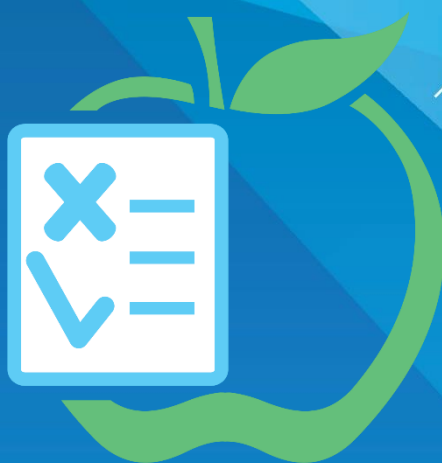


سامانه سپد غذایی سالم دانشجو



رایا سلامت

سلامت و موفقیت تحصیلی دانشجو، در گرو تغذیه سالم است

اولین و تنها سامانه تخصصی آنالیز سلامت برنامه غذایی سلف دانشگاهها

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 تغذیه‌ی دانشجویان

هر ساله هزینه‌های زیادی توسط دانشگاه‌ها صرف تغذیه‌ی دانشجویان می‌گردد. اما از آنجا که تاکنون ابزار و سنج‌های مناسب جهت بررسی سطح سلامت برنامه غذایی دانشگاه‌ها وجود نداشت، مدیران سلف سرویس‌های دانشگاه‌ها به ناچار به صورت تخمینی برنامه‌ی غذایی دانشجویان را تنظیم می‌کردند. لازم به ذکر است که حتی متخصصان تغذیه نیز به دلیل عدم وجود ابزارهای اندازه‌گیری مناسب قادر به تهیه منوی غذایی دقیق نمی‌باشند. این امر سبب می‌شود که علیرغم اختصاص بودجه‌های زیاد به این مورد، نتیجه‌ی مطلوب و رضایت بخشی که متضمن بهبود سلامت و کسب رضایت خاطر دانشجویان باشد، حاصل نگردد.

چرایی ارزیابی دقیق سلامت غذاهای سلف دانشگاه‌ها

- دانشجویان، جوانان امروز و آینده‌سازان کشورند، لذا ارزیابی و اصلاح الگوی غذایی آنان از اهمیت فراوانی برخوردار است.
- بزرگسالی، زمان مناسبی برای ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌هاست، چرا که بزرگسالان به علت داشتن ترکیبی از تجربه و انگیزه، در بهترین دوره‌ی زندگی برای پذیرش توصیه‌های ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها قرار دارند. همچنین توانایی شکل بخشیدن به شیوه‌های زندگی خویش و اثرگذاری بر دیگران را دارند.
- دوره‌ی چند ساله‌ی تحصیلات دانشگاهی، زمان مناسبی جهت بهبود فرهنگ و عادات غذا خوردن جوانان است.
- تغذیه صحیح و سالم تاثیر مستقیم بر سلامت فکری و جسمی و در نتیجه بهبود تحصیل دانشجویان دارد.
- سامانه سبد غذایی سالم دانشجو از طریق ارزیابی و ارائه‌ی پیشنهاد جهت بهبود غذای سرو شده در سلف سرویس دانشگاه‌ها، گامی موثر در راستای بهبود و ارتقاء کیفیت تغذیه‌ی دانشجویان، ایجاد زمینه مناسب جهت رشد و ارتقای آگاهی‌های تغذیه‌ای دانشجویان و جلوگیری از بروز بیماری‌های ناشی از تغذیه‌ی نادرست می‌باشد. به همین جهت، باعث ارتقا سلامتی و در نتیجه رشد و افزایش راندمان تحصیلی آنان خواهد شد.

شرح مختصر سامانه سبد غذایی سالم دانشجوی

در این سامانه، پس از وارد کردن برنامه‌ی غذایی روزانه و هفتگی سلف سرویس دانشگاه، نرم افزار بر اساس استانداردهای علم تغذیه، منوی غذایی انتخابی کاربر را تجزیه و تحلیل می‌کند و نقاط قوت و ضعف آن را مشخص می‌نماید، سپس کاربر را راهنمایی می‌کند تا منوی غذایی خود را تصحیح نماید.

قابلیت‌های اصلی سامانه

- امکان انتخاب منوی غذایی مورد نیاز از لیست غذاها و تعیین مقدار مورد نظر برای هر وعده‌ی غذایی
- وجود ابزارهای اندازه‌گیری خانگی جهت تسهیل در تعیین مقدار غذای مصرفی
- امکان تغییر مواد اولیه‌ی غذاهای ترکیبی تعریف شده و دریافت تحلیل مواد مغذی موجود در آنها بر اساس ترکیب جدید
- امکان اضافه کردن غذای ترکیبی جدید به برنامه و دریافت محاسبات مربوط به مواد مغذی
- بررسی میزان دریافت و 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.
- نرم افزار منوی غذایی سلف سرویس را با استاندارد RDA (میزان مواد مغذی مورد نیاز انسان‌ها) مقایسه می‌کند و نشان می‌دهد که منوی غذایی تا چه میزان با استاندارد RDA همخوانی دارد و تامین کننده‌ی مواد مغذی مورد نیاز شخص است.
- 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 اندازه‌گیری 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 دانشگاه نشان داده است که تناسب توصیه شده در هرم غذایی سالم رعایت نمی‌شود، به گونه‌ای که برخی از گروه‌های غذایی بیشتر و برخی کمتر از حد نیاز ارائه می‌گردند. این سامانه کمک می‌کند تا تناسب برنامه غذایی بر اساس هرم غذایی تنظیم گردد.
- همچنین بررسی‌های منوی غذایی سلف‌های چندین دانشگاه، نشان داد که برنامه‌ی غذایی دانشگاه‌ها مواد مغذی مورد نیاز دانشجویان را به درستی تامین نمی‌کنند.
- پیشنهاد‌های سامانه برای بهبود برنامه‌ی غذایی به معنی دگرگون کردن منوی غذایی نیست، بلکه اعمال تصحیحاتی در آن می‌باشد. لذا این امر سبب بروز مشکل قابل توجه‌ای برای دانشگاه‌هایی که از قبل با کیت‌رینگ‌های غذایی قرارداد بسته‌اند نخواهد شد.
- آنالیزهایی که توسط سامانه انجام می‌شود کاملاً تخصصی و با جزئیات کامل می‌باشد که انجام دادن آن توسط انسان تقریباً غیر ممکن می‌باشد.
- این سامانه تنها سامانه موجود در ایران می‌باشد.

رایا سلامت به سلامت جامعه می اندیشد

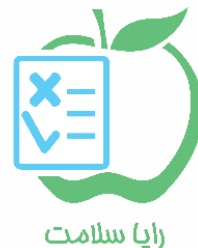
سایر محصولات و خدمات رایا سلامت

سامانه سبد غذایی سالم مراکز صنعتی

هدف از این سامانه تصحیح برنامه‌ی غذایی مراکز صنعتی از جمله پالایشگاه‌ها می‌باشد. به علت شرایط کاری ویژه در مراکز صنعتی از جمله آلودگی هوا و نوع فعالیت کارکنان، باید برنامه‌ی غذایی آنها به صورت ویژه مورد بررسی قرار گیرد. این سامانه، مدیران خدمات تغذیه مراکز صنعتی را راهنمایی می‌کند تا با توجه به شرایط کاری، برنامه‌ی غذایی سالمی را برای کارکنان تهیه کنند.

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