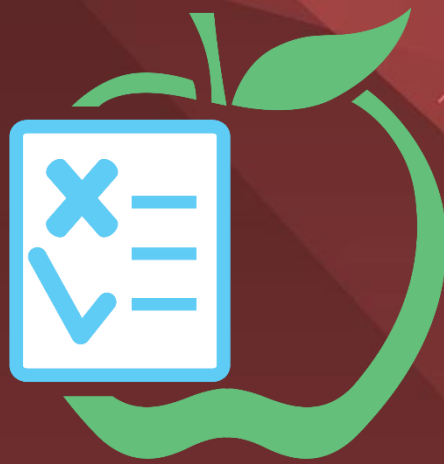


سامانه سبد غذایی سالم مراکز صنعتی



رایا سلامت

موفقیت یک مرکز صنعتی، در گرو سلامت پرسنل آن است

گذار تغذیه‌ای در ایران

در طی سال‌های اخیر، تغییر الگوی غذایی و رفتارهای غلط تغذیه‌ای سبب افزایش شیوع بیماری‌های مزمن از جمله پرفشاری خون، دیابت، سرطان، بیماری‌های قلبی-عروقی و چاقی گشته است. از این رو بهبود کیفیت رژیم غذایی و پیروی از الگوی غذایی سالم نقش بسیار مهمی در پیشگیری و کنترل این بیماری‌ها دارد.

متأسفانه در طی سال‌های اخیر شاهد رشد انواع بیماری‌ها در کشورمان هستیم که به موجب آن خانواده‌ها ضمن تحمل درد و رنج، متحمل هزینه‌های سنگین درمان نیز شده و می‌شوند.

امروزه وجود رابطه‌ای تنگاتنگ بین تغذیه و سلامتی، واقعیتی انکار ناپذیر و پذیرفته شده است و بهبود شیوه‌ی تغذیه در کنترل عوارض ناشی از این بیماری‌ها و همچنین پیشگیری از بروز آنها نقش مهمی دارد. علاوه بر این، تحقیقات نشان داده‌اند که تغذیه سالم در توسعه ظرفیت فکری و فیزیکی نقش به‌سزایی داشته و توانایی بدن را جهت مواجهه با استرس‌ها نیز افزایش می‌دهد.

اهمیت بهینه‌سازی هزینه‌های تغذیه در مراکز صنعتی

بررسی و تنظیم برنامه‌ی غذایی مناسب مراکز صنعتی به شکل علمی و تخصصی، به دلیل شرایط کاری و موقعیت آب و هوایی ویژه آن‌ها، حیاتی است. سالانه هزینه‌های قابل توجه‌ای توسط مراکز صنعتی صرف تغذیه‌ی پرسنل می‌شود، اما از آنجا که تاکنون ابزاری مناسب جهت بررسی سطح سلامت برنامه غذایی مراکز صنعتی وجود نداشته است، مدیران بخش تغذیه مراکز صنعتی به ناچار به صورت تخمینی برنامه‌ی غذایی پرسنل خود را تنظیم کرده و می‌کنند. این امر سبب می‌شود که علیرغم اختصاص بودجه زیاد به این بخش، نتیجه‌ی مطلوب و رضایت بخشی که باعث ارتقا وضعیت سلامت جسمی و فکری پرسنل گردد، حاصل نشود. لازم به ذکر است که حتی متخصصان تغذیه نیز به دلیل نداشتن ابزارهای اندازه‌گیری مناسب، قادر به تهیه منوی غذایی دقیق و با جزئیات ذکر شده نمی‌باشند.

چرایی ارزیابی دقیق سلامت غذاهای سلف مراکز صنعتی

- تغذیه صحیح و سالم، تأثیری مستقیم بر سلامت فکری و جسمی و در نتیجه کارایی بالاتر پرسنل دارد.
- کمک به پیشگیری از بیماری‌ها و در نتیجه کاهش مرخصی‌های ناشی از بیماری
- کاهش هزینه‌های درمانی
- ارتقای رضایت مندی پرسنل و در نتیجه افزایش راندمان کار
- سامانه سبد غذایی سالم مراکز صنعتی از طریق ارزیابی و ارائه‌ی پیشنهاد جهت بهبود سطح سلامت غذای ارائه شده در سلف سرویس‌های آنها گامی موثر در راستای بهبود و ارتقاء کیفیت تغذیه‌ی پرسنل، ایجاد زمینه مناسب جهت رشد، ارتقای آگاهی‌های تغذیه‌ای، و پیشگیری از بروز بیماری‌های مزمن مرتبط با تغذیه و کاهش عوارض ناشی از این بیماری‌ها می‌باشد.



شرح مختصر سامانه سبد غذایی سالم مراکز صنعتی

در این سامانه، کاربر، برنامه‌ی غذایی روزانه و هفتگی سلف مرکز صنعتی خود را وارد می‌کند، سپس نرم افزار بر اساس استانداردهای علم تغذیه، منوی غذایی انتخابی کاربر را تجزیه و تحلیل نموده و نقاط قوت و ضعف آن را مشخص می‌کند، سپس کاربر را راهنمایی می‌کند تا منوی غذایی را تصحیح کند.

قابلیت‌های اصلی سامانه

- امکان انتخاب منوی غذایی از لیست غذاها و تعیین مقدار مورد نظر برای هر وعده‌ی غذایی.
- ابزارهای اندازه گیری خانگی جهت تسهیل در تعیین مقدار غذای مصرفی.
- امکان تغییر مواد اولیه‌ی غذاهای ترکیبی تعریف شده و دریافت تحلیل‌های مختلف بر اساس ترکیبات جدید.
- امکان اضافه کردن غذای ترکیبی جدید به برنامه و دریافت محاسبات مربوط به مواد مغذی و گروه‌های هرم غذایی.
- بررسی پراکندگی انرژی و کربوهیدرات در طی روز.
- تجزیه و تحلیل میزان پیروی منوی غذایی از هرم غذایی سالم.
- با تغییر سن، جنس، قد و وزن، تحلیل‌های مربوط به منوی غذایی با توجه به گروه هدف تعیین شده، انجام می‌گردد.
- وجود لیست جامعی از فعالیت‌های فیزیکی و شغلی افراد در مراکز صنعتی.
- امکان تعریف رشته‌های شغلی و تعیین فعالیت‌های هر رشته جهت محاسبه انرژی مصرفی بر اساس میزان فعالیت افراد
- نرم افزار، منوی غذایی سلف سرویس را با استاندارد RDA (میزان مواد مغذی مورد نیاز انسان ها) مقایسه می‌کند و نشان می‌دهد که منوی غذایی تا چه میزان با این استاندارد همخوانی دارد. این نرم افزار میزان کالری، پروتئین، کربوهیدرات، چربی، اسید چرب امگا ۶، اسید چرب امگا ۳، DHA، فیبر، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، ویتامین B5، ویتامین B6، فولات، B12، ویتامین A، ویتامین D، ویتامین E، ویتامین K، ویتامین C، کلسیم، آهن، مس، منگنز، پتاسیم، سدیم، فلوئور، روی، سلنیم، کولین، فسفر، منیزیم، و کافئین موجود در منوی غذایی را اندازه گیری و با میزان استاندارد مقایسه می‌نماید.

چند نکته قابل توجه

- یک برنامه‌ی غذایی سالم لزوماً به معنی یک منوی گران قیمت نیست.
- تجربه‌ی ما در بررسی منوی غذایی چندین مرکز صنعتی نشان داده است تناسب توصیه شده در هرم غذایی سالم رعایت نمی‌شود، به گونه‌ای که برخی از گروه‌های غذایی بیشتر و برخی کمتر از حد نیاز ارائه می‌گردد. این سامانه کمک می‌کند تا تناسب برنامه غذایی بر اساس هرم غذایی تنظیم گردد.
- همچنین بررسی‌های منوی غذایی سلف‌های چندین مرکز صنعتی نشان داده که برنامه‌ی غذایی مراکز صنعتی، مواد مغذی مورد نیاز پرسنل را با توجه به نیازهای ویژه‌ی شرایط شغلی و آب‌وهوایی آن‌ها، تامین نمی‌کند.
- پیشنهادهای سامانه برای بهبود برنامه‌ی غذایی به معنی دگرگون کردن منوی غذایی نیست، بلکه اعمال تصحیحاتی در آن می‌باشد.
- آنالیزهایی که توسط سامانه انجام می‌شود، کاملاً تخصصی و با جزئیات کامل می‌باشد، به شکلی که انجام دادن آن توسط انسان تقریباً غیر ممکن می‌باشد.
- این سامانه تنها سامانه‌ی تغذیه‌ی مراکز صنعتی در ایران می‌باشد.



رایا سلامت به سلامت جامعه می اندیشد

سایر محصولات و خدمات رایا سلامت

سامانه سبد غذایی سالم دانشجو

هدف از این سامانه تصحیح برنامه‌ی غذایی روزانه و هفتگی سلف‌های دانشگاه‌ها می‌باشد، به گونه‌ای که ضمن عدم تغییر محسوس در هزینه‌ها، بتوان به یک برنامه‌ی غذایی سالم دست یافت.

سامانه طرح‌های پژوهشی سلامت جامعه

هدف مطالعه بر روی گروهی از افراد جامعه است تا بتوان پس از گردآوری اطلاعات مربوط به شیوه‌ی زندگی افراد (عادات غذایی، فعالیت فیزیکی، ورزش و غیره)، و نیز اطلاعات مرتبط با سلامتی و وضعیت جسمانی آنها (قد، وزن، سن، جنسیت، سابقه ابتلا به بیماری‌ها، مصرف داروها، آزمایشات پزشکی، و غیره) و همچنین کسب اطلاعات مربوط به کیفیت زندگی و سلامت روان افراد به شناسایی مشکلات سلامتی جسمی و روحی آنها پرداخت تا در حد امکان علل بروز این مشکلات را تشخیص داده و در نهایت با ارائه راهکارهای مختلف (از قبیل تغذیه‌ای، ورزشی و روانشناسی) در جهت بهبود سلامت افراد مورد مطالعه تلاش نماید.



شرکت فناوری‌های رایا سلامت و تغذیه به‌روش آوین

www.RayaSalamat.ir

Info@RayaSalamat.ir

تلفکس: ۰۷۷ - ۳۳۳۵۰۵۳۱ همراه: ۰۹۹۱ ۲۰۰ ۱۷۲۸

آدرس: بوشهر، خیابان ماهینی، نبش شمالی سه راه دانشگاه خلیج فارس، مجتمع پژوهش و فناوری گلشن دانش، طبقه چهارم، واحد ۴۰۳