



بسمه تعالی

### "برگزاری وینار اجرای طرح آهن یاری و مکمل یاری ویتامین D-۱۴۰۱-۱۴۰۰"

وینار آموزشی استانی اجرای طرح آهن یاری و ویتامین D ویژه مراقبین سلامت روز چهارشنبه ۱۴۰۰/۱۰/۱۵ در بستر کانال شاد برگزار گردید.

در این وینار دکتر منصور رضایی متخصص تغذیه دانشگاه شهید بهشتی و بیمارستان مسیح دانشوری با اشاره به کمبودهای شایع ریز مغزی ها مانند ید، روی، سلنیوم... که از طریق مواد غذایی قابل جبران هستند، ولی آهن و ویتامین D در سنین نوجوانی بخصوص دختران باید حتما بامصرف مکمل دریافت گردد.

ایشان فرمودند سه راهکار وسه برنامه در خصوص کنترل کمبود مکمل ها وجود دارد.

- ۱- آموزش مراقبین سلامت و ایجاد احساس نیاز در دانش آموزان (مثال گوشت با حبوبات خورده شود)
- ۲- غنی سازی مواد غذایی (به نمک ید اضافه میشود)
- ۳- برنامه کوتاه مدت که همان مکمل یاری برای گروه هدف دانش آموزان دختر بالای ۱۲ سال می باشد.

وی افزودند نشانه های کمبود آهن در بدن فرد باعث ضعف، بیحالی، بیحوصلگی میشود که جبران آن با مکمل آهن به صورت مصرف هفتگی که بین وعده شام و قبل از خواب مصرف شود بهتر است.

همچنین ثابت شده است که ویتامین D در بهبود بیماری کرونا، آنفلونزا، انواع افسردگی فصلی، درد های استخوانی، بیماری ام اس، انواع سرطان و به طور خلاصه در غالب بیماری ها مؤثر می باشد که باید سعی کنیم از مواد غذایی مانند قارچ، تخم مرغ و ماهی بیشتر استفاده کنیم و همچنین به علت آلودگی هوا و کمبود نور خورشید و نیاز به ویتامین D باید از مکمل های ویتامین D استفاده شود که قرص ۵۰۰۰۰ در هر ماه استفاده شود.

لازم به ذکر است که این طرح در مدارس از اول دی ماه به اجرا در آمده است.

