دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی گلستان

لیمو ترش

ویژه‌نامه روز دانشجو

نشریه علمی فرهنگی
شماره ششم/ پاییز ۱۴۰۰
شماره مجوز: ۸۱۱/۹۶۵۹

با یه تیر دو نشون نه، بیشتر از دو نشون بزن!

هرچی دوست داری درباره رشته تغذیه بدونی اینجاست!

مدیر مسئول و سردبیر:
علی جعفری

هئیت تحریریه:
مائده مستقیمی و علی جعفری

هرچی دوست داری درباره
رشته تغذیه
بدونی اینجاست!

ویژه‌نامه روز دانشجو

وقتی اسم رشته تغذیه میاد همه یاد کالری شمردن و خوردن یا نخوردن غذاهای مختلف می افتن! و جالبه بدونی که رشته تغذیه خیلی فراتر از این صحبتاس. امروزه مسائل حاشیه ای در حوزه علوم تغذیه به شدت افزایش پیدا کرده و کسایی که در این حوزه فعالیت میکنن باید با افزایش اطلاعاتشون درباره همه‌ی جنبه های مختلف این علم جلوی شایعه پراکنی های بی اساس رو بگیرن و مانع گمراهی افراد بشن.

خب ببینیم که تاریخچه علم تغذیه به کجا برمیگرده؟

تغذیه و اهمیتش در زندگی از اواخر قرن ۱۸ و جاییکه دوران شهرنشینی در جامعه بشری گسترش پیدا میکرد، شکل گرفت. اما در دوران های خیلی قدیمی تر هم تغذیه جایگاه ویژه ای داشت. از حدود ۶ هزار سال قبل از میلاد مسیح ایرانیان کشاورزی میکردن و تغذیه در زندگی آنها نقش پررنگی داشت. یونانی ها هم به غذایی که استفاده میکردن اهمیت میدادن و باور داشتن که:«برای تقویت روح هرگز جسم را نباید فراموش کرد و باید مردم را با ورزش و غذای مناسب تربیت کرد». لوح اولین رژیم غذایی در سال ۱۹۰۰ قبل میلاد مسیح در سومر پیدا شد. تا مدت ها جهان از نظریات دانشمندان اسلامی در علم تغذیه بهره می برد تا اینکه لاوازیه - پدر علم تغذیه - تونست پروتئین، کربوهیدرات و چربی غذا ها رو کشف کنه! از نیمه قرن بیستم نیز علوم تغذیه رسما وارد دانشگاه ها شد و کاملا علمی به دانشجویان تدریس شد.

رشته تغذیه چیه؟

رشته تغذیه جزو زیرگروه های ۱ در دفترچه انتخاب رشته تجربی هست و پذیرشش براساس رتبه کشوریه. هدف اصلی این رشته پیشگیری از بیماری ها و نشون دادن سبک زندگی سالم به افراده. طوریکه وقتی افراد به سنین بالاتر پا میذارن، با مشکلات کمتری مواجه بشن. رشته تغذیه رشته ای برای همه سنین هست از نوزادان تازه متولد شده تا افراد میانسال در هر رده سنی نیاز به مشاوره تغذیه و اصلاح سبک زندگی دارن. حتی شاید جالب باشه بدونی، خیلی از بیماری ها صرفا با رعایت رژیم غذایی و بدون دارو قابل درمان هستن. علاوه بر موضوع مشاوره، بحث رژیم درمانی در بیماری های مختلف و با توجه به سنین افراد در این رشته وجود داره که متخصصان تغذیه این وظیفه رو برعهده دارن. موضوع مهم دیگه در رشته تغذیه بحث ارزش های غذایی هست که بررسی میکنه چه مواد غذایی چه ارزشی دارن و آیا برای سلامت انسان مفید هستن یا نه!

این رشته در مقطع کارشناسی دو گرایش اصلی داره:

- **تغذیه انسانی:** تغذیه گروه های مختلف جامعه مثل سالمندان و معلولین و....
- **تغذیه بالینی:** تغذیه بالینی بیماران بستری شده و سرپایی و مشاوره غذایی به مراجعینی که به دلایل مختلف به متخصص تغذیه مراجعه می کنند.

وظیفه یه متخصص تغذیه خوب چیه؟

o آگاهی از جدیدترین اطلاعات و آخرین تحقیقات مربوط به علم تغذیه
o ارائه توضیحات کافی در خصوص مسائل مرتبط با تغذیه و رژیم درمانی به مراجعه کنندگان
o ارائه برنامه غذایی مناسب به مراجعان
o ارزیابی اثرات برنامه غذایی و تغییر برنامه های غذایی در صورت لزوم
o تشخیص مشکلات تغذیه ای
o ارائه برنامه و دستورالعمل برای افزایش ارزش غذایی مواد غذایی
o ارزیابی ارزش های مواد غذایی

همونطور که میبینی رشته تغذیه در کنار سایر رشته ها مثل پزشکی و روانشناسی قرار میگیره و یه متخصص خوب در کنار رژیم درمانی هایی که انجام میده از تخصص افراد دیگه در رشته های مختلف استفاده میکنه تا بهترین نتیجه رو در کارش ببینه.

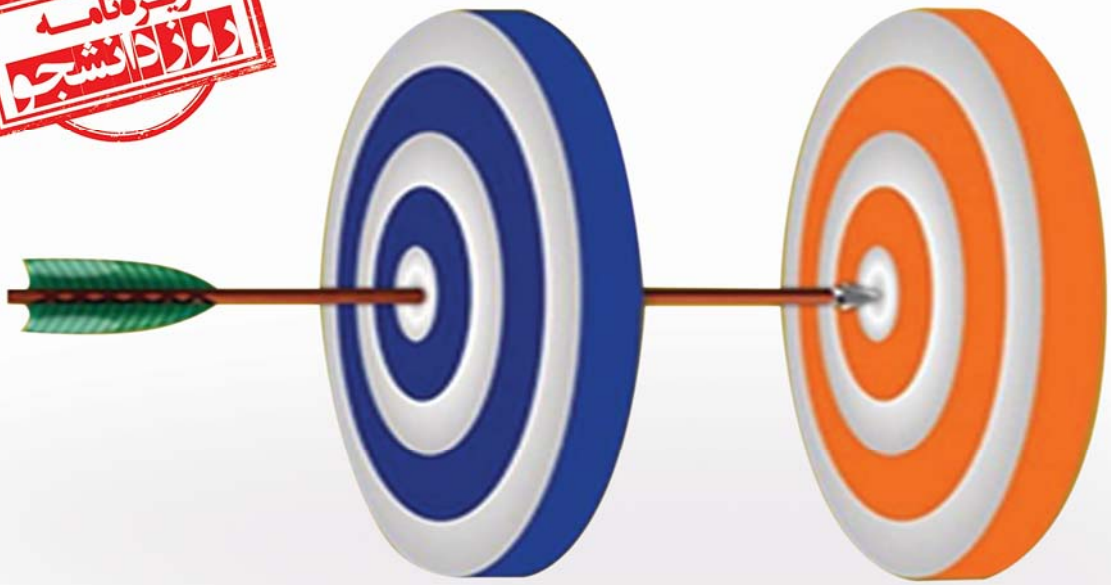
چه کسانی برای این رشته مناسبن؟

افرادی که صبر و حوصله زیادی برای صحبت با افراد مختلف دارن و به سادگی میتونن با افراد مختلف ارتباط برقرار کنن، از کسایی هستن که میتونن حسابی تو این رشته پیشرفت کنن. علاقه و انگیزه کافی داشتن هم در این رشته مهمه و اینکه افرادی که علاقه به پیشرفت در این رشته دارن باید با اصول مختلف روانشناسی، بیوشیمی، فیزیولوژی، شیمی مواد غذایی و... آشنا باشن و از این علوم برای داشتن نگاه عمقی تر به مسائل تغذیه ای استفاده کنن.

درآخر لازمه این نکته رو اشاره کنم در زندگی مدرن امروزی که کارهای ماشینی بر کارهای دستی سبقت گرفته و بیماری هایی مثل دیابت، فشار خون، تیروئید و... تعداد افراد زیادی رو درگیر کرده، ما به عنوان سفیران سلامت باید بیشتر مراقب افراد باشیم و با آگاهی بخشی به آنها در روند بهبود شرایط زندگی آنها تاثیر گذار باشیم.

با یه تیر دو نشون نه،
بیشتر از دو نشون بزن!

ویژه‌نامه روز دانشجو



ما دانشجوها همیشه احساس میکنیم یه چیزی تو زندگیمون کمه! انگار یه چیزی رو گم کردیم. تو هم حس کردی؟
به نظرت توی زندگی چی کم داریم؟ پول؟ اونکه آره! دیگه چی؟ خونه مستقل؟ ماشین؟ شغل؟
خب اگه بخوایم اینا رو به دست بیاریم نیاز داریم برای رسیدن بهشون تلاش کنیم. تلاش برای به دست آوردن خوبه ولی هر مدل تلاشی به نظرت درسته؟ اینجا جواب منفیه! تلاش باید "درست" و "هوشمندانه" باشه. از کجا میتونیم بفهمیم تلاشمون درست و هوشمندانه هست؟ برای پاسخ دادن به این سوال باید بهت بگم که اینکه هر کسی تو چه راهی تلاش میکنه، مخصوص خودشه و کاملا شخصیه! مثل مسواک. ما که نمیریم مسواک یکی دیگه رو بزنیم، پس در راهی که خودمون دوست داریم تلاش میکنیم و این موضوع ارتباطی با اشخاص دیگه نداره!
بریم برای اینکه به سوال جواب بدیم. از کجا بفهمیم تلاشمون درست و هوشمندانه هست و چجوری میتونیم شخصی سازیش کنیم؟ با هدف! همین؟ آره همین! کافیه هدف داشته باشی تا تلاشهات هم درست باشه و هم هوشمندانه و هم اینکه از همه مهمتر مخصوص خودت باشه!

هدف ها دو مدل کلی دارن یا هدف اصلی هستن که بهشون میگیم: "Goal" یا هدف های کوچیک که برای رسیدن به اون هدف اصلی هستن و بهشون میگیم: "Objective". زمانیکه تصمیم میگیری برای خودت تو زندگی هدف تعیین کنی اول اهداف اصلی خودتو مشخص کن، بعد پله به پله تعریف کن که برای رسیدن به این اهداف باید چه هدف های کوچیکی رو پشت سر بذاری! تازه اینجوری بیشتر انگیزه میگیری و حس خوبی داری که داری به اون هدف بزرگه نزدیک میشی.
بیا برات مثال بزنم:
مثلا تو هدف خیلی بزرگت یا همون "Goal" اینه که یه ماشین خیلی خفن ۵ میلیاردی بخری. نگاه میکنی به جیبت میبینی ۱۰۰ هزارتومن پول داری. الان باید ناامید شی؟ نه! باید برای خودت هدف های کوچیک تر تعریف کنی، مثلا بگی خب من اول باید یه درآمد ثابت داشته باشم در حد ماهی ۱ میلیون بعد خودمو و مهارت هامو ارتقا بدم تا این درآمد ماهیانه بیشتر بشه، بعد سرمایه گذاری میکنم و بعد از ۵ سال میتونم اون ماشین مد نظرم رو بخرم. (البته تورم در این مثال اندازه گیری نشده!)

وقتی میخوای برای خودت هدف تعریف کنی، چندتا پارامتر رو مدنظر داشته باش! به زبون خارجکی اهدافت باید SMART باشه!

S= Specific, M= Measurable, A= Achievable, R= Relevant, T= Time-bound

حالا ببینیم یکی یکی چه معنی میدن؟

۱

وقتی میگیم هدف مشخص (Specific) باشه یعنی اینقدر برات واضح باشه رسیدن به این هدف که وقتی بهش میرسی بتونی خوشحالی رسیدن بهش رو با تموم وجود احساس کنی. برای اینکه ببینی هدفت "مشخص" هست یا نه، به این سوال ها جواب بده:

۱. به چه چیزی میخوای برسی؟
۲. چرا این هدف برات اهمیت داره؟
۳. چه کسایی درگیر این هدف میشن؟
۴. محدودیت هات در این مسیر چیه؟

۲

کار بعدی که باید انجام بدی اینه که هدفت رو قابل اندازه گیری (Measurable) تعریف کنی، یعنی بدونی چه میزان از هر اطلاعاتی رو قراره به دست بیاری. در این مسیر حتما باید مسیر پیشرفت اهدافت رو تعیین کنی تا بتونی با انگیزه تر از قبل به مسیرت ادامه بدی. برای اینکه متوجه بشی آیا هدفت قابل اندازه گیری هست یا نه به سوالای زیر جواب بده:

۱. چه مقدار؟
۲. چه تعداد؟
۳. چه موقع متوجه دست یابی به هدفت میشی؟

۳

قدم سوم تعیین هدف خوب اینه که هدفت قابل دسترس (Achievable) باشه. یعنی هدفی رو تعریف نکنی که اینقدر برات سخت باشه که در نهایت نتونی عملیش کنی و فقط انگیزتو در این مسیر از دست بدی! یعنی هدفت باید واقع گرایانه باشه. توجه کن که اهداف باید باعث رشد شخصیتی بشن. نباید باعث بشن که ازشون بترسی و حس کنی بهش نمیرسی. برای اینکه متوجه بشی هدفت چقدر قابل دسترسه به سوالای زیر دقت کن:

۱. چطوری میتونی به این هدف برسی؟
۲. این هدف با توجه به شرایط فعلی چقدر واقع گرایانه هست؟

۴

قدم بعدی اینه که هدفت رو مرتبط (Relevant) تعریف کنی. یعنی هدف هات خیلی از هم دیگه دور نباشن و همه باهم در یک راستای مشخص پیش برن تا رسیدن به هدف بزرگی که داری، برات قابل لمس باشه. برای هدف مناسب و مرتبط به سوالای زیر جواب بده:

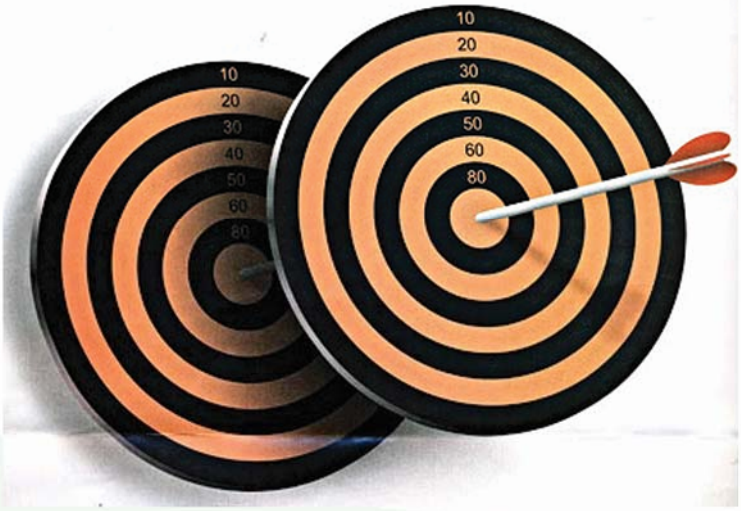
۱. آیا این هدف ارزش تلاش کردن داره؟
۲. آیا زمانش برات مناسبه؟
۳. با بقیه اهدافت در یه راستا قرار میگیره؟
۴. در وضعیتی که در حال حاضر داری، قابل اجراس؟

۵

قدم آخر اینه که یه زمان مشخص برای اهدافت تعریف کنی. این باعث میشه که بدونی در چه زمانی دقیقا چه کاری میخوای انجام بدی. وقتی برای اهدافت زمان تعریف میکنی، میتونی روی اهدافت تمرکز داشته باشی و با دقت بیشتری روند پیشرفتتو اندازه بگیری. برای زمان اهدافت به سوالای زیر جواب بده:

۱. چه وقت؟
۲. طی ۶ ماه آینده چه کاری میتونی برای این هدف انجام بدی؟
۳. طی ۶ هفته آینده چه کاری میتونی انجام بدی؟
۴. امروز چه کاری میتونی انجام بدی؟

صحبت درباره نحوه نوشتن اهداف و مثال هاش زیاده. اما مهم ترینش همینه که SMART بودنشون رو فراموش نکنی تا کارهای روزمره برات اولویت نباشن!



لیمو ترش
نشریه علمی فرهنگی
شماره ششم/ پاییز ۱۴۰۰
شماره مجوز: ۸۱۱/۹۶۵۹

انجمن علمی تغذیه
دانشگاه علوم پزشکی گلستان

@limootorsh.mag