

پای صحبت‌های متخصصان تغذیه در مورد نقاط قوت و ضعف نرم افزارهای تغذیه‌ای

رژیم‌های اپلیکیشن‌ی

مهدیه آقامانی

استفاده از اینترنت و فضای مجازی به سرعت جزئی از زندگی روزمره همه ما شده و به تبع آن، بسیاری از برنامه‌های زندگی نیز از طریق اپلیکیشن‌ها انجام می‌شود. نمونه بارز آن، استفاده از نرم افزارهای مختلف حتی برای گرفتن رژیم‌های چاقی و لاغری یا برنامه‌های ورزشی است. با توجه به تغییر شیوه زندگی مردم که بی‌تحرک‌تر شده و فست‌فودها سهم عمده‌ای در برنامه غذایی روزمره دارند،

چاقی در تمام دنیا رو به افزایش است. این در حالی است که بیش از نیمی از مردان و زنان ایرانی یا چاق هستند یا اضافه وزن دارند. بررسی‌های وزارت بهداشت نشان می‌دهد، در ظرف دو دهه گذشته، چاقی در کودکان ۲ برابر شده و این موضوع یعنی اینکه کودکان در آینده به بزرگسالانی چاق تبدیل خواهند شد اما رژیم گرفتن و کم کردن وزن هم اراده می‌خواهد و هم پول و برنامه‌ریزی. همین موضوع باعث می‌شود خیلی‌ها ترجیح بدهند راه‌های میانبر را انتخاب

کنند و اپلیکیشن‌های رژیم، یکی از همین راه‌های میانبری است که تعدادشان کم هم نبوده و نیست. این برنامه‌ها، بیشتر بر اساس کالری مواد غذایی طراحی شده‌اند و با رژیم‌هایی که ارائه می‌دهند، کمک می‌کنند که افراد با توجه به چند نکته ساده وزن‌شان را کم کنند. مساله مهم این است که رژیم‌های این برنامه‌ها تا چه میزان علمی است و آیا رژیم‌هایی که ارائه می‌کنند، می‌تواند همه نیازهای فرد را در نظر بگیرد؟ این هفته، در صفحه «دیده بان تغذیه»، عملکرد این

نگاه متخصص تغذیه



دکتر محمد میرزای رزاق
رئیس انجمن تغذیه ایران
نرم افزارها باید ساماندهی شوند

نرم افزارها باید ساماندهی شوند

ابتدا باید بگویم ما با هر گونه برنامه غیرانسانی و غیردانشی که توسط برنامه‌نویسان آی تی و سیستم عامل‌های هوشمند برای لاغری نوشته می‌شود، مخالف هستیم زیرا در دنیا علم پزشکی به سمت پزشکی شخص محور پیش می‌رود و حتی در مورد استفاده از داروها هم این اتفاق می‌افتد، به گونه‌ای که تاثیر استامینوفنی که برای نقر تجویز می‌شود، بر اساس توالی ژنوم افراد متفاوت خواهد بود، چه برسد به اینکه ۳۰ تا ۴۰ رژیم پیش‌فرض داشته باشیم و بر اساس چند گزینه پیش‌فرض پافانده مثل قد، وزن و اندازه دور مچ رژیم بدهیم و از شرح حال بیمار که اصلی‌ترین عامل است، غافل باشیم.

بسیار اهمیت دارد قبل از ارائه رژیم، گذشته بیمار و بیماری‌های زمینه‌ای که وجود دارد، بررسی شود بنابراین ما با هر گونه برنامه نرم‌افزاری که بخواهد توسط «آی تی من» نوشته و تجویز شود، نه تنها مخالفیم، بلکه چنین فعالیت‌هایی را غیرقانونی می‌دانیم، حتی مراجع ذی‌صلاح در کشور نیز چنین اقداماتی را غیرقانونی می‌دانند و دخالت غیرمجاز در امور پزشکی لحاظ می‌شود و می‌تواند پیگیری شود. از آن طرف، با توجه به نیازمندی‌های دنیای امروز، ما در دهه گذشته شاهد بودیم چه تحولاتی در استفاده از نرم افزارها اتفاق افتاد و بخشی از زندگی مردم با این برنامه‌ها مدیریت و راهبری می‌شود بنابراین از این لحاظ می‌توان به نرم افزارها به عنوان یک نیاز نگاه کرد.

بر همین اساس ما در هیات‌مدیره انجمن تغذیه ایران در حال نوشتن آیین‌نامه هستیم تا بتوانیم این نرم افزارها را ساماندهی کنیم و به محض نهایی شدن به وزارت بهداشت هم ارائه خواهیم داد. اساس کار این آیین‌نامه این است که نرم افزارها توسط متخصص تغذیه یا مشاور تغذیه نظارت شود و مردم فقط از این برنامه‌ها برای سهولت در دسترسی استفاده کنند، حتی ما پیش‌بینی کرده‌ایم مشاوره اول در دفتر کار به صورت مراجعه حضوری به مشاوران تغذیه یا متخصصان تغذیه انجام شود و از مراجعه‌های بعدی به صورت نرم‌افزاری و بعد از ۲ تا ۳ جلسه باز مراجعه حضوری انجام شود. ما به زودی این آیین‌نامه را ارائه می‌کنیم و نیازی که این روزها در مورد نرم افزارها وجود دارد را با برنامه درست در جهت سلامت مردم برطرف خواهیم کرد.

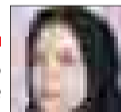
اینکه ما استفاده از نرم افزارهای لاغری و رژیم‌درمانی را انکار و همه را رد کنیم، کار درستی نیست. گاهی حتی پزشک یا متخصص گروه پزشکی مسوول سببیت است و مشاوره رژیم‌درمانی ارائه می‌کند. در این زمینه هم باید متذکر شویم مراجعه‌های حضوری و آزمایش‌های لازم ضروری است. بیشتر نگرانی ما همین نرم افزارهاست زیرا در همه جای دنیا وجود دارد ولی ساماندهی شده‌اند و تحت نظارت نهادهای بهداشت و سلامت فعالیت می‌کنند و قانونی اداره می‌شوند. متأسفانه موارد تخلف در مورد این نرم افزارها هم وجود دارد که شکایاتی به سازمان نظام پزشکی ارائه شده است. ■

دکتر رزاق

ما در هیات‌مدیره انجمن تغذیه ایران در حال نوشتن آیین‌نامه هستیم تا بتوانیم این نرم افزارها را ساماندهی کنیم و به محض نهایی شدن به وزارت بهداشت هم ارائه خواهیم داد. اساس کار این آیین‌نامه این است که نرم افزارها توسط متخصص تغذیه یا مشاور تغذیه نظارت شود و مردم فقط بتوانند از این برنامه برای سهولت در دسترسی استفاده کنند



نگاه متخصص تغذیه



دکتر زهرا عبداللهی
رئیس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

رژیم‌هایی که علمی نیستند

نرم افزارهایی که با نظارت متخصص تغذیه طراحی شده و تحت نظارت وی باشند، مشکلی ندارند اما خیلی مهم است که رژیم‌های ارائه شده، اساس علمی داشته باشند. به همین منظور، برای مشاوره تغذیه یا رژیم‌های چاقی و لاغری حتماً لازم است به متخصص تغذیه مراجعه کرد، در غیراین صورت قابل اعتماد نیست.

ما مسوول مجوز دادن به این سایت‌ها و نرم افزارها نیستیم و بسیاری از آنها در فضای مجازی تهیه و تبلیغ می‌شوند. گاهی طرح‌های آنها در بخش خصوصی کارشان را برای ما می‌فرستند و از ما می‌خواهند آن را تایید کنیم. اگر نرم افزارها استانداردهای لازم را نداشته باشند ما تاییدشان نمی‌کنیم. نکته مهم اینکه همه برای تایید به ما مراجعه نمی‌کنند؛ برخی از رژیم‌هایی که در این نرم افزارها ارائه می‌شوند اساس علمی ندارند و تحت نظارت متخصص تغذیه نیستند بنابراین ممکن است در کوتاه‌مدت باعث کاهش وزن شوند ولی عوارضی دارند که چند برابر برای رفع مشکلاتی که ایجاد می‌کنند باید هزینه کرد، حتی گاهی اختلال در سیستم عصبی، ریزش مو، مشکلات پوستی و گوارشی ایجاد می‌شود. در رژیم‌های سخت‌تر مشکلات کبدی و کلیوی نیز گزارش شده است.

همچنین در مواردی فرد با این رژیم‌ها لاغر می‌شود، در حالی که لاغری از راه از دست دادن آب بدن بوده، نه از کاهش بافت چربی بنابراین فرد فکر می‌کند رژیم برایش مناسب بوده، در حالی که بافت چربی همچنان وجود دارد و فرد مدام در حال از دست دادن آب بدن است. نهایتاً هم مجبور است برای درمان به متخصص مراجعه کند.

نگاه متخصص تغذیه



دکتر حسین ایمانی
عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

نرم افزارهای لاغری بیشتر بر اساس کالری، رژیم تجویز می‌کنند

نکته مهم در مورد نرم افزارهای لاغری این است که مثل متخصص تغذیه نیست که تمام شرایط فرد اعم از آزمایش‌ها، متابولیسم و سابقه فامیلی، سابقه دارویی و عادت‌های غذایی او را در نظر بگیرد. به طور کلی، نسبت به مشخصاتی که فرد بیان می‌کند، محاسبه کالری انجام می‌دهد و بر اساس محاسبه کالری، توصیه غذایی تعیین می‌کند. اولاً توصیه غذایی این نرم افزارها بر اساس واحد کالری است که در دنیا این روش رژیم‌درمانی منسوخ شده است. درحقیقت، این برنامه‌ها طوری طراحی شده‌اند که مواد غذایی را بر اساس میزان کالری فهرست می‌کنند و در وعده‌های غذایی به فرد می‌دهند، در صورتی که در حال حاضر کالری‌های مواد غذایی بر اساس گزارش‌های جدید متفاوت است. به طور مثال، اگر در اینترنت جستجو کنیم، کالری یک عدد بیسکویت سبوس دار چه میزان است، یک سایت نوشته ۴۰ کیلوکالری انرژی دارد و یک سایت ۱۵ کیلوکالری برای آن محاسبه کرده است بنابراین تفاوت در محاسبه میزان کالری مواد غذایی وجود دارد و رژیم‌نویسی نوین بر اساس میزان کالری نیست، بلکه بر اساس واحدهاست که مواد غذایی را بر اساس آن تقسیم‌بندی می‌کنند. تعیین میزان کالری کار پیچیده‌ای است زیرا مواد غذایی باید در فضایی بسوزد و از میزان حرارتی که تولید می‌کند میزان کالری آن مشخص می‌شود.

بسیاری از مواد غذایی که در کتاب‌های خارجی هستند در کشور ما وجود ندارد و خیلی از مواد غذایی که در کشور ما مصرف می‌شود در کشورهای دیگر نیست بنابراین ما میزان دقیق کالری مواد غذایی داخلی را نداریم، به‌ویژه اینکه رژیم غذایی ما ایرانی‌ها ترکیبی است، مثل خورش‌ها، کوکو، کنتل، میرزاقاسمی و کشک و بادمجان بنابراین اطلاعات دقیقی در مورد میزان کالری



دکتر ایمانی:
فردی که می‌خواهد رژیم بگیرد باید آزمایش‌های متفاوتی انجام دهد و بعد حساسیت و آلرژی به غذاهای مختلف را بررسی کند، این که چه داروهایی استفاده می‌کنند؟ فشارخون و قندخون دارد یا نه؟ من افرادی را دیده‌ام که مشکلات کلیوی داشتند؛ یعنی سطح اوره خونشان بالا بوده و رژیم‌های نرم‌افزاری گرفته‌اند و وضعیت کلیه‌هایشان بدتر شده و حتی کار به دیالیز کشیده شده است بنابراین رژیم علمی، رژیمی است که از هر ۵ گروه اصلی مواد غذایی در آن باشد و حتماً آزمایش‌ها و سابقه دارویی و بیماری فرد در نظر گرفته شده باشد و رژیم بر اساس شیوه زندگی و عادت‌های غذایی او تنظیم شود. نرم افزارها هر دفعه میزان انرژی مواد غذایی را کمتر می‌کنند و اینقدر سطح انرژی گاهی پایین می‌آید که بدن به انرژی پایین عادت می‌کند و در اصطلاح می‌گویند مقاومت وزن ایجاد می‌شود. در این شرایط بدن احساس نمی‌کند میزان انرژی‌اش پایین آمده، بلکه تصور می‌کند شرایط گرسنگی است و سطح سوخت‌وساز را پایین می‌آورد تا بتواند با گرسنگی مقابله کند. حتی انجمن رژیم‌شناسی آمریکا هم اعتقاد دارد نرم افزارها در صورتی معتبر خواهند بود که زیر نظر متخصص تغذیه اداره شوند. درحقیقت، جذابیت رژیم‌های اپلیکیشن‌ی این است که کار فرد را راحت می‌کند و نیاز به مراجعه ندارد. ما از مردم می‌خواهیم برای هر رژیمی نزد متخصص تغذیه بروند. هر مشاوره و رژیم‌درمانی که در مطب و به صورت حضوری انجام می‌شود، ۳۰ دقیقه طول می‌کشد ولی نرم افزارها زمانی برای بیمار در نظر نمی‌گیرند. برخی سایت‌های رژیم‌درمانی هستند که بعد از مراجعه اول فرد به متخصص تغذیه، رژیم دوم و سوم را می‌گویند آنلاین باشد یا مشاوره آنلاین انجام می‌دهند. این کار توجیه دارد ولی باز هم بهترین نوع رژیم، نوع چهارم به‌چهره و مراجعه به متخصص است. ما رژیم‌های آنلاین و پرسش و پاسخ را نسبت به رژیم‌های اپلیکیشن‌ی، بهتر می‌دانیم ولی در هر صورت بیمار باید به صورت رودرو و وضعیتش را به متخصص یا مشاور گزارش کند. ■



مواد غذایی نیست، در صورتی که در بسیاری از کشورهای دنیا غذاهای مخلوط کمتر مصرف می‌شود، مثل یک تکه استیک با نان یا یک تکه نان با سیب زمینی. باید توجه داشته باشیم وقتی فرد، خودش را به نرم‌افزار می‌سپارد، نرم‌افزار برایش محاسبه کالری می‌کند و هیچ هوشمندی خاصی در مورد رژیم و شرایط فرد ندارد. فردی که می‌خواهد رژیم بگیرد باید آزمایش‌های متفاوتی انجام دهد و بعد حساسیت و آلرژی به غذاهای مختلف را بررسی کند، این که چه داروهایی استفاده می‌کنند؟ فشارخون و قندخون دارد یا نه؟ من افرادی را دیده‌ام که مشکلات کلیوی داشتند؛ یعنی سطح اوره خونشان بالا بوده و رژیم‌های نرم‌افزاری گرفته‌اند و وضعیت کلیه‌هایشان بدتر شده و حتی کار به دیالیز کشیده شده است بنابراین رژیم علمی، رژیمی است که از هر ۵ گروه اصلی مواد غذایی در آن باشد و حتماً آزمایش‌ها و سابقه دارویی و بیماری فرد در نظر گرفته شده باشد و رژیم بر اساس شیوه زندگی و عادت‌های غذایی او تنظیم شود. نرم افزارها هر دفعه میزان انرژی مواد غذایی را کمتر می‌کنند و اینقدر سطح انرژی گاهی پایین می‌آید که بدن به انرژی پایین عادت می‌کند و در اصطلاح می‌گویند مقاومت وزن ایجاد می‌شود. در این شرایط بدن احساس نمی‌کند میزان انرژی‌اش پایین آمده، بلکه تصور می‌کند شرایط گرسنگی است و سطح سوخت‌وساز را پایین می‌آورد تا بتواند با گرسنگی مقابله کند. حتی انجمن رژیم‌شناسی آمریکا هم اعتقاد دارد نرم افزارها در صورتی معتبر خواهند بود که زیر نظر متخصص تغذیه اداره شوند. درحقیقت، جذابیت رژیم‌های اپلیکیشن‌ی این است که کار فرد را راحت می‌کند و نیاز به مراجعه ندارد. ما از مردم می‌خواهیم برای هر رژیمی نزد متخصص تغذیه بروند. هر مشاوره و رژیم‌درمانی که در مطب و به صورت حضوری انجام می‌شود، ۳۰ دقیقه طول می‌کشد ولی نرم افزارها زمانی برای بیمار در نظر نمی‌گیرند. برخی سایت‌های رژیم‌درمانی هستند که بعد از مراجعه اول فرد به متخصص تغذیه، رژیم دوم و سوم را می‌گویند آنلاین باشد یا مشاوره آنلاین انجام می‌دهند. این کار توجیه دارد ولی باز هم بهترین نوع رژیم، نوع چهارم به‌چهره و مراجعه به متخصص است. ما رژیم‌های آنلاین و پرسش و پاسخ را نسبت به رژیم‌های اپلیکیشن‌ی، بهتر می‌دانیم ولی در هر صورت بیمار باید به صورت رودرو و وضعیتش را به متخصص یا مشاور گزارش کند. ■



تقدیر نامه
استهوار به کیفیت (برسج ۵ ستاره)
برای تولید محصولات سافت ژل

مکمل رژیمی-غذایی

- تقویت رشد و استحکام استخوانها و دندانها
- فرمولاسیون ویژه جهت جلوگیری از پوکی و نرمی استخوانها
- ماده اولیه تهیه شده از منابع معتبر اروپایی و ژلاتین حلال
- دارای تقدیرنامه استهوار به کیفیت در سطح پنج ستاره جهت تولید محصولات سافت ژل

Daana Osteogel

کپسول ژلاتینی نرم

استوژل

(تکسیم ۴۰۰ میلی گرم، متلیم ۵۰ میلی گرم، روی ۵ میلی گرم، ویتامین ۴۰۰ به مقدار ۵۰۰ واحد)

daanapharma www.daanapharma.com