

متخصص بهداشت مواد غذایی

دکتر آراسب دباغ مقدم  
دامپزشک**به بهانه روز جهانی دامپزشکی؛  
نقش دامپزشکان در سلامت جامعه**

۱۴ مهر در تقویم سلامت بانام روز جهانی دامپزشکی نامگذاری شده است. بسیاری از افراد گمان می کنند که نقش دامپزشکان تنها در حفظ سلامت دام و طیور و به طور کلی، حفظ سلامت حیوانات، خلاصه می شود. این در حالی است که دامپزشکان نقش بزرگی در حفظ سلامت عمومی جامعه ایفا می کنند. بهتر است بدانید که شعار امسال روز جهانی دامپزشکی که توسط جامعه جهانی دامپزشکان تعیین شده، عبارت از «نقش دامپزشکان در پیشگیری و کنترل کووید-۱۹» همین شعار به ما نشان می دهد که دامپزشکان تا چه اندازه می توانند بر سیستم سلامت و بهداشت جامعه تاثیر گذار باشند.

اگر می خواهید بدانید که دامپزشکی چه ربطی به پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ دارد، باید به این نکته توجه کنید که ۴ محقق از ۱۰ محقق اعزامی به کشور چین برای پی بردن به منشأ بروز بیماری کووید-۱۹، دامپزشک بودند. این محققان بر اساس تحقیقات خود اعلام کردند که محتمل ترین حالت پیدایش این بیماری، از طریق خفاش و به واسطه حیوانی به نام پانگولین بوده است. خفاش ها، حامل بدون علامت بسیاری از ویروس ها در طبیعت هستند و گاهی می توانند این ویروس ها را از طریق یک حیوان واسط مانند همین پانگولین به بدن انسان منتقل کنند. از این رو، نقش دامپزشکان در شناخت سرمنشأ بیماری هایی با زمینه حیوانی، بسیار پررنگ است. از طرف دیگر و بر اساس اعلام جامعه جهانی دامپزشکان، یکی از مهم ترین اقدامات تحقیقاتی برای تولید و عرضه واکسن، برعهده دامپزشکان است. یعنی دامپزشکان باید در فازهای ابتدایی تولید واکسن، کارهای آزمایشگاهی و بالینی مختلفی روی حیوانات آزمایشگاهی انجام بدهند تا بتوانند اثربخشی یا عوارض احتمالی استفاده از آن واکسن را مورد سنجش و ارزیابی قرار دهند. حتی بد نیست بدانید که اهمیت این بخش به قدری بالاست که رئیس موسسه فایزر به عنوان معروف ترین شرکت واکسن سازی، یک دامپزشک یونانی است.

از دیگر مسوولیت های مهم دامپزشکان در دوران همه گیری کووید-۱۹، مسوولیت آموزش به صاحبان حیوانات خانگی است. از تجایی که مواردی از آلودگی در گربه سانان مشاهده شده است، سازمان بهداشت جهانی و سازمان کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا به تمام افراد مبتلا به کووید-۱۹ هشدار داده اند که در دوران ابتلا به بیماری، به حیوانات خانگی خود نزدیک نشوند. آموزش به صاحبان و کارکنان کلینیک های دامپزشکی در کنار آموزش به صاحبان حیوانات خانگی در دوران همه گیری کرونا برعهده دامپزشکان است تا آنها بتوانند از طریق این آموزش ها، به حفظ سلامت عمومی جامعه کمک کنند.

در این دو سال سخت، دامپزشکان در سراسر جهان به عنوان گروه های داوطلب تزریق واکسن و گروه های کمک کننده به نیروهای بیمارستانی همیشده در صفا اول نیروهای کمک رسانی قرار داشته اند. در بسیاری از کشورهای جهان، بسیاری از آزمایشگاه های دامپزشکی، دستگاه های PCR حیوانی را با تغییر تنظیمات به دستگاه های PCR انسانی تبدیل کردند تا بتوانند هرچه سریع تر به روند تشخیص بیماری در افراد جامعه کمک کنند و حتی در بسیاری از این آزمایشگاه ها، همکاران دامپزشک که متخصص ویروس شناسی هستند، به کمک سایر کادر درمان آمده اند تا بتوانند هرچه سریع تر گام بزرگی در راستای پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ بردارند. ■

**۵ توصیه تغذیه ای به بهانه ۱۶ مهر، روز کودک  
به صبحانه و میان وعده فرزندتان توجه کنید!**

۱۶ مهر در تقویم سلامت کشورمان با نام «روز کودک» نامگذاری شده است. کودکان، آینده سازان کشور هستند و سلامت روانی و جسمانی آنها از اهمیت بالایی برخوردار است. از این رو، یک روز در سال با نام روز کودکان نامگذاری شده است تا والدین، توجه بیشتری به سلامت فرزندان خود داشته باشند. یکی از راه های حفظ سلامت کودکان، اصلاح الگوی تغذیه ای آنهاست. اگر فرزند شما از همان سال های ابتدایی زندگی، برنامه غذایی مناسبی داشته باشد، می تواند دوران جوانی، میانسالی و سالمندی را با سلامت سپری کند. به همین دلیل هم در ادامه این مطلب، به بررسی بهترین الگوهای غذایی برای کودکان می پردازیم.

ترجمه:  
ندا احمدلو**۱ به صبحانه کودکان توجه ویژه داشته باشید**

صبحانه به عنوان اولین وعده غذایی کودکان می تواند تاثیر زیادی در خلق و خو و سلامت آنها داشته باشد. صبحانه های فوری و سرشار از قند یا اسیدهای چرب ترانس مانند غلات صبحانه با قند افزوده، انواع کیک، کلوچه و بیسکویت آماده یا مرباهای سرشار از قند می توانند کالری بالایی به بدن فرزند شما برسانند و اصلا تامین کننده ریزمغذی های کافی برای بدن او نباشند. یک صبحانه کامل برای کودکان باید شامل تمامی گروه های غذایی باشد. مثلا یک نوع نان سبوس دار به همراه یک نوع لبنیات یا تخم مرغ یا کره مغزها، چند عدد از مغزها یا دانه های خام، دو نوع سبزی یا صیفی به همراه شیر یا آبیومه می تواند صبحانه خوب و کاملی برای فرزند شما باشد و علاوه بر تامین انرژی و پروتئین کافی، تمامی ریزمغذی های مناسب را به بدن او برساند. اگر فرزند شما بدغذاست، با نان گرم برای او صبحانه آماده کنید یا از صبحانه های گرم مانند عدسی، انواع کوکو، خوراک لوبیا یا انواع پنکیک های خانگی کمک بگیرید. صبحانه های گرم و دارای عطر و بو، همیشه برای کودکان جذاب تر هستند. اگر فرزندتان به غلات صبحانه علاقه دارد، حتما انواع بدون قند افزوده و حاوی میوه های خشک را برای او خریداری کنید. صبحانه های بی ارزش یا کم ارزش می تواند به مرور زمان زمینه ابتلای فرزند شما به چاقی، فشارخون بالا، دیابت و بیماری های قلبی را فراهم کند.

**۲ ذائقه سازی کودکان را جدی بگیرید**

کودکان از ابتدای دوران کودکی درک چندانی نسبت به طعم ها ندارند. تحقیقات اخیر ثابت کرده اند که والدین می توانند تاثیر صد درصدی بر ذائقه سازی کودکان داشته باشند. از این رو، محققان به تمامی والدین هشدار می دهند که تا حد امکان، فرزندان خود را با طعم های شور، شیرین و چرب آشنا نکنند. به طور کلی، کودکانی که از سنین پایین، کمتر با طعم های غلیظ مواجه می شوند، تمایل کمتری به مصرف خوراکی های شور، شیرین و چرب در آینده پیدا می کنند. محققان تاکید می کنند که اگر می خواهید فرزند سالمی داشته باشید، سعی کنید تا روزی که می توانید، طعم انواع اسنک های شور، فراورده های گوشتی، سس ها و شیرینی ها را به کودکان خود نچشانید. اگر کودکان از

سنین پایین با طعم هایی مانند طعم چیپس، شیرینی، بستنی، شکلات، سوسیس، کالباس، انواع مسس یا انواع نوشابه های گازدار آشنا بشوند، دیگر به سختی می توان الگوی غذایی آنها را در نوجوانی و جوانی، اصلاح کرد. متأسفانه برخی از والدین، فرزندان خود را به خوردن انواع بیسکویت، کیک، کلوچه، آبیومه های صنعتی، ناگت ها و... به عنوان میان وعده عادت می دهند که این عادت مخرب، چیزی جز افزایش وزن و بالا رفتن احتمال ابتلا به بیماری های متابولیک و بیماری های قلبی برای فرزندان آنها را در پی نخواهد داشت.

**۳ حواس تان به مصرف میوه و سبزی کافی باشد**

معمولا کودکان تمایل چندانی به خوردن میوه ها یا سبزی ها نشان نمی دهند. عدم مصرف میوه و سبزی کافی می تواند باعث ایجاد اختلال در رشد جسمانی و روانی کودکان بشود و سلامت آنها را در آینده به خطر بیندازد. اگر فرزندتان میوه نمی خورد، میوه ها

را به صورت پوره دریاورید و اجازه بدهید تا در فریزر کمی یخ بزنند. بچه ها به خوردن بستنی یخی یا یخچک، علاقه خاصی دارند. از طرف دیگر، می توانید میوه ها را آبگیری کنید و به فرزندتان بدهید. کودکان نوشیدن آبیومه را به خوردن میوه تازه ترجیح می دهند. تمام سبزی ها هم می توانند به صورت رنده شده یا پوره شده در انواع سوپ ها، خوراک ها، کتلت ها و ماکارونی ها جا بگیرند. فقط حواس تان باشد که باید با هر روشی که می توانید، میوه و سبزی را در برنامه غذایی کودک خود بگنجانید زیرا مصرف میوه ها و سبزی های کافی به معنای دریافت آنتی اکسیدان های کافی و در نتیجه، افزایش قدرت سیستم ایمنی و سلامت بدن کودک شما خواهد بود.

**۴ برای میان وعده کودکان، برنامه داشته باشید**

میان وعده ها برای کودکان از اهمیت بالایی برخوردارند. یک میان وعده مناسب، باید هم

**۵ انواع پروتئین حیوانی و گیاهی را فراموش نکنید**

بدن کودکان برای تامین انرژی و پیشگیری از عضله سازی به دریافت پروتئین کافی و باکیفیت نیاز دارد. بهتر است به صورت متعادل و دوره ای، تمام پروتئین های حیوانی و گیاهی مانند گوشت های قرمز، گوشت های سفید، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و غلات کامل را در برنامه کودک خود بگنجانید تا فرزندتان بتواند روزانه حجم مناسبی از پروتئین را دریافت کند. کودکان ۴ تا ۹ سال به دریافت روزانه ۱۹ گرم و کودکان ۹ تا ۱۳ سال به دریافت روزانه ۳۴ گرم پروتئین نیاز دارند. بهتر است بدانید که هر ۱۰۰ گرم از انواع گوشت ها بین ۲۶ تا ۳۰ گرم پروتئین به بدن می رسانند و هر ۱۰۰ گرم از انواع حبوبات حاوی حدود ۱۰ تا ۲۰ گرم پروتئین هستند. ■

**وقتی هم هست خیلی گرونه**

تأمین هزینه داروی کودکان مبتلا به سرطان برای محک یک ضرورت است تا ارزشمندترین سرمایه خانواده ها را به سلامتی برسانند. تنها با استمرار کمک های شما، هزینه های سنگین داروی بیش از ۱۷۰۰۰ کودک تحت درمان سراسر کشور تأمین می شود تا فرزندانمان با امید، روزهای سخت مبارزه با سرطان را سپری کنند.



برای کمک آنلاین، می توانید QR code را اسکن کنید.

۰۲۱ - ۲۳۵۴۰



mahak-charity.org

T  
a  
s  
o  
o  
j**داروخانه شبانه روزی طسوج**

خیابان سید جمال الدین اسدآبادی (یوسف آباد) نرسیده به خیابان  
شصتم پلاک ۴۳۲ تلفن: ۸۸۰۵۲۷۹۶ فکس: ۸۸۰۶۹۴۶۱