

# حتما مفاصل خود را گرم نگه دارند

دی 22، 1403



کیا پرس/عضو هیأت علمی گروه روماتولوژی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: کاهش سطح ایمنی بدن و افزایش بیماری های ویروسی در فصل سرما می تواند باعث عود بیماری های روماتیسمی شود.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر الهام عتباتی در گفتگو با وب دا، با بیان اینکه هوای سرد به تنهایی باعث ایجاد و عود بیماری روماتیسم نمی شود اظهار کرد: در فصل سرما، کاهش سطح ایمنی بدن، تهویه کمتر فضاها و بسته بودن پنجره ها، شیوع و انتقال بیماری های ویروسی افزایش می یابد که این امر در نهایت می تواند زمینه ساز عود بیماری های روماتیسمی باشد.

وی خاطر نشان کرد: وجود بیماری روماتیسمی در افراد مبتلا و داروهایی که مصرف می کنند، آنها را مستعد بیماری های ویروسی می کند و بنابراین عفونت می تواند عود بیماری را برای آنها در پی داشته باشد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: به این گروه از بیماران توصیه می شود، که در اواخر شهریور ماه اقدام به تزریق واکسن کنند تا از خطر ویروس ها در امان باشند؛ چرا که ریسک ابتلای آنها بیشتر از سایر افراد است.

دکتر عتباتی اضافه کرد: مصرف مرتب دارو، مایعات و ویتامین ها، جزء اصول اولیه در جهت کنترل و درمان بیماری های روماتیسمی است که باید مورد توجه بیماران باشد.

عضو هیأت علمی گروه روماتولوژی دانشگاه علوم پزشکی مشهد خاطرنشان کرد: با توجه به اینکه، احتمال ابتلا به بیماری های ویروسی در افراد روماتیسمی زیاد است، لذا، این بیماران از قرار گرفتن در

محیط های شلوغ جداً خودداری کرده و بهتر است، در ماه های ها سرد سال که از منزل خارج می شوند، یا در مکان هایی که ازدحام جمعیت زیاد است، حتماً از ماسک استفاده نمایند.

وی با اشاره به این باور عمومی، که سرما در بیماران روماتیسمی باعث درد مفاصل می شود، افزود: حتی برخی افراد که مبتلا به بیماری روماتیسمی نیستند هم ممکن است قرار گرفتن در سرما، آنها را دچار درد مفاصل کند، چون در هوای سرد، گیرنده های سرمایی بدن توسط هوا تحریک می شود و دردهای مزمن افزایش می یابد، لذا به افرادی که مشکلات استخوانی دارند، توصیه می شود حتماً مفاصل خود را گرم نگه دارند.

## دستاوردهای پژوهشگاه ابن سینا در زمینه اصلاح نژاد دامهای مزرعهای

دی 22، 1403



کیا پرس/پژوهشگاه ابن سینا در سالروز تاسیس خود، از دستاوردهای برجسته و پروژه های کلیدی خود در زمینه اصلاح نژاد دامهای مزرعهای رونمایی کرد. مدیر مرکز بایوفارم این پژوهشگاه، با تأکید بر اهمیت این فعالیتها در امنیت غذایی و سودآوری صنعت دامپروری کشور، به اقدامات و موفقیت های این مرکز اشاره کرد.

به گزارش کیا پرس از روابط عمومی پژوهشگاه ابن سینا، مهم ترین

اقدامات مرکز بایوفارم پژوهشگاه ابن سینا:

\*تولید و تکثیر گاوهای پربازده با فناوری IVF\*  
این پروژه، با راه اندازی بانک جنینی از شش نژاد برتر گاوهای دنیا (جرزی، سیمنتال، هلشتاین، شاروله، لیموزین و آکیتن) به تکثیر دامهای پربازده در سه لاین شیری، گوشتی و دومانظوره پرداخته است. مرکز بایوفارم پژوهشگاه ابن سینا تنها مرکز دارنده این بانک ارزشمند در کشور است.

\*تجاری سازی فناوری و تأسیس شرکت دانش بنیان\*  
با تأسیس شرکت دانش بنیان "سینا فناوران ماندگار"، این پژوهشگاه موفق به افزایش تولیدات و صادرات محصولات و دانش فنی خود شده است.

\*حفظ نژادهای بومی ارزشمند\*  
برای نخستین بار در کشور، پژوهشگاه ابن سینا با همکاری موسسه تحقیقات علوم دامی و مرکز اصلاح نژاد دام، اقدام به تکثیر گاوهای بومی در معرض انقراض و ارتقای صفات تولیدی آنها کرده است.

\*مقدمات صادرات محصول و دانش فنی\*  
این مجموعه با انعقاد قرارداد با چند کشور آفریقایی، موفق به صادرات جنین و دانش فنی "تولید جنین گاو با تکنیک IVF" شده و گواهینامه مدیریت کیفیت (ایزو ۹۰۰۱) را از یک شرکت سوئیسی دریافت کرده است.

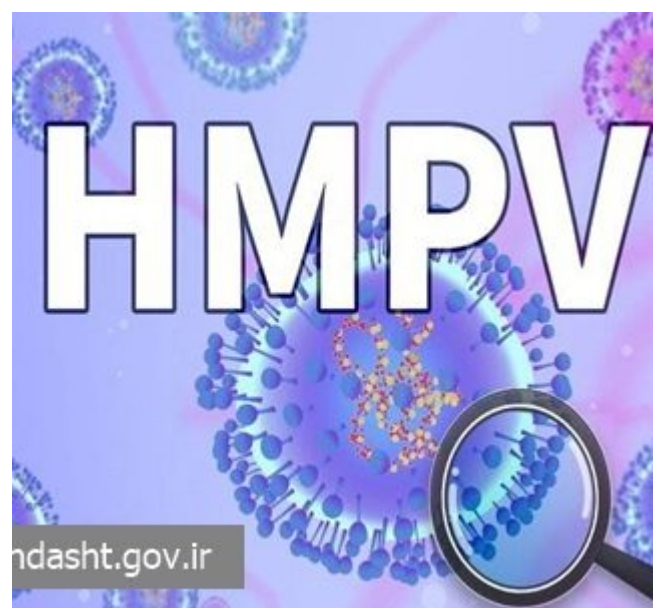
\*اصلاح نژاد گاو میش\*  
با واردات گاو میشهای پربازده از ایتالیا و تثبیت فناوری تولید جنین آزمایشگاهی، پژوهشگاه ابن سینا به توسعه این دام ارزشمند در کشور پرداخته است. گاو میشها به دلیل حاشیه سود بالا، به "دام هزاره سوم" معروف شده اند و میتوانند به کاهش وابستگی به واردات نهاده ها کمک کنند.

\*اصلاح نژاد شتر\*  
برای اولین بار در کشور، این پژوهشگاه فرآیند تثبیت دانش فنی تولید جنین IVF از شتر را آغاز کرده و به تکثیر شترهای پربازده و دوکوهانه (در معرض انقراض) می پردازد.

مدیر مرکز بایوفارم پژوهشگاه ابن سینا در پایان تأکید کرد: «حمایت بیشتر مسئولین برای توسعه فعالیتهای این مرکز ضروری است، چرا که کشورهای پیشرفته صنعتی با تولید چندین برابر در این حوزه، توانسته اند شاخصهای تولیدی و تولیدمثلی خود را به طرز چشمگیری

# مردم فریب شایعات در مورد HMPV را نخورند

دی 22، 1403



کیا پرس/مدیر گروه بیماریهای عفونی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه مردم فریب شایعات در مورد متاپنوموویروس را نخورند، گفت: خودمراقبتی بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماریها به ویژه عفونت های دستگاه تنفسی است.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر مسعود مردانی با اشاره به افزایش بروز عفونت های ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی همزمان با سرد شدن هوا، گفت: امسال به دلیل غیبت کرونا، ویروس های دستگاه تنفسی با خصوصیت تهاجمی بیشتری نمود پیدا کردند.

وی گفت: در حال حاضر در کشور با افزایش موارد ابتلا به آنفلوآنزا روبرو هستیم که عمدتاً از نوع آنفلوآنزای A و H1N1 است.

دکتر مردانی افزود: ابتلا به آنفلوآنزا به ویژه در گروه های پرخطر و افرادی که واکسن آنفلوآنزا تزریق نکرده اند، گاهی با شدت

بیشتری همراه است. غیر از ویروس آنفلوآنزا، ویروس سرماخوردگی نیز در کشور شایع است که با آبریزش بینی، عطسه، سرفه و گرفتگی بینی ظهور می کند و با قرص های سرماخوردگی یا استامینوفن، استراحت در منزل و مصرف مایعات و مرکبات رو به بهبودی می رود.

رییس انجمن متخصصین میکروبیولوژی بالینی و بیماریهای عفونی ایران از کووید ۱۹ به عنوان سومین ویروس در گردش در کشور یاد کرد و گفت: مواردی از ابتلا به کرونا در کشور مشاهده شده که البته خوشبختانه موارد شدیدی نیستند و کمتر با درگیری گسترده ریه همراه بوده که نیاز به بستری در بیمارستان وجود داشته باشد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه متاپنوموویروس یا HMPV ویروس جدیدی نیست و سال ۲۰۰۱ شناسایی شده است، افزود: این ویروس از ۲۵ سال پیش تا کنون به صورت تک گیر در کشورهای دنیا و از جمله ایران در سالهای قبل وجود داشته و بیمارانی که مبتلا به این ویروس بوده اند را در سالهای قبل داشته ایم و علائم آن شبیه آنفلوآنزا و سرماخوردگی است اما ویروس شایعی به حساب نمی آید.

دکتر مردانی تاکید کرد: در برخی نقاط چین، متاپنوموویروس شایع شده اما ورود متاپنوموویروس به کشور، تکذیب می شود چون در نمونه های بررسی شده توسط آزمایشگاه دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران، انستیتو پاستور ایران و مراکز تحقیقاتی وابسته به دانشگاه ها، هیچ موردی از متاپنوموویروس در ایران مشاهده نشده است.

وی از متاپنوموویروس به عنوان یک ویروس دستگاه تنفسی فوقانی یاد کرد و گفت: این ویروس عمدتاً کودکان و افراد دارای نقص سیستم ایمنی مانند مبتلایان به سرطان که تحت رادیوتراپی و شیمی درمانی قرار می گیرند، بیماران پیوند عضو شده و بیمارانی که کورتون دریافت می کنند، ممکن است علائمی شبیه به آنفلوآنزای شدید داشته باشند و با بدن درد، تب، لرز، تعریق، سرفه و مشکل ریه روبرو شوند.

مدیر گروه عفونی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه متاپنوموویروس تفاوت عمده و زیادی با سایر عفونت های دستگاه تنفسی ندارد، افزود: به هیچ عنوان فریب شایعات را نخورید چون این متاپنوموویروس در حال حاضر در کشور شایع نشده و اگر هم موردی باشد که نیاز به روشنگری باشد حتماً از طریق مراجع ذیصلاح به ویژه

وزارت بهداشت و رسانه های رسمی، به اطلاع جامعه خواهد رسید.

دکتر مردانی با اشاره به افزایش موارد ابتلا به آنفلوآنزا در کشور، یادآور شد: باید مانند سالهای قبل که دستورالعمل ها را در ایام همه گیری کرونا رعایت می کردیم، همان ها را برای پیشگیری از بیماریها به کار گیریم به ویژه استفاده از ماسک در مجامع و محل های پرتجمع باید حتما مدنظر باشد.

وی تاکید کرد: اگر علائمی از بیماریهای تنفسی و عفونی داشتیم، از رفتن به محل کار و مدرسه، خودداری کنیم و بعد از یک تا چند روز پس از بیماری با استفاده از ماسک به محل کار یا مدرسه برویم که باعث انتقال بیماری به دیگران نشویم. همچنین اگر با علائم این بیماریها هستیم، باید از دست دادن، در آغوش گرفتن، روبوسی کردن جدا پرهیز کنیم و اگر همکار ما دارای علائمی مانند آبریزش بینی، عطسه و سرفه است حتما دو متر از او فاصله بگیریم.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اضافه کرد: رعایت دستورالعمل های ساده بهداشتی در کنار شستشوی مداوم دست ها می تواند از ابتلا به عفونت های ویروسی دستگاه تنفسی از جمله آنفلوآنزا، سرماخوردگی، کرونا و حتی متاپنوموویروس پیشگیری کند.

وی تاکید کرد: افراد در معرض خطر حتما در صورتی که واکسن آنفلوآنزا در دسترس دارند نسبت به تزریق آن اقدام کنند که تا آبان ماه سال آینده از ابتلا به این بیماری تا حد زیادی مصون بمانند. واکسن های آنفلوآنزای ایرانی در بازار به صورت محدود وجود دارد که می توان آن را تزریق کرد.

---

**ارز ۴۲۰۰ تومانی تجهیزات پزشکی  
در ۶ ماهه دوم سال باقی می**

# ماند/ صدور مجوز استخدام ۲۷ هزار نفر

دی ۲۲، ۱۴۰۳



کیا پرس/وزیر بهداشت فضا سازی های رسانه ای در مورد افزایش قیمت داروها را نادرست خواند و گفت: داروهایی که اصلاح قیمت شده اند اغلب تزریقی و پمادهای استریل هستند که جنبه مصرف دائمی و عمومی ندارند. حدود ۸۰ درصد داروهای تزریقی، بیمارستانی هستند و به محض تجویز و مصرف در صورت حساب بیمارستان توسط بیمه پرداخت میشوند.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر محمدرضا طفرقندی در اولین اجلاس حضوری روسای دانشگاه های علوم پزشکی که در ستاد وزارت بهداشت برگزار شد، با اشاره به ارزش ۴۲۰۰ تومانی تعیین شده برای تجهیزات مصرفی و قطعات یدکی در شش ماه اول امسال، گفت: با پیگیری ها و مذاکراتی که انجام دادیم توانستیم ارزش ۴۲۰۰ تومانی را برای تجهیزات مصرفی و قطعات یدکی در ۶ ماهه دوم سال نیز پیش ببریم.

وی گفت: آماری که درباره افزایش قیمت داروها ارائه میدهند، به هیچ وجه درست نیست؛ حدود ۱۰ درصد از اقلام دارویی باید اصلاح قیمت میشدند و تولید آنها برای تولید کننده زیانده بود. بر همین اساس اقدامات لازم برای اصلاح قیمت این داروها انجام شد تا تولید کننده بتواند تولید داشته باشد.

وزیر بهداشت با بیان اینکه داروهایی که اصلاح قیمت شده اند اغلب تزریقی و پمادهای استریل هستند که جنبه مصرف دائمی و عمومی ندارند، افزود: حدود ۸۰ درصد داروهای تزریقی، بیمارستانی هستند و به محض تجویز و مصرف در صورت حساب بیمارستان توسط بیمه پرداخت میشوند. مکاتبات لازم با بیمه ها صورت گرفته است که این ما به التفاوت قیمت از سوی بیمه ها پرداخت شود. در اصلاح قیمت داروها

تاکید بر افزایش پوشش بیمه‌ها و عدم پرداختی از جیب مردم است.

وی از صدور مجوز استخدام ۲۷ هزار نیروی انسانی در وزارت بهداشت خبر داد و گفت: حدود ۱۲ هزار نفر از آنها کادر پرستاری هستند و به این ترتیب اضافه کارهای اجباری کم می‌شود و فضای تنفسی را برای تیم سلامت ایجاد خواهد کرد.

وزیر بهداشت با اشاره به تمرکز دولت چهاردهم بر وفاق ملی، گفت: با توجه به این دیدگاه می‌بایست راهبردهایی که سبب تحقق وفاق می‌شوند، مورد بررسی قرار دهیم تا محورهای هم‌افزایی را در دانشگاه‌های علوم پزشکی پیاده کنیم.

وزیر بهداشت با اشاره به تجربیات دانشگاه‌های علوم پزشکی در حوزه‌های مختلف تصریح کرد: بررسی‌ها بیانگر این است که دانشگاه‌های علوم پزشکی در زمینه‌های مختلف به دستاوردهایی نائل آمده‌اند؛ به طور مثال، برخی دانشگاه‌ها در حوزه «مولدسازی» و برخی در زمینه مدیریت هزینه‌ها موفق بوده‌اند.

دکتر ظفرقندی با بیان اینکه میزان بدهکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی حدود ۹۷ هزار میلیارد تومان است، گفت: دانشگاه‌های علوم پزشکی باید ۳ اولویت را به منظور پرداخت بدهی‌های خود در دستور کار قرار دهند که این اولویت‌ها به ترتیب «نیروی انسانی»، «دارویی» و «بست‌انکاری پیمانکاران» است. پرداخت بدهی‌ها براساس این ۳ اولویت باید در کانون توجه قرار گیرد، چرا که برخی دانشگاه‌های علوم پزشکی بدهی‌های خود را بر مبنای این اولویت پرداخت نمی‌کنند و جابجایی‌هایی صورت می‌گیرد.

وزیر بهداشت افزود: همچنین مسائل مربوط به پرداختی پرسنل، نوسانات نرخ ارز و تاثیر آن بر قیمت دارو، مسائل فرهنگی و دانشجویی، مسائل توسعه‌ای و انضباط مالی باید جزو اولویت‌های دانشگاه‌های علوم پزشکی باشد.

دکتر ظفرقندی «نیروی انسانی» را سرمایه نظام سلامت دانست و گفت: فاصله‌ای که میان مسئولان، اعضای هیات علمی و دانشجویان ایجاد شده، باید از میان برداشته شود. گفتگو می‌تواند به کاهش فاصله ایجاد شده میان مسئولان و نیروی انسانی و پرستاران کمک کند.

وی درباره ضرورت وفاق نسلی توضیح داد: صحبت از وفاق به میان می‌آید اما منظور فقط وفاق سیاسی نیست بلکه وفاق نسلی نیز مورد



نظر است. وفاق بین نسلی با نسل جوان، لازم است ایجاد شود. بسیاری از مسائل دانشگاه‌ها می‌تواند براساس شفافیت، صداقت و شایسته‌سالاری به دانشجویان و اعضای هیات‌علمی سپرده شود.

وزیر بهداشت درباره فضای حاکم بر دانشگاه‌ها توضیح داد: محدودیت‌های گذشته حاکم در دانشگاه‌ها باید در دوره جدید از میان برداشته و فضای امنیتی کنار گذاشته شود. فضای گفتگوی آزاد در دانشگاه‌ها را فراهم کنیم.

دکتر طفرقندی با بیان اینکه افزایش ظرفیت رشته پزشکی و دندانپزشکی از مشکلات حوزه آموزش دانشگاه‌های علوم پزشکی به حساب می‌آید، افزود: بنا به هر دلیلی با موضوع افزایش ظرفیت رشته‌های پزشکی و دندانپزشکی مواجه شدیم. این مشکل باید در کانون توجه قرار گیرد و به منظور حل این مشکل اقداماتی انجام دهیم. تعداد دانشجویانی که طی ۳ سال گذشته جذب شده‌اند از ظرفیت در نظر گرفته شده، بیشتر بوده است.

---

## سوء تغذیه؛ شایع ترین علت ضعف سیستم ایمنی است

دی ۲۲، ۱۴۰۳



کیا پرس/مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه به‌طور کلی غذا و تغذیه نقش مهمی در تقویت یا تضعیف سیستم ایمنی بدن دارد، بیان کرد: شایع‌ترین علت ضعف سیستم ایمنی سوء تغذیه است.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر زهرا اباصلتی افزود: این موضوع ممکن است ناشی از کمبود پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و املاح باشد و در اثر افزایش دریافت موارد مؤثر اشاره شده چاقی صورت گیرد، ما باید هر چیزی را که مفید است به اندازه بخوریم و تصور نکنیم که چون خوب و مؤثر است می‌توانیم به هر اندازه‌ای که دوست داریم بخوریم.

وی افزود: برخی از افراد تغذیه سالم را به معنای خوردن غذای کم و محدودیت در خوردن غذاهای مختلف می‌دانند، در حالی که تغذیه سالم به هیچ عنوان به این معنا نیست، تغذیه سالم یعنی داشتن رژیم غذایی، که سرشار از مواد غذایی مفید و مغذی باشد تا علاوه بر سلامتی بدن به تناسب اندام و جلوگیری از بیماری‌های خطرناک کمک کند.

مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: اهمیت تغذیه سالم و داشتن برنامه صحیح در این است که می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات جلوگیری کرده و حتی به درمان بیماری‌ها نیز کمک کند.

---

## آیا روغن‌های حیوانی یا دنبه مصرف کنیم؟

دی 22، 1403



کیا پرس/رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: با توجه به اینکه در انواع غذاها و لبنیات مصرفی ما چربی

وجود دارد به نوعی از چربی حیوانی هم استفاده میکنیم و نیازی به مصرف روغن<sup>۱</sup> های حیوانی یا دنبه که چربی زیادی هم دارند نبوده و نیست.

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر زهرا اباضلی افزود: ما معتقدیم چیزی که حتی خوب است باید به اندازه مصرف شود تا که خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف را به همراه نداشته باشد.

وی تأکید کرد: مصرف زیاد کیک‌ها و دیگر خوراکی‌های حاوی روغن هم مضر است، به خصوص این محصولات که با روغن نباتی درست میشود و مصرف این روغن هم توصیه نمیشود.

---

## روزانه چقدر ویتامین D نیاز داریم؟

دی 22، 1403



کیاپرس/عضو هیات علمی گروه داخلی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: بیشتر افراد با مصرف روزانه ۶۰۰ تا ۸۰۰ واحد ویتامین D در روز از کمبود این ویتامین مصون خواهند بود.

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر سحر روان شاد با بیان اینکه درد و

شکستگی های استخوانی، ضعف عضلانی و خستگی می تواند علائمی از کمبود ویتامین D باشد اظهار کرد: بهترین زمان مصرف ویتامین D در طول روز و همراه با مواد غذایی است.

دکتر روان شاد، ویتامین D را دسته ای از ویتامین های محلول در چربی و موثر در جذب عناصر ضروری بدن و از جمله کلسیم برشمرد و گفت: علائم کمبود ویتامین D در بدن می تواند موجب درد و شکستگی های استخوانی، ضعف عضلانی، خستگی و نقص سیستم ایمنی و در مقابل وجود مقدار کافی این ویتامین می تواند تامین کننده سلامت سیستم ایمنی و قلبی عروقی بدن باشد.

وی در خصوص نحوه اندازه گیری این ویتامین و تعیین مقدار مناسب آن در بدن هم گفت: کمبود ویتامین D، با اندازه گیری سطح این ویتامین در خون مشخص می شود و سطح نرمال آن در مطالعات مختلف متفاوت گزارش شده اما، اکثر مطالعات سطوح بین ۲۰ تا ۴۰ را طبیعی در نظر می گیرند.

دکتر روان شاد پیرامون علل کمبود ویتامین D نیز اظهار کرد: علل مختلفی برای کمبود ویتامین D عنوان شده که از جمله ای می توان به کمبود مصرف این ویتامین در رژیم غذایی، کمبود جذب این ویتامین در بدن و کاهش در معرض آفتاب قرار گرفتن اشاره کرد.

متخصص بیماری های داخلی افراد مستعد کمبود ویتامین D را شامل؛ افراد مسن و کودکان، افراد دچار سوء تغذیه، زندگی در مناطق با آفتاب کم و پوشش زیاد، افراد چاق، مصرف داروهایی که سبب کاهش جذب این ویتامین می شود و پوست تیره برشمرد و خاطر نشان کرد: منابع غذایی ویتامین D می تواند شامل شیر، ماست، ماهی، تخم مرغ و میوه های خشک باشد، همچنین بیشتر افراد با مصرف روزانه ۶۰۰ تا ۸۰۰ واحد ویتامین D در روز از کمبود این ویتامین مصون خواهند بود.

وی در عین حال تاکید کرد: تأمین ویتامین D با قرار گرفتن بیش از حد در معرض آفتاب توصیه نمی شود، زیرا این شیوه می تواند سبب عوارض جدی مانند افزایش ریسک ابتلا به سرطان پوست شود. همچنین با توجه به اهمیت این ویتامین در سلامت افراد، سطح این ویتامین در فواصل زمانی مشخص مخصوصا در افراد مستعد کمبود این ویتامین، توسط پزشک اندازه گیری شود.

# ۶۰ هزار مرگ در هر سال منتسب به چاقی است

دی ۲۲، ۱۴۰۳



کیا پرس/معاون بهداشتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: در کشور سالانه حدود ۴۲۰ هزار مرگ داریم که از این تعداد ۶۰ هزار مرگ منتسب به چاقی است.

به گزارش کیا پرس، دکتر علی رضا ریسی اظهار داشت: در زنان اوج چاقی در سنین ۴۵ تا ۶۴ سال است.

وی با اشاره به اینکه پسر بچه از دختر بچه ها تپل تر هستند، گفت: چاقی در بین مناطق شهری و روستایی، تفاوتی ندارد.

وی ادامه داد: ایرانی ها روزانه بین ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ کالری اضافی دریافت می کنند که مقدار زیادی است.

سرانه گوشت هر ایرانی کمتر ۲۰ گرم است

وی ادامه داد: در حال حاضر مصرف سرانه روزانه گوشت هر ایرانی کمتر ۲۰ گرم است یعنی یک فاجعه است.

وی ادامه داد: سرانه روزانه مصرف گوشت باید حدود ۷۰ گرم باشد، متأسفانه کمتر از ۳۰ گرم در روز شده، حتی به کمتر ۲۰ گرم در روز هم رسیده است.

وی ادامه داد: هم وضعیت اقتصادی و هم سبک زندگی سبب شده که بیشتر به سمت غذاهای فست فودی رفتیم. این وضعیت می تواند برای رشد و نمو هم کودکان و هم بزرگسالان آسیب زا باشد.

وی تاکید کرد: در شرایط فعلی حتی به بیماران کلیوی هم توصیه به مصرف کم گوشت قرمز می کنیم.