



همزمان سومین روز از هفته سلامت

## قطعه نامه سفیران بهبود سلامت به امضای اعضای هیئت رئیسه دانشگاه رسید

برچسب اصالت یا از طریق چراغ راهنمایی تغذیه‌ای و کاهش عوامل ریسک فاکتورهای بیماری‌های غیر واگیر مثل مصرف کمتر نمک و چربی و در محور دارویی نیز بر مشاوره‌های تخصصی در زمینه پزشکی و دارویی تأکید شده است.

دکتر حاجی محمودی ادامه داد: با امضای این قطعه نامه توسط اعضای هیئت رئیسه دانشگاه انتظار می‌رود برای ترویج فرهنگ زندگی سالم هر کدام از مدیران ارشد دانشگاه موارد مندرج در قطعه نامه را رعایت و سایر افراد را نیز به این مهم ترغیب کنند.

معاون غذا و داروی دانشگاه به برخی توصیه‌های سلامت در خصوص

صبح یکشنبه سوم اردیبهشت ۹۶ پس از جلسه هیئت رئیسه، قطعه نامه سفیران بهبود سلامت با تأکید بر رعایت مفاد این قطعه نامه توسط مدیران ارشد دانشگاه و ترویج فرهنگ غذایی سالم و فعالیت فیزیکی در بین کارکنان دانشگاه، به امضاء اعضای هیئت رئیسه رسید. دکتر حاجی محمودی معاون غذا و دارو دانشگاه در مصاحبه با خبرنگار روابط عمومی در خصوص تدوین این قطعه نامه گفت: این قطعه نامه با دو محوریت، تأکید بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی و محوریت دارو تدوین شده است.

وی افزود: در محوریت غذا برافزایش آگاهی شخصی افراد از طریق



اردیبهشت ۱۳۹۶

شماره ۱۵۴

اخبار  
ویژه



\*از آوردن نمکدان سر سفره غذا خودداری کنیم.

\*مصرف کافی میوه و سبزی‌ها را در رژیم غذایی روزانه خود قرار دهیم.

\*به‌جای نوشابه‌های گازدار از نوشیدنی‌های سالم مثل آب‌میوه‌های طبیعی یا دوغ کم‌نمک و بدون گاز استفاده کنیم.

\*برای حفظ سلامتی و انتخاب بهتر مواد غذایی از چراغ راهنمایی درج‌شده روز بسته‌بندی مواد غذایی استفاده کنیم.

\*از مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها بپرهیزیم و اعضای خانواده خود را هم از آن بازداریم.

\*هیچ‌گاه به پزشک برای تجویز داروها خصوصاً داروهای تزریقی اصرار نکنیم.

\*برای اطمینان از مصرف صحیح داروها حتماً از مشاوره دکتر داروساز استفاده کنیم.

\*داروهایی که نیاز به تجویز پزشک دارد را بدون نسخه از داروخانه درخواست نکنیم.

\*برای خرید داروها، انواع مکمل‌ها و داروهای گیاهی فقط به داروخانه مراجعه کنیم.

\*برای درمان مشکلات روانی خود نیز مانند مشکلات جسمی به پزشک مراجعه کنیم.

\*فعالیت فیزیکی متناسب را در برنامه هفتگی خود قرار دهیم. ▲

زندگی سالم اشاره کرد و گفت: به کارکنان دانشگاه توصیه می‌کنم حداقل دو روز در هفته فعالیت ورزشی که همراه با تعرق باشد در برنامه کاری و فعالیت خود قرار دهند.

وی افزود: انتخاب گروه‌های مختلف غذایی البته بر اساس هرم غذایی را بسته به نیاز انرژی روزانه در اولویت خود قرار دهند. کربوهیدرات‌ها، سبزی‌ها، انواع میوه به‌خصوص در ۵ رنگ مختلف چون هرکدام از رنگ‌ها به‌نوعی مواد مغذی خاص خود را دارند که در کاهش بیماری‌ها بسیار مؤثرند. همچنین مصرف گوشت، لبنیات کم‌چرب و غلات کامل و سیوس‌دار را نیز توصیه می‌کنم. وی در پایان بر انجام مشاوره‌های پزشکی توسط اهل‌فن تأکید کرد و افزود: در دنیای مجازی امروز نباید هر ادعایی را بدون تحقیق پذیرفت مشاوره‌های تخصصی از اهل‌فن بهترین راه دریافت مطالب علمی است. مفاد قطعنامه سفیران بهبود سلامت که به امضاء اعضای هیئت‌رئیس رسیده، به شرح ذیل است.

### "ما تلاش می‌کنیم؛"

\*برای پیشگیری از چاقی، بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و سرطان‌ها مصرف انواع روغن و چربی را کاهش دهیم

\*از گوشت، شیر و لبنیات کم‌چرب استفاده کنیم.

