تهران - ایرنا - رییس مرکز تحقیقات تغذیه پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: مصرف ویتامین های C ، E و منیزیوم بیش از 60 درصد خطر ابتلا به بیماری های مزمن کلیوی را کاهش می دهد.

مجموع اقدامات و تلاش های شبانه روزی پژوهشگران مرکز تحقیقات تغذیه در بیماری های غدد درون ریز سبب شد تا مرکز تحقیقات تغذیه پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به عنوان یکی از مراکز برتر بیست و چهارمین جشنواره تحقیقاتی علوم پزشکی رازی انتخاب و معرفی شود.

جشنواره تحقیقاتی علوم پزشکی رازی، همه ساله به منظور تجلیل از محققین برجسته ایرانی داخل و خارج از کشور جهت معرفی فعالیت‌های تحقیقاتی برتر علوم پزشکی با تأکید بر جنبه‌های نو‌آوری برگزار می‌ شود که بیست و چهارمین دوره آن در دیماه امسال برگزار شد.

طی فرایند داوری بیست و چهارمین دوره این جشنواره، مرکز تحقیقات تغذیه پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در رده مراکز تحقیقاتی و مراکز رشد فناوري مصوب علوم پزشکی کشور به عنوان مرکز برتر انتخاب شد.

دکتر پروین میرمیران روز شنبه در گفت و گو با خبرنگار علمی ایرنا افزود: علاوه بر مصرف ویتامین C، E و منیزیوم ، مصرف روزانه مواد غذایی مانند پتاسیم که در سبزیجات و میوجات بیشتر وجو دارد هم سبب جلوگیری از اختلالات کلیوی می شوند.

وی اظهار داشت: رژیم غذایی سالم اهمیت زیادی در پیشگیری از بیماری های مزمن کلیوی دارد مطالعات مختلف در ایران نشان داده که مصرف بیشتر کلسیم می تواند از بروز بیماری مزمن کلیوی پیشگیری کند.

میرمیران به نقش مصرف بیش از حد نمک و افزایش بیماری های مزمن کلیوی اشاره کرد و گفت: مصرف زیاد نمک می تواند 64 درصد خطر بیماری های مزمن کلیوی را افزایش دهد.

وی، حد مجاز مصرف روزانه سدیم را 2300 میلی گرم اعلام کرد و گفت: مصرف بیشتر آن می تواند خطر ابتلا به بیماری های مزمن کلیوی را افزایش دهد. مقدار نمکی که در غذاها به صورت طبیعی وجود دارد برای بدن کافی است و مصرف بیشتر آن برای ما ضرر دارد.

وی ادامه داد که ویتامین ها که خاصیت آنتی اکسیدانی دارند می توانند عملکرد کلیه ها تاثیر مثبت داشته باشند، و آنتی اکسیدان بیشتر در سبزیجات و میوه ها وجود دارد.

وی به مهمترین اقدامات تحقیقاتی در سال های اخیر اشاره کرد و گفت: طراحی و اجرای مطالعات اپیدمیولوژیک در جامعه در قالب مطالعه کوهورت قند و لیپید تهران، برای بررسی وضعیت تغذیه ای، ارتباط دریافت ها یا الگوهای غذایی با بیماریهای مربوط به غدد درون ریزمانند دیابت، سندرم متابولیک، اختلالات چربی های خون، فنوتیپ های چاقی، پرفشاری خون، بیماریهای مزمن کلیوی و بیماریهای قلبی عروقی از جمله اقدامات تحقیقاتی این مرکز بوده است.

میرمیران، بررسی روایی و پایایی ابزارهای بررسی وضعیت تغذیه ای و مداخلات کارآزمایی بالینی درمورد تغذیه سالم، غذاهای فراویژه (مانند روغن هسته انار، جوانه عدس، ارده، آب زرشک، پودر جوانه بروکلی، شیر شتر ، دارچین و پودر چغندر قند) را از دیگر اقدامات این مرکز اعلام کرد.

وی ادامه داد: همچنین مداخلات مکمل های تغذیه ای (ویتامین D و ید)، الگوهای تغذیه ای مانند الگوی DASH (الگوی تغذیه ای برای کاهش فشارخون) برای پیشگیری و یا کاهش عوامل خطر قلبی عروقی و مطالعات سلولی مولکولی در مورد ارتباط عوامل تغذیه ای با بیان ژنهای مرتبط با ترشح هورمونهای چاقی، و ارتباط متقابل عوامل تغذیه ای با پلی مورفیسم ها در ارتباط با چاقی یا سندرم متابولیک از دیگر اقدامات مهم این مرکز در سال های اخیر است.

وی، گسترش همکاریهای ملی و بین المللی، افزایش ظرفیت های پذیرش دانشجوی دکترای پژوهشی، جذب گرانت های ملی و بین المللی و ایجاد اولویت های تحقیقاتی برمبنای نیازهای جامعه را از مهمترین برنامه های آتی این مرکز برشمرد.