

**چکیده مقالات ارائه شده به عنوان سخنرانی های جامع**

## **Milestones in Nutrition Research**

### **Professor Ibrahim Elmadfa**

Institute of Nutritional Sciences of the University of Vienna, Austria

ibrahim.elmadfa@univie.ac.at

Sufficient supply of energy and nutrients is still a major target in nutrition research, especially where access to adequate nutrition cannot be granted. Fortification of foods can help prevent or correct deficiencies and enrichment of inexpensive staple foods has already shown some success. However, fortification is also common in industrialised countries although the nutrients added are not always the critical ones.

On the other hand, the almost unlimited food availability has increased the interest in products providing benefits beyond mere nutrient supply, leading to the development of functional foods with scientifically supported health-promoting properties. Among the most popular are probiotics and prebiotics, both positively influencing the host's microflora, phytosterols improving blood lipids and lowering the risk of cardiovascular diseases, n-3 fatty acids with beneficial effects on the cardiovascular system and on inflammatory conditions as well as micronutrients and plant compounds with antioxidative properties. By their nature, many foods have functional properties like fruits, vegetables, whole grain cereals, nuts and seeds, for instance.

Recently, another focus in nutrition research has been on the interactions between diet and genes. Nutrigenomics and nutrigenetics present two different approaches to shed light on this interplay. The former explore the influence of nutrients and non-nutritive agents on gene expression, the latter the effects of the genetic makeup on the metabolism of nutrients and food components, including potential individual variations in nutritional requirements.

These developments have added to the multidisciplinary of nutrition research stressing the wide impact of the diet on health and wellbeing.

## **Leadership and communication skills**

### **Ted Baartmans**

#### **Introduction**

Jan Romein (1893 – 1962), a Dutch historian and journalist, is the founding father of a famous Economic Law in The Netherlands. This law, officially called “The dialectics of progress” (Romein, 1937), is best known as the “Law of the braking lead”.

Romein noticed a certain trend in historical progress. Those countries, organizations, businesses or economies developing in a later stage, will eventually outdistance those who developed earlier. Complementing yet available knowledge and experience with others’ available knowledge and experience, inherently holds the key to success.

Iran has a rich and diverse cultural and economical history. These fundamentals provide a unique and strong ground for further development. Following Romein’s Law, Iran has chances to strengthen its position in the field of nutrition as in any other field of expertise. Effective leadership is needed to succeed and generate their regional, and global position. Improvement in Iranian food and nutrition security will result from using all the experience and knowledge that is available in other parts of the world, by adding it to own expertise and learning. It’s time to make the leap forward and take the lead. Leadership is needed to affect policy making, implement community nutrition programs, and educate people. It’s time to make a difference, and it is any individual at this conference who can make that difference.

#### **Leadership and communication skills**

Entering the word ‘leadership’ in Google results in 153.000.000 hits. ‘Leadership definition’ delivers 539.000 results. Does a single definition of the word leadership exist? It’s very difficult, but certain key elements seem to be central. Leadership is a function of knowing yourself, having a vision that is well communicated, building trust among colleagues, and taking effective action to realize your own leadership potential. Key parts in this definition are *knowing yourself*, *communication*, *trust*, and *potential*. According to Michael Hackman and Craig Johnson, Leadership is human communication which modifies the attitudes and behaviors of others in order to meet shared group goals and needs (Michael Hackman and Craig Johnson, *Leadership: A Communication Perspective*, 2004).

During this 10th biannual Iranian Congress of Nutrition, Ted Baartmans will discuss leadership and communication skills that allow you to make a difference and fully realize your own leadership potential. We will focus on leadership definitions and characteristics, individual leadership skills and communication skills.

According to Edwin Locke, Leaders are primarily responsible for creating vision while managers are most involved in implementing vision (Edwin Locke, *The Essence of Leadership*, 1991). Or, as Warren Bennis puts it: ‘Managers are people who do things right and leaders are people who do the right thing’ (Warren Bennis and Burt Nanus, *Leaders: The Strategies for Taking Charge*, 1985). Leadership plays a central role in getting things done, in generating change and in achieving personal and organizational goals. Different components of leadership will be addressed during the presentation.

Ted Baartmans will discover the into individual leadership skills and the central role of communication. Leading others starts with leading yourself. Gaining full knowledge of your personal strengths is essential for building personal skills. In the contemporary society, leadership is more of an attitude than a roleplay. Therefore, a thorough understanding of oneself undeniably helps in improving, developing and practicing leadership in the most effective way.

## تعامل علوم تغذیه و صنعت غذا

دکتر آرش رشیدی

گروه تحقیقات تغذیه، انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران،

arashrashidi@yahoo.com

با وجود نزدیکی زیاد علمی و وابستگی شدید دو گرایش تخصصی علوم تغذیه و صنایع غذایی، اختلاف نظرات شدیدی هم بین متخصصان دو رشته یادشده بر سر کیفیت و ایمنی تولیدات مواد غذایی وجود داشته و این موضوع به صورت عامل مهمی برای جدایی و تقلیل فعالیتهای مشترک دانش آموختگان این دو گرایش درآمده است. البته بدون شک، ماهیت متفاوت بخشهای اشتغال متخصصان این دو رشته در تظاهر و تشدید این واگرایی بی تأثیر نبوده است. این در حالی است که در کشورهای صنعتی و پیشرفته، بخش مهمی از بودجه‌های مورد نیاز پژوهشهای تغذیه ای توسط صنعت غذا تأمین شده و واحدهای تحقیق و توسعه در شرکت‌های بزرگ صنایع غذایی، یکی از مهمترین جایگاههای فعالیت برترین دانش آموختگان تغذیه می‌باشد. همچنین تأمین اعتبارات مالی برای طی دوره‌های تحصیلات تکمیلی، فرصتهای مطالعاتی، شرکت در دوره‌های آموزشی، برگزاری رویدادهای علمی، انتشار نشریات تخصصی و غیره نیز از موارد حمایت صنعت غذا از دانش تغذیه در سطح جهان به شمار می‌آید. در مقابل، حضور و مشورت متخصصان تغذیه در صنعت غذا به ویژه با توجه به افزایش سطح آگاهیهای مصرف کنندگان در خصوص ویژگیهای سلامتی مواد غذایی، نقش مهمی را در تولید فرآورده‌های رژیمی و بهبود یافته، افزایش چگالی مواد مغذی در تولیدات غذایی (مانند مواد غذایی غنی شده)، توجه جدی به اثرات احتمالی فرایند بر ارزش تغذیه ای محصولات و نیز گسترش برچسب گذاری تغذیه ای در محصولات صنعتی ایفا کرده است. بدین ترتیب، زمینه‌های تعامل زیادی بین این دو حوزه وجود داشته و جا دارد برای تثبیت و گسترش آن با هدف سلامت مردم، در عین تولید محصولات سودآور و مطلوب، هم اندیشی و اقدامات مقتضی انجام پذیرد.

## اپیدمیولوژی تغذیه: تجربیات گذشته، تحقیقات کنونی و جهت گیریهای آینده

احمد اسماعیل زاده

گروه تغذیه، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

esmailzadeh@hlth.mui.ac.ir

توجه به اپیدمیولوژی تغذیه از آنجا شروع شد که محققین پی بردند که دریافتهای غذایی میتوانند بر بروز بیماریها تاثیر بگذارند. هر چند که اپیدمیولوژی تغذیه به عنوان یک حیطه جدید تحقیقاتی رشته نسبتاً جدیدی است اما روشهای مختلف اپیدمیولوژیکی بیش از ۲۰۰ سال است که توسط محققین مختلف دنیا برای شناسایی مواد مغذی ضروری از جمله ویتامین C، تیامین، نیاسین و سلنیم استفاده شده اند. موضوعاتی که امروزه اپیدمیولوژیست‌های تغذیه با آن مواجه هستند بسیار متفاوت از بحث کمبودهای تغذیه ای است. امروزه اپیدمیولوژی تغذیه بیشتر بر روی بیماریهای به اصطلاح تمدن از قبیل بیماریهای قلبی و سرطان‌ها متمرکز است. برای شناسایی ارتباط رژیم غذایی با این بیماریها مطالعات همگروهی آینده نگر در بیشتر نقاط دنیا طراحی شده اند. چون این مطالعات رژیم غذایی کنونی افراد (قبل از بروز پیامد) را تحت ارزیابی قرار میدهند بهترین فرصت را برای شناسایی ارتباط رژیم غذایی با بیماریها (diet-disease relations) فراهم میسازند. انجام چنین مطالعاتی در بیشتر نقاط دنیا در سالهای اخیر نشان داده اند که رژیم غذایی نقش تعیین کننده ای در پیشگیری از بیماریهای کرون قلب دارد بطوریکه مطالعات مشاهده ای نشان داده اند که مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس، اسیدهای چرب اشباع و رژیم غذایی با نمایه گلیسمیک بالا با افزایش خطر و مصرف رژیم غذایی غنی از فیبر، روغن ماهی و اسیدهای چرب PUFA با کاهش خطر بیماریهای قلبی همراه هستند. به علاوه با توجه به وجود مدارک مستدل میتوان ادعا کرد که رژیم غذایی نقش زیادی در اتیولوژی دیابت نوع ۲ دارد.

امروزه بیشتر مطالعات اپیدمیولوژیک تغذیه رویکرد خود را از متمرکز شدن بر روی یک ماده مغذی یا یک غذا به رویکرد الگوهای غذایی تغییر داده اند اما نکات بسیار زیادی در این حیطه هنوز ناشناخته است. به علاوه مطالعات اپیدمیولوژیک تغذیه در سالهای اخیر به بررسی تداخل ژن-ماده مغذی پرداخته اند که بیشتر میتوانند به اثرات تغذیه بر سلامت انسان کمک کند و شاید به کمک این یافته‌ها بتوان مداخله‌های هدف دار طراحی کرد. مطالعاتی که بر روی مهاجران صورت گرفته است نشان داده اند که عوامل محیطی از جمله رژیم غذایی نقش تعیین کننده تری در بروز بیماریها دارند. بیشتر مطالعات انجام شده تا به حال عمدتاً بر روی رژیم غذایی افراد بزرگسال متمرکز شده اند و اطلاعات محدودی در زمینه نقش رژیم غذایی اوان زندگی در بروز بیماریها وجود دارد. انجام بررسی دریافتهای غذایی در دوران کودکی بویژه از نظر شناسایی ارتباط تغذیه با بیماریها و بویژه سرطانها خیلی حائز اهمیت است. یکی از سوالهای اساسی که هنوز بطور قاطع جواب داده نشده این است که رژیم غذایی چه نقشی در اتیولوژی سرطان دارد. ارتباطات گزارش شده فقط در مورد تعداد محدودی از اجزای متشکله رژیم غذایی با سرطان قانع کننده است که از آنجمله میتوان به ارتباط بین مصرف گوشت قرمز با خطر سرطان کولورکتال اشاره کرد که تمام مطالعات در این زمینه همسو هستند. اما در زمینه بسیاری از اجزای رژیم غذایی، بویژه دریافتهای غذایی سنین کودکی با بروز سرطانهای مختلف انجام مطالعات بیشتری مورد نیاز است. به علاوه هنوز ارزیابی دریافتهای غذایی در جمعیت‌های بزرگ یکی از چالش‌های تحقیقات تغذیه است. هر چند مدلهایی برای تصحیح خطای اندازه گیری بیان شده اند اما در مورد بسیاری از مواد مغذی بیومارکرهاهی که بیانگر دریافت مواد مغذی باشند وجود ندارند. لذا یافتن روشهای دقیق تر برای ارزیابی دریافتهای غذایی نیز باید مد نظر پژوهشهای آتی تغذیه قرار گیرد.

## عوامل روانی - اجتماعی مرتبط با انتخاب غذا

دکتر نسرين اميدوار

دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی و انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

nomidvar@yahoo.com

چگونگی تحقق تغییرات رفتاری مناسب و سالم در تغذیه جوامع و افراد یکی از چالش‌های اساسی پیش روی حکومتها و دست اندرکاران سلامت جامعه، از جمله متخصصان تغذیه است. تردیدی نیست که تنها ارائه توصیه‌های تغذیه ای به جامعه لزوماً به تغییر رفتار و تداوم آن منجر نمی شود. خوردن، نوشیدن و انتخاب غذا از مکررترین رفتارهای انسان در طول زندگی هستند که گرچه ساده بنظر می‌رسند، ولی رفتارهایی پیچیده و تحت تاثیر عوامل بیشمار می‌باشند. این عوامل که طیف وسیعی از عوامل حسی، فیزیولوژیک و روانی تا فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی را در بر می‌گیرند، هریک بطور سنتی در یکی از حوزه‌های تخصصی مورد بررسی و تاکید قرار گرفته اند. بنابراین، هریک از تخصصها به یک جنبه و از یک منظر به سوال محوری پژوهشهای انتخاب غذا: " چه کسی، چرا، چه چیزی را، چه موقع و چگونه انتخاب و مصرف می‌کند،" پرداخته است. لذا پاسخهای موجود نیز ناقص و غیرفراگیر هستند. بذل توجه به پیچیدگی این رفتارها، ضرورت برخورد و شناخت آنها با یک رویکرد چند تخصصی و چند بعدی را مطرح نموده است. در این مقاله ضمن طرح و معرفی ابعاد چندگانه موثر بر رفتارها و انتخابهای غذایی، امکانات و خلاءهای روش شناختی و ساختاری برای تحقق چنین پژوهشهایی مورد بحث قرار می‌گیرد.