



برگزاری کارگاه تغذیه سالم به مناسبت هفته خوابگاه های دانشجویی در دانشکده علوم مراغه

کارگاه تغذیه سالم به مناسبت هفته خوابگاه های دانشجویی توسط معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشکده علوم پزشکی مراغه برگزار شد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشکده علوم پزشکی مراغه ، کارگاه تغذیه سالم به مناسبت هفته خوابگاه های دانشجویی با تدریس دکتر وحیده ابراهیم زاده دکترای تغذیه و عضو هیئت علمی دانشکده علوم پزشکی مراغه در راستای اطلاع رسانی و ارائه الگوی تغذیه سالم ، ویژه تمام کارمندان و دانشجویان این دانشکده برگزار شد. در این کارگاه آموزشی تغذیه سالم، مباحثی حول محور تاثیر تغذیه سالم بر سلامت، تغییر عادات غذایی، تشریح هرم غذایی و محاسبه توده بدنی، استفاده بهینه از محصولات فصلی مطرح و آموزش داده شد. دکتر وحیده ابراهیم زاده در راستای این کارگاه گفت : مهمترین عامل در کاهش وزن افراد ، تغییر شیوه زندگی با رعایت رژیم غذایی سالم ، رفتار درمانی درست و فعالیت بدنی منظم می باشد. وی افزود: افراد باید الگوی غذای سالم را رعایت نمایند، به گونه ای که سه وعده غذایی و دو وعده میان وعده از پنج گروه غذایی متنوع (مصرف نان و غلات ، سبزی و میوه ، شیر و لبنیات ، گوشت و حبوبات و انواع روغن و چربی های سالم)را در برنامه روزانه خود بگنجانند. ایشان خاطر نشان کرد: رشد و سلامت بدن با تغذیه سالم ارتباط مستقیم دارد. تغذیه نه تنها بر رشد جسمی و ظاهر انسان تأثیر می گذارد، بلکه بر نحوه احساس و برداشت ما از محیط، خلق و خو و رفتار ما نیز مؤثر است. اهمیت وجود برخی مواد مغذی برای بدن به ویژه ویتامین ها، مواد معدنی و پروتئین ها، آن اندازه ضروری است که در تغذیه و سلامت سلول های مغز دخالت دارند و بر این اساس می توان با استفاده از تغذیه مناسب، از بروز برخی نارسایی های عصبی و روانی انسان، پیشگیری کرد.