلامت مشغول ارائه خدمات به مردم از طریق آموزش و مشاوره تغذیه با رویکرد "تغذیه پیشگیر" هستند تا به مردم در پیروی از یک الگوی غذایی صحیح و حفظ سلامتی و پیشگیری از ابتلاء به بیماری های مختلف، کمک شود. در شهرستان مراغه کارشناسان تغذیه ورژیم درمانی در 8 مرکز خدمات جامع سلامت و 7 پایگاه سلامت شهری به ارائه خدمات تغذیه ای و رژیم درمانی و بهبود تغذیه جامعه مشغول هستند.

یکی از چالش هایی که در حوزه رژیم درمانی وجود دارد، این است که افرادی که متخصص و کارشناس رشته تغذیه نیستند، به صورت غیرمجاز اقدام به ارائه رژیم های چاقی و لاغری می کنند. برای مثال، در باشگاه های ورزشی برخی مربیان ورزشی با اینکه تخصصی در علم تغذیه ندارند، این اقدام را انجام می دهند که کاملاً غیرمجاز و غیرقانونی است. بسیار دیده شده است که افرادی که از رژیم های غلط و غیراصولی استفاده می کنند، دچار عوارض سخت و گاه برگشت ناپذیری مانند از کار افتادن کبد و کلیه و پیوندکبد کلیه شده اند. مردم باید بدانند که برای دریافت رژیم های لاغری و چاقی باید به متخصصین و کارشناسان تغذیه مراجعه کنند.

در پایان توصیه می شود مردمان برای کنترل وزنشان به رژیم غذایی نیاز پیدا می کنند، حتماً به کارشناسان تغذیه مراجعه کرده و به تبلیغ های سایت های مجازی توجه نکرده و به افراد غیرمتخصص و سودجو مراجعه نکنند، این رژیم ها علمی و اصولی نیستند و سلامتی مردم را به مخاطره می اندازند