

شباهت اندام به فلان خواننده اروپایی و یا هنرپیشه هالیوودی به رویایی به اندازه گرسنگی های شبانه روزی بسیاری از زنان و دختران در کشور تبدیل شده است.برخی از آنها حتی اعتماد به نفس خود را قربانی ۲۵۰ گرم اضافه وزنشان می کنند.اغلب دختران وقتی برای لاغری مراجعه می کنند. خواننده های اروپایی و یا اندام بعضی از هنرپیشه ها را مثال می زنند و می خواهند شبیه آنها شوند...دو سه روز اول کمی لاغر می شوند و بعد این میل به لاغری به یک بیماری مفرط تبدیل می شود تا جاییکه در حد مرگ برای این ویروس لاغری دست و پا می زنند... مشکل اضافه وزن وقتی به وجود می آید که آدم بیشتر از حد معمول بخورد.

می شود وزن کم کرد با مصرف کالری کمتر و

تحرک بیشتر.شاید عملا کاری سخت و حتی برای بعضی از افراد غیر ممکن باشد. اما نشد ندارد. فقط کمی اراده لازم دارد و یک مقدار ی هم جریزه برای ورزش و نرمش کردن .

مریعی:کارشناس تغذیه:
۶۰ درصد جامعه رو به چاقی پیش می روند!

آیا شما هم از اضافه وزن رنج می برید؟ آیا تا به حال رژیمهای غذایی مختلفی را امتحان کرده اید؟ آیا از لاغر شدن خود قطع امید کرده اید؟ شاید برخی از شما ندغدغه داشتن اندامی متناسب و مانکن شدن تا پای مرگ را داشته و بر این اعتقاد باشید که " می میرم ولی رژیم می گیرم . پس این گزارش را حتما بخوانید ... و البته باید بدانید که لاغر شدن آرزویی دست یافتنی است!

در این روزگار، لاغر شدن یکی از آرزوهای به نظر دست نیافتنی بسیاری از افراد محسوب می شود و همین موضوع موجب شده تا راه حل های رنگارنگی برای آن ارائه شود .

خانم "صالحی" یکی از افرادی است که توانسته پس از تلاش فراوان و البته با مشاوره خانم فریبا مریعی راه حلی پیدا کند و نهایتا پس از یکسال تلاش، به وزن مناسبی دست یابد. از این رو بهتر دیدیم، به سراغ آنها رفته و نظراتشان را از دیدگاه یک بیمار و متخصص تغذیه جویا شویم .

خانم صلی محلی مدت ۶ ماه است که تحت مشاوره درمان تغذیه ای است . وی می گوید: با رژیم صحیح وزن مناسمی دست یابدم. از این رو بهتر دیدیم، به سراغ آنها رفته و نظراتشان را از دیدگاه یک بیمار و متخصص تغذیه جویا شویم . خانم صلی محلی مدت ۶ ماه است که تحت مشاوره درمان تغذیه ای است . وی می گوید: با رژیم صحیح وزن مناسمی دست یابدم. از این رو بهتر دیدیم، به سراغ آنها رفته و نظراتشان را از دیدگاه یک بیمار و متخصص تغذیه جویا شویم . خانم صلی محلی مدت ۶ ماه است که تحت مشاوره درمان تغذیه ای است . وی می گوید: با رژیم صحیح وزن مناسمی دست یابدم. از این رو بهتر دیدیم، به سراغ آنها رفته و نظراتشان را از دیدگاه یک بیمار و متخصص تغذیه جویا شویم .

رژیم غذایی کاهش وزن پایان یافت.
صالحی: ۲۵ ساله است، متاهل، دارای یک فرزند و ساکن دهبی . او از وضعیت خود قبل از رژیم

مانکن شدن تا پای مرگ ؛

چرا لاغر نمی شوم؟

[زهرا بیگلری]

می گوید " قبل از ازدواج ۵۴ کیلو بودم و حالا ۷۰ کیلو ! اگر رعایت نکنم چاق تر هم می شم و این اصلا خوب نیست و برای سلامتی کاملا مضره ! آقای سعید . ع - عمده فروش : " زیادی چاق شدم ، احساس بدی دارم لباس سایز من گیر نمی یاد. اصلا چاقی بیماری می یاره ! دو سه بار تصمیم گرفتم لاغر شم اما رعایت نکردم اما این بار واقعا می خوام لاغر شم دیگه به وزن ۱۱۷ کیلو رسیدم در حالیکه باید .۸۰ کیلو باشم "

این را سعید ۲۹ ساله می گوید . او دلیل چاقی خود را کمی تحرک و ورزش نکردن می داند و معترف است که اصلا اهل پیاده روی نیست !

خانم یونسی ، ۴۲ ساله و بسیار خوش برخورد . او برعکس همه که ترجیح می دهند لاغر شوند ، دوست دارد که کمی چاق تر از الانش شود . او می گوید قبل از اینکه پیام پیش خانم دکتر ۴۲ کیلو بودم اما حالا با رژیمی که دکتر مریعی بهم دادند ، چهار ماهه ۱۲ کیلو وزن اضافه کردم . یونسی در پاسخ به اینکه چرا دوست دارد به وزن ۵۷ کیلو برسد (با توجه به اینکه وزن ۵۳ کیلو نسبت به قدشان وزن مناسبی است) می گوید " لاغری آذینتم می کنه ، تمام مانتو هام برام گشاد شدند ، گذشته از همه ی اینها حرف دیگران هم آزارم می ده ! آخه خیلی ها با طعنه و کنایه می پرسند که چرا اینقدر لاغر شدی !! "

۲۰ کیلو اضافه وزن دارم . از پا درد و کمر درد نمی تونم راه برم ، اصلا راحت نیستم حتی نمی تونم لباس دلخواهم بپوشم .

خانم جوزنی ، ۳۰ سال دارد و هفت سالی می شود که ازدواج کرده است . او ادامه می دهد " بعد از زایمانم که چاق شدم دیگه رعایت نکردم و این روند چاقیم ادامه پیدا کرد اما می خوام که واقعا لاغر شم . "

عدم تحرک: دلیل عمده چاقی در جامعه امروزه! فریبا مریعی کارشناس تغذیه فارغ التحصیل از دانشگاه شهید بهشتی که حدود ۱۸ سال سابقه کار در رژیم درمانی دارد .

و اما نظرات کارشناس تغذیه ...

عوامل مهمی در ایجاد چاقی نقش دارند از جمله عوامل تغذیه ای شامل پیروی از رژیم های لاغری غلط و عادات و انتخاب های غذایی نامناسب . همچنین عوامل درونی شامل اختلالات هورمونی ، اختلال در انتقال دهنده های عصبی ، شرایط روحی نامناسب و استرس علاوه بر موارد فوق یکسری عوامل دیگر هم در بروز چاقی و میزان اثر گذاری رژیم لاغری در فرد موثر است از جمله ؛جنسیت ، نوع چاقی ، چگونگی پیروی از رژیم لاغری ، وضعیت تحرک فرد ، تصویر ذهنی

شخص از رژیم لاغری ، انگیزه فرد در پیروی از رژیم لاغری.

مریعی می افزاید: چاقی در زنان شیوع بیشتری نسبت به مردان دارد . زیرا درصد چربی در بدن زنان بیش از مردان است و مدت زمان بیشتری جهت کاهش وزن زنان و رسیدن به وزن طبیعی لازم است . نوع چاقی در موفقیت یا عدم موفقیت در پیروی از رژیم نقش دارد . چاقی مردانه تجمع چربی بیشتر در ناحیه شکم و اطراف کمر است.

مریعی می افزاید ؛ چاقی زنانه ، تجمع چربی در باسن و ران است . چاقی نوع مردانه خطرناکتر از نوع زنانه است و احتمال خطر عوارض قلبی ، عروقی ، دیابت ... در این نوع چاقی بیشتر است اما کاهش وزن در این نوع چاقی آسانتر انجام می شود . البته در افراد چاق بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی در بدن ، تعادل وجود ندارد . مقدار انرژی دریافتی از غذا بیش از میزان کالری است که در اثر سوخت مواد انرژی زا در بدن تولید می شود بنا بر این قسمتی از مواد انرژی زا تبدیل به چربی شده و در بدن ذخیره می گردد و موجب افزایش وزن و چاقی می شود . پیاده روی از جمله فعالیت های فیزیکی است که در دوران رژیم لاغری توصیه می گردد .

این کارشناس می گوید ؛ افرادی که در طول عمر خود به طور مکرر از رژیم های لاغری پیروی می کنند به این ترتیب که بعد از مدتی استفاده از رژیم لاغری آن را رها کرده و پرخوری می کنند و سپس مجددا به رژیم لاغری روی آورده و بعد از مدت زمانی دوباره رژیم را رها می کنند و این امر به کرات تکرار می شود .دیگر به رژیم های لاغری پاسخ مثبت نمی دهند ، زیرا پس از هر بار رژیم گرفتن به خصوص چنانچه این رژیم ها نامناسب و بسیار کم کالری باشند، بدنشان به کالری باین عادت می کند و بعد از رها کردن برنامه لاغری، افزایش وزن پیدا می کنند و هر چه این امر بیشتر تکرار شود افزایش وزن و چاقی شدید تر خواهد بود. بنا بر این افراد مستعد برای چاقی و اضافه وزن هرگز نیابستی رژیم لاغری را ناگهان و سرخورد رها کنند . وی معتقد است: رژیم لاغری بایدتحت نظر متخصص تغذیه و رژیم شناس تنظیم فریبا مریعی کارشناس تغذیه فارغ التحصیل از دانشگاه شهید بهشتی که حدود ۱۸ سال سابقه کار در رژیم درمانی دارد .

همچنین یکی دیگر از علل چاقی ، عادات و انتخاب های غذایی غلط می باشد . بسیاری از افراد چاق یا دارای اضافه وزن به مقدار زیاد نمی خورند

آگهی مزایده

شعبه ۱۰۳ دادگاه اجرائی بندرعباس اموال مشروحه ذیل : سرقفلی یک باب مغازه واقع در بندرعباس بازار روز روبروی مسجد کوفه روبروی بانک رفاه فروشگاه مرکزی صبوری فروشگاه لوازم آرایش و بهداشتی متعلق به محکوم علیه نصراله صبوری در قبال بدهی به محکوم له زبیح اله نام آور سروستانی که به مبلغ ۱/۹۴۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال یک میلیارد و نهصد و چهار میلیون ریال ارزیابی و کارشناسی شده است با شرایط زیر از طریق مزایده کتبی بفروش میرسد .

- فروش نقدی است حداکثر مهلت پرداخت بها ه سه روز می باشد
- کلیه هزینه های مربوط به معامله از هر قبیل و از هر جهت بعهده خریدار است
- پیشنهاد دهندگان باید قبلا ۱۰ % مبلغ ارزیابی شده را بصورت سپرده نقدی بحساب شماره ۹۶۴۷۱ نزد بانک ملی شعبه دانگستری تودیع و قبض سپرده را به این اجرا تحویل نمایند .
- اجرای احکام در رد یا قبول پیشنهادات مختار است .
- مزایده در ساعت ۱۲ ظهر روز شنبه تاریخ ۸۸/۱۱/۱۷ بصورت حضوری بعمل می آید و برنده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید .
- در صورتیکه برنده تا سه روز از جلسه مزایده و با انقضای مهلت از پرداخت بها ه مورد مزایده خودداری نماید مسئول کسر احتمالی قیمت و خساراتی که از تجدید مزایده حاصل شود خواهد بود که بدو از سپرده او استیفا می شود و سپرده تا تعیین کسر قیمت و خسارات وارده مسترد نخواهد شد و متقاضیان شرکت در مزاید برای کسب اطلاع بیشتر می توانند به اجرای احکام حقوقی دانگستری بندرعباس مراجعه نمایند .

رئیس شعبه ۱۰۳ دادگاه جزایی بندر عباس - قربانی زاده

آگهی حصروراثت

آقای ایرج أبراهه فرزند علی دارای شناسنامه شماره ۴۹۳ به شرح دادخواست به کلاسه ۹ ۱۰۰۲/۱/۸۸ از این شورا درخواست گواهی حصروراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان علی أبراهه فرزند احمد بشناسنامه ۹۱۴۵ در تاریخ ۸۷/۱۲/۶ اقامتگاه دائمی خود بدردود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به:

- تورج أبراهه فرزند علی ش ش ش ۱۹۶۸ متولد ۱۳۵۴ صادره از حوزه سه میناب پسر متوفی
- ایرج أبراهه فرزند علی ش ش ش ۴۹۳ متولد ۱۳۵۱ صادره از حوزه دو میناب پسر متوفی
- عباس أبراهه فرزند علی ش ش ش ۱۷۹۰۷ متولد ۱۳۵۷ صادره از حوزه یک میناب پسر متوفی
- فرخ لقا أبراهه فرزند علی ش ش ش ۱۰۰۹۴ متولد ۱۳۴۲ صادره از حوزه یک میناب دختر متوفی
- فرشته أبراهه فرزند علی ش ش ش ۳۴۱۰۱۶۵۶۱۴ متولد ۱۳۷۰ صادره از حوزه یک میناب دختر متوفی
- فضاه أبراهه فرزند علی ش ش ش ۴۲۸ متولد ۱۳۶۰ صادره از حوزه یک میناب دختر متوفی
- سهیلا أبراهه فرزند علی ش ش ش ۴۲۹ متولد ۱۳۴۹ صادره از حوزه دو میناب دختر متوفی
- بلقیس زعیمی دهبارز فرزند عباس ش ش ش ۲۰۲ متول ۱۳۲۷ صادره از حوزه دو میناب همسر متوفی

ایتک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت پی در پی ماهی یکمرتبه آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیثنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد .

قاضی شورای حل اختلاف میناب حوزه ۱

شماره ۱۳۰۸ الف



این نمونه ها حتی اضافه وزن هم ندارند و غافل از آن

که لاغری مفرط اصلا خوب نیست بلکه ناشی از نخریدن و سواضمه گرفتن است که به قول پزشکان

و متخصصان امور تغذیه در شرایط حاد آن، کم اشتهاهی عصبی (انورکسیا) توصیف می شود که به

طور کلی در صورت تشدید مسائل عصبی بیشتری می شود.چیزی که اغلب مانکن ها و عاشقان لاغر شدن

گرفتار آن هستند. آنها ابتدا شروع می کنند فقط چند کیلو لاغر شوند و این ادامه پیدا می کند تا مرحله ای

 می رسد که به لاغری مفرط و بیماری تبدیل می شود که این مسئله بیشتر در بین نوجوانان ما شایع است !

وی همچنین معتقد است " عوامل اجتماعی و فرهنگی می تواند بر وزن افراد تاثیر بگذارد .

مصرف غذا در کنار اعضای خانواده یا صرف غذا هنگام استراحت ، کار ، مطالعه در حالیکه احساس گرسنگی یا نیاز به غذا وجود ندارد ، ممکن است بصورت عادت درآید .

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

قربیا مریعی " در پاسخ به اینکه آیا غذاهای آماده و میان وعده ها ی فرآوری شده برای افراد مفید است یا خیر، می گوید : استفاده بی رویه از غذاهای آماده و میان وعده ها ی فرآوری شده یکی از عوامل مهم افزایش اختلالات و بیماریهای شایع و رو به افزایش در جامعه صنعتی امروز است و چون جزء مواد شیمیایی محسوب می شوند ، زیاده روی در مصرف آنها مفید نبوده و موجب بروز عوارض و اختلالات زیادی می گردد .

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

 این کارشناس با اشاره به اینکه امروزه مردم تمایل زیادی به خوردن فست فود دارند ، یکی از اشکلات مهم در این رابطه را تغییرات در الگوی غذایی افراد و سیستم تغذیه کشور می داند و می افزاید : امروزه شاهد هستیم که عادات غذایی و الگوی تغذیه ای افراد به خصوص کودکان و نوجوانان ، دستخوش دگرگونی های فاحشی شده است . بطوریکه که استفاده از غذاهای خانگی روبه کاهش سپرده و تمایل افراد به مواد غذایی فرآوری شده (انواع سس ها ، ادویه ها ، رنگها ، اسانس ها ، ...) و آماده درستورانها و بوفه ها فرونی یافته است و اگر خوب دقت کنیم متوجه خواهیم شد فست فود بیشترین طرفدار را در میان دانش آموزان ، دانشجویان و طبقه کارمند دارد که اصلاح این اشکال نیازمند فرهنگ سازی تغذیه ای می باشد

این کارشناس با اشاره به