

کارشناس تغذیه

آرزو سادات عمرانی: رژیم‌های خودسرانه، بزرگ‌ترین تهدید سلامت مردم بافق

در روزگاری که سرعت زندگی، الگوی غذایی را به سمت فست‌فودها و غذاهای پرچرب سوق داده، سلامت قلب و تناسب اندام به ضرورتی حیاتی بدل شده است. خبرنگار گروه بهداشت خبرگزاری گزارش خبر در گفت‌وگویی با آرزو سادات عمرانی، کارشناس ارشد تغذیه و رژیم‌درمانی، به بررسی چالش‌ها و راهکارهای دستیابی به سبک زندگی سالم در شهرستان بافق پرداخته است

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، در روزگاری که سرعت زندگی، الگوی غذایی را به سمت فست‌فودها و غذاهای پرچرب سوق داده، سلامت قلب و تناسب اندام به ضرورتی حیاتی بدل شده است. خبرنگار گروه بهداشت خبرگزاری گزارش خبر در گفت‌وگویی با آرزو سادات عمرانی، کارشناس ارشد تغذیه و رژیم‌درمانی، به بررسی چالش‌ها و راهکارهای دستیابی به سبک زندگی سالم در شهرستان بافق پرداخته است

سوابق و خدمات تخصصی

آرزو سادات عمرانی با اشاره به سابقه فعالیت خود گفت: «کار در سازمان هلال احمر استان کرمان، بیمارستان حضرت ولیعصر(عج) و مراکز بهداشت شهرستان بافق بخشی از تجربه‌های من است. اکنون در مرکز بهداشت شماره یک و مرکز مبارکه فعالیت دارم و عصرها نیز در مطب شخصی پذیرای همشهریان هستم.»

علم نوین تغذیه در خدمت مردم بافق؛ رویکردی متفاوت در رژیم‌درمانی

وی افزود: «در مرکز ما با بهره‌گیری از دستگاه‌های آنالیز بدن، ویژگی‌های جسمی افراد به‌طور دقیق بررسی می‌شود و بر اساس شرایط هر فرد، رژیم تخصصی تنظیم می‌گردد. همچنین استفاده از دستگاه‌های کمک لاغری جدید، روند دستیابی به تناسب اندام را تسریع می‌کند.»

تمرکز بر علم نوین تغذیه

عمرانی تأکید کرد: «رژیم‌درمانی تنها به کاهش یا افزایش وزن محدود نیست؛ بلکه برای بیماری‌های مختلف نیز برنامه‌های علمی و اختصاصی ارائه می‌شود. هدف ما ارائه توصیه‌هایی منطبق بر علم روز تغذیه است.»

چالش‌های تغذیه‌ای جامعه بافق

وی یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها را تغییر الگوی غذایی دانست: «تمایل به مصرف فست‌فودها و تنقلات پرچرب و شیرین در بافق رو به افزایش است. نبود فرصت کافی برای آشپزی نیز این روند را تشدید کرده است. آموزش تهیه غذاهای سالم و ساده می‌تواند راهکاری مؤثر باشد.»

هشدار درباره رژیم‌های خودسرانه

این کارشناس ارشد تغذیه هشدار داد: «رژیم‌های خودسرانه و کاهش افراطی حجم غذا، بدن را وارد مرحله استپ وزنی می‌کند. تنها رژیم اصولی تحت نظر متخصص می‌تواند کاهش وزن پایدار ایجاد کند.»

چاقی کودکان زنگ خطر جدی برای آینده سلامت جامعه

عمرانی با اشاره به وضعیت کودکان گفت: «چاقی در کودکان بافق نگران‌کننده است. ذائقه غذایی از کودکی شکل می‌گیرد و اگر سالم باشد، می‌تواند از بسیاری بیماری‌ها در بزرگسالی جلوگیری کند. به همین دلیل آموزش در مدارس و مهدکودک‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد.»

سفره خانواده تا مدارس؛ نقشه راه تغذیه سالم در بافق

وی افزود: «برنامه‌های غذایی باید با سفره خانوار هماهنگ باشد. اگر فرد مجبور شود غذایی جداگانه تهیه کند، احتمال رها کردن رژیم بالا می‌رود. همچنین پیش از طراحی رژیم، بررسی کامل وضعیت بیماری‌ها ضروری است؛ چرا که غذای ما می‌تواند داروی ما باشد.»

۶ لیوان آب در روز؛ قانون اول سلامتی از نگاه کارشناس تغذیه

عمرانی گفت: «۶۰ درصد وزن بدن ما آب است. نوشیدن حداقل ۶ لیوان آب در روز، به‌ویژه در فصول گرم، قانون اول سلامتی است. توصیه می‌کنم همیشه یک قمقمه آب همراه داشته باشید.»

مکمل‌ها؛ نگاه علمی و متعادل

وی در پایان اظهار داشت: «مکمل‌ها نه دوست مطلق‌اند و نه دشمن مطلق. تجویز آن‌ها باید بر اساس شرایط فرد باشد. ورزشکاران مبتدی معمولاً نیازی به مکمل ندارند و مصرف زودهنگام می‌تواند آسیب‌زا باشد. رژیم غذایی هر فرد باید یک پکیج منحصر به فرد باشد.»