

باسمه تعالی

مهارت سالم زیستن

فهرست عناوین اصلی؛

اهمیت و ضرورت موضوع سلامت

سواد سلامت

خودمراقبتی

خودمراقبتی تحت نظر پزشک خانواده

ضرورت آشنائی با داروها و مکملها

بهداشت عمومی

تغذیه

تغذیه و سیستم ایمنی

بهبود میکروبیوم، راز سلامتی

رژیم مدیترانه ای

فیبرهای غذایی

نوشیدن مایعات و نقش آن در سلامتی

ورزش و فعالیت بدنی

آرامش و نشاط

منابعی برای مطالعه بیشتر

اهمیت و ضرورت موضوع سلامت

بحث و بررسی پیرامون مسائل مربوط به سلامت به دلایل ذیل، ضرورت و اهمیت می یابد:

- سلامت، پیش نیاز هرگونه فعالیت اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی است.
- توسعه فرهنگ سالم زیستن
- تبلیغ و ترویج سلامت در جامعه
- مقابله با بیماریها و همه گیریها

سواد سلامت

اصطلاح سواد سلامت (Health Literacy) نخستین بار در سال 1974 مطرح شد. سازمان بهداشت جهانی موضوع سواد سلامت را به عنوان یکی از مهم ترین شاخصهای سلامت در کشورها، اعلام کرده است.

سواد سلامت مهارت مطالعه و درک اطلاعات سلامت با هدف انتخاب درست در راستای ارتقای سلامت است.

زندگی سالمتر با در اختیار داشتن سواد سلامت به ارتقای کیفیت زندگی منجر میشود.

سواد سلامت بیش از آنکه یک دانش باشد، یک مهارت است؛

سواد سلامت یعنی مهارت سالم زیستن

بنابراین سواد سلامت نوعی مهارت است که به تدریج به دست می آید. از سویی دیگر سواد سلامت، شاخص سنجش میزان سلامت در فرد و جامعه است و از طریق بررسی آن میتوان به آگاهی درستی نسبت به وضعیت سلامت در یک گروه اجتماعی، دست یافت.

آموختن مباحث مربوط به حوزه سلامت در تمام طول زندگی برای تمامی انسانها یکی از رویکردهای اصلی سواد سلامت است.

خود مراقبتی

خودمراقبتی (Self Care) مهمترین مهارت در مجموعه مهارتهای سواد سلامت است.

خود مراقبتی عملکردی آگاهانه است که برای تأمین و تداوم شرایط و منابع لازم برای ادامه حیات و حفظ عملکرد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی اعمال می‌گردد.

خودمراقبتی شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام می‌دهند تا تندرست بمانند، از سلامت ذهنی و جسمی خود حفاظت کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیمار یها یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشیها و وضعیتهای مزمن را مراقبت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

همه ما به سلامتی خود اهمیت می‌دهیم اما در بسیاری از موارد سبک زندگی سالمی نداریم زیرا از اصول خودمراقبتی پیروی نمی‌کنیم.

حلقه مفقوده سلامت، خود مراقبتی است.

"بسیاری از ما مسئولیتهای زیادی در زندگی داریم که باعث میشود خودمراقبتی را فراموش کنیم. خودمراقبتی یکی از جنبه های مهم مدیریت استرس است. مراقبت خوب از بدن میتواند به ما در مورد خود و زندگی مان احساس خوبی بدهد و ارزشی را که برای خود قائل هستیم، به دیگران انتقال دهد. چنین کاری میتواند به داشتن احساس تندرستی و رفاه پایدار کمک کند. با خودمراقبتی، به صورت ارادی و فعالانه، زمانی را برای خودمان در نظر می‌گیریم تا کارهایی را انجام دهیم که موجب حفظ و تقویت سلامتی و انرژی ما میشود.

در واقع خودمراقبتی، داشتن یک برنامه جامع، در ارتباط با چگونگی رفتار ما با بدن، ذهن و روح و روانمان است."

(سایت معاونت بهداشت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)

توجه نداشتن به خود مراقبتی باعث ایجاد اضطراب و افسردگی در هنگام مواجهه با مشکلات جسمی و روحی شده و سلامت روانی فرد و خانواده را تهدید می‌کند.

خود مراقبتی در چهار حیطه مطرح می شود؛

سلامت جسمی

سلامت روحی

سلامت اجتماعی

سلامت معنوی

باید بدانیم نقاط قوت و ضعف ما در حفظ سلامت فردی چیست و با تقویت نقاط قوت و برطرف نمودن نقاط ضعف، به بهینه سازی سبک زندگی خود بپردازیم.

خودمراقبتی مهمترین رکن سواد سلامت است. سواد سلامت از طریق تداوم و استمرار خودمراقبتی، تحقق می یابد.

در این نوشتار، محور اصلی مباحث ارائه شده، سلامت جسمی است.

خودارزیابی

خودمراقبتی تنها موقعی نتیجه مطلوب خواهد داشت که همراه با خودارزیابی (Self Evaluation) باشد.

باید تلاش کنیم یک شاخص سلامت (Health Index) برای خود تعریف کرده و بر مبنای آن به تدریج جنبه های مختلف سلامت خود را بهبود بخشیم. وزن مناسب، میزان کارائی و تمرکز در فعالیتهای روزانه، میزان تحرک و فعالیت بدنی، میزان استفاده از مواد غذائی سالم، کاهش استرس و خواب مناسب، نمونه هایی از عوامل مؤثر بر شاخص سلامت فردی هستند.

خودمراقبتی و خودارزیابی در فرهنگ دینی، **مراقبه و محاسبه** نامیده می شود. مراقبه و محاسبه در امور مذهبی می تواند به عنوان الگویی برای انجام خودمراقبتی و خودارزیابی در موضوع سلامت، محسوب گردد.

در شبکه های اجتماعی، می توان تجربیات در زمینه سلامت را به مشارکت گذاشت. این روش تأثیر غیر قابل انکاری بر روی افزایش شاخص سلامت خواهد داشت.

خود مراقبتی تحت نظر پزشک خانواده

خود مراقبتی به معنای خوددرمانی یا اینترنت درمانی نیست. بلکه اصلی ترین شاخصه خودمراقبتی استفاده از دانش پزشکی و مراجعه به پزشک است.

برای خودمراقبتی حتما باید در مورد هر بیماری جدید با پزشک خانواده مشورت نمود و در موارد خاص به پزشک متخصص مراجعه کرد.

نقش متخصصین تغذیه را نیز نباید فراموش کرد. در بسیاری از موارد نیاز به مشورت با یک متخصص تغذیه وجود دارد که غفلت از این موضوع، موجب عواقب جبران ناپذیری خواهد شد.

چکاپ دوره ای بر مبنای نظر پزشک، اهمیت بسیاری دارد. گاهی یک مشکل خاص مربوط به بیماری است که انسان از اثرات آن اطلاعی ندارد. بیماریهای غدد به خصوص دیابت یا کم کاری و یا پرکاری تیروئید از این دسته بیماریها هستند. ممکن است خستگی، بی حالی و اضافه وزن اساسا مربوط به کم کاری غده تیروئید بوده و در صورت اطلاع نداشتن از این موضوع، تصمیم های نادرستی گرفته شود. در مورد پیشگیری از دیابت، انجام ندادن آزمایشات ادواری و اطلاع نداشتن از وضعیت قند خون، ممکن است منجر به بیماریهای قلبی شدید ناشی از دیابت شود

دقت نمایید که چکاپ حتما باید با نظر پزشک انجام شود.

در مورد طب سنتی دیدگاههای متفاوتی وجود دارد اما باید بدانیم که استفاده از روشهای مبتنی بر طب سنتی به شرط آنکه بر مبنای اصول آکادمیک انجام شود، مورد تایید سازمان بهداشت جهانی است. برای مطالعه در این مورد میتوانید به کتاب "**راهِبرد طب سنتی**" که راهبردهای سازمان بهداشت جهانی در این موضوع را تشریح می کند، مراجعه نمایید.

ضرورت آشنایی با داروها و مکملها

بر خلاف تصور رایج، آشنایی با داروها و مکملهایی که مورد استفاده قرار می دهیم، از اصول سواد سلامت است. هنگامی که پزشک برای ما دارویی را تجویز می کند و ما آن دارو را تهیه می کنیم، بروشور همراه با دارو برای مطالعه و آگاهی ماست و باید به دقت مطالعه شود. همانگونه که تذکر داده شد، این موضوع یکی از الزامات اصلی سواد سلامت است. با پزشک خود نیز می توانیم در این مورد مشورت کنیم و اطلاعات بیشتری در مورد داروهای مورد استفاده، کسب نمائیم.

بهداشت عمومی

رعایت بهداشت عمومی و مراقبت از اعضا و جوارح، اهمیت بسیاری در یک زندگی سالم و بانشاط دارد. در مورد بهداشت چشم، گوش، دهان و دندان، پوست، استخوانها و مفاصل و ... باید اطلاعات کافی داشته باشیم و با رعایت آن از ابتلا به بیماریها مصون بمانیم.

تغذیه

نیاز انسان به تغذیه یکی از احتیاجات ذاتی یا فیزیولوژیک است که مهمترین عامل بقای زندگی و طول عمر می باشد. احتیاج به خوراک دائمی است و انسان را وادار می کند تا برای بدست آوردن خوراک و رفع گرسنگی، کوشش کند.

تغذیه صحیح، رشد را میسر می سازد، به تندرستی و طول عمر می انجامد و با تأثیر بر روی مغز و روان، سبب رشد فکری می گردد.

غذای سالم نقش تعیین کننده ای در سلامت روانی دارد. غذای سالم می تواند موجب ترشح هورمونهای شود که در سلامت روانی نقش مثبتی دارند.

سلامت روانی میتواند موجب تمرکز و کارایی ذهنی بیشتر در کلیه امور زندگی خانوادگی و شغلی شود و از این طریق سبک زندگی سالمتری را ایجاد نماید.

اصول چهارگانه تغذیه صحیح

- تنوع ؛ یعنی مصرف چند ماده غذایی از گروههای غذایی مختلف.
- تناسب ؛ یعنی نسبت بین مصرف گروههای غذایی بر طبق راهنمای غذایی روزانه رعایت شود.
- تعادل ؛ در مصرف مواد غذایی کمبود و زیاده روی نباشد.
- کنترل انرژی (کالری)

برای تغذیه صحیح باید برنامه غذایی مشخصی داشته باشیم.
به همین منظور رژیمهای غذایی مختلفی در دنیا رایج شده است.

تغذیه و سیستم ایمنی

ثابت شده است که تغذیه سالم نقش اساسی در تقویت سیستم ایمنی دارد. مسیرهای بیولوژیک بین دستگاه گوارش و ارگانهای مختلف وجود دارد که موجب تأثیر تغذیه سالم بر تمامی اجزای بدن انسان می گردد. به منظور افزایش قدرت سیستم ایمنی بهتر است مصرف فست فودها، گوشت های فرآوری شده، چیپس، پفک، غذاهای سرخ شده، غذاهای تهیه شده در بیرون از منزل را محدود کنید. به طور کلی غذاهای فراوری شده و حاوی چربی و قند زیاد، مواد مغذی کمتری دارند، در نتیجه تمامی نیازهای بدن ما را برطرف نکرده و با ایجاد کمبودهای تغذیه ای باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می شوند.

بهبود میکروبیوم، راز سلامتی

میکروبیوم به تمام میکروارگانیسمهایی اطلاق می شود که در بدن انسان وجود دارند. تعداد این میکروارگانیسمها از تعداد کل سلولهای بدن بیشتر است. بیشترین میزان میکروارگانیسمها در روده بزرگ قرار دارند. نوع و تعداد میکروارگانیسمهای مفید یا مضر موجود در دستگاه گوارش با سلامت انسان رابطه مستقیم دارد. میکروارگانیسمهای مفید، پروبیوتیک نامیده می شوند. تغذیه سالم نقش تعیین کننده ای در بهبود میکروبیوم و افزایش میکروارگانیسمهای پروبیوتیک ایفا می کند.

رژیم مدیترانه ای

رژیم مدیترانه ای یکی از پرطرفدارترین رژیمهای غذایی دنیا است. افرادی که از این رژیم استفاده می کنند، سالمتر و طولانیتر و با آرامش بیشتر زندگی می کنند.

رژیم غذایی مدیترانه ای همچنین در پیشگیری و درمان افسردگی نقش دارد. به طور کلی غذاهای سالم تأثیر مثبتی بر شیمی مغز دارند. همچنین آنتی اکسیدانها و مواد مغذی باکیفیتی که این رژیم بر آنها تأکید دارد، نقش مهمی در افزایش طول عمر دارند. پیروی از این رژیم از تخریب سلولی و افت عملکرد شناختی مرتبط با پیری جلوگیری می کند.

رژیم مدیترانه ای کم کالری و متنوع است. اگر آن را با ورزش منظم ترکیب کنید، می توانید به سرعت به وزن ایده آل تان نزدیک شوید. بر خلاف رژیمهای غذایی معجزه آسا!، این رژیم به افراد کمک می کند که بدون تحمل عوارض جانبی به وزن ایده آل برسند.

دانستن این نکته نیز خالی از فایده نیست که رژیم تغذیه ای مدیترانه ای مشابهتهایی با روشهای تغذیه مبتنی بر طب سنتی ایران، دارد.

میزان غذای مصرفی

یکی از ملاکهایی که در مورد مفید بودن یک وعده غذایی مطرح است، میزان نشاط و آمادگی برای فعالیت، بعد از یک وعده غذایی است. معمولاً ما بعد از یک وعده غذایی سنگین، زمانی را برای رفع حالت کسالت ناشی از پرخوری اختصاص می دهیم. این روش تغذیه از اساس نادرست است. عواملی مانند زمان غذا خوردن، میزان غذایی که مصرف می شود و نوع غذای مصرفی و ترکیب انواع مواد غذایی باید طوری تنظیم شود که باعث نشاط بیشتر و آمادگی برای کار و فعالیت باشد. بنابراین قبل از خواب، باید غذائی خورده نشده یا غذای بسیار سبکی مصرف شود.

صبحانه باید سبک و محدود باشد.

در رژیم مدیترانه ای بعضی از غذاها به صورت روزانه بعضی هفتگی و بعضی به صورت ماهانه مصرف می شوند.

تأثیر روش تهیه غذا

در بین روشهای مختلف، پختن غذا، سالمترین شیوه است. پختن غذا می تواند در آب یا در بخار انجام شود. کباب کردن در رده بعدی و سرخ کردن ، بعد از آن قرار می گیرد. سرخ کردن روش سالمی برای تهیه مواد غذایی نیست و باید به حداقل ممکن کاهش پیدا کند.

نقش ذائقه

عادات غلط غذایی ما ارتباط مستقیم با ذائقه ما دارد. اگر ما به استفاده زیاد از نمک در غذا عادت کرده ایم، این مربوط به ذائقه ماست. اما باید بدانیم که ذائقه را می توان به تدریج تغییر داد و به غذای سالمتر عادت نمود.

فست فودها

استفاده از فست فودها و غذاهای فراوری شده باید محدود شود. فست فودها به علل مختلف جزو مواد سالم غذایی محسوب نمی شوند.

به طور معمول، یک فست فود شامل یک غذای سرخ شده مانند همبرگر، سیبب زمینی سرخ کرده و یک نوشابه گازدار است. (که هر سه مضر هستند.) البته وقتی صحبت از مضر بودن یک ماده غذایی می شود، به معنای این نیست که آن ماده غذایی هیچ فایده ای ندارد بلکه به این معناست که اگر فوائد و مضرات آن را در کنار هم قرار دهیم، زیانهای آن بیش از فوئانش خواهد بود.

بر مبنای دستورالعملهای وزارت بهداشت، مصرف چربی، نمک و شکر به خصوص در میانسالی و سالمندی باید کنترل شود. به همین دلیل بر روی بسته بندی مواد غذایی ، میزان این سه گروه از مواد غذایی با رنگهای خاصی در ماده غذایی مورد نظر مشخص می شود.

فیبرهای غذایی

مهمترین ویژگی رژیم مدیترانه ای، تاکید بر مصرف فیبرهای غذایی است.

فیبرها، کربوهیدراتهایی هستند که در دستگاه گوارش انسان هضم و جذب نمی شوند.

فیبرها از مواد فراسودمند محسوب می شوند که مصرف آنها تاثیرات اثبات شده ای در سلامت مصرف کنندگان دارد.

سه منبع اصلی فیبر که در رژیم مدیترانه ای بر مصرف آنها تاکید شده است؛ میوه ها، سبزیجات و غلات کامل هستند. البته در رده بعدی مغزها و حبوبات نیز به عنوان مواد حاوی فیبر شناخته میشوند. فیبرها به دو گروه فیبرهای محلول و فیبرهای غیر محلول تقسیم می شوند.

مصرف فیبره موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

فیبرهای محلول

فیبرهای محلول (Soluble Fibers)، گروهی از ترکیبات مغذی هستند که بر مبنای استانداردهای سازمان غذا و دارو، باعث تقویت سیستم ایمنی میشوند.

علاوه بر این، استفاده از فیبرهای محلول موجب بهبود وضعیت گوارش می گردد.

این ترکیبات که در انواع میوه ها، سبزیجات و غلات وجود دارند، نقش تعیین کننده ای در سلامت مصرف کنندگان ایفا می نمایند.

این محصولات به صورت مکملهای غذایی نیز تولید شده و قابل عرضه می باشند.

استفاده از مکملهای حاوی فیبر محلول باعث می شود که کمبود اینگونه ترکیبات در برنامه غذایی، جبران گردد.

فیبرهای محلول با خواص متعدد خود، مقاومت بدن را در مقابل ابتلا به انواع بیماریها افزایش می دهند. سرخ کردن غذا بر میزان فیبر محلول قابل استفاده، تاثیر منفی دارد.

در مورد استفاده از انواع فیبرهای غذایی به یاد داشته باشید که دانش پزشکی نوین و همچنین پزشکی سنتی ایران، استفاده از این گروه از مواد غذایی را موجب سلامتی و تندرستی میدانند و این مطلب از نقاط اشتراک این دو روش، می باشد.

نوشیدن مایعات و نقش آن در سلامتی

نوشیدن آب در طی روز در رژیم مدیترانه ای توصیه شده است.

نقش آب در سلامتی، انکار ناپذیر است. توصیه مراجع علمی این است که در هر روز 6 تا 8 لیوان آب بنوشید. البته این میزان با توجه به سن، جنس، میزان فعالیت و عوامل دیگر میتواند متغیر باشد. اما به هر حال به نقش آب در سلامتی باید توجه نمود. روز خود را با نوشیدن یک لیوان آب شروع کنید.

مصرف مایعات از عوامل تعیین کننده سلامتی هر فرد است. بخش مهمی از سلامت فردی، مربوط به نوع و میزان مایعاتی است که ما در طول روز مصرف می کنیم. مصرف مایعات در هر گروه سنی اهمیت داشته و اهمیت آن در میانسالی و سالمندی بیشتر است. همانگونه که میدانیم، مصرف انواع فیبر نقش تعیین کننده ای در سلامتی دارد. در هنگام مصرف فیبر، در طول روز باید آب کافی نوشیده شود. متأسفانه عادت غلط مصرف بیش از اندازه چای و دمنوش ها در این مورد چندان مطلوب نیست. بلکه بخش اعظم مایعات می تواند به صورت آب باشد. چای و دمنوش ها نیز میتوانند به میزان محدود، مصرف شود.

مصرف دمنوشهای گیاهی چنانچه بر مبنای اصول علمی باشد، می تواند تأثیر مثبتی بر سلامت جسمی و روحی داشته باشد.

همراه با چای و دمنوش ها بجای شیرین کننده های مصنوعی، سعی کنید از شیرین کننده های طبیعی مانند خرما، عسل یا توت استفاده نمائید.

شیرین کننده های طبیعی بدون کالری مانند استویا نیز می تواند برای رژیمهای لاغری یا افراد مبتلا به دیابت، مورد استفاده قرار گیرد.

خرما یکی از سودمندترین محصولات غذایی است که می تواند نقش موثری در یک رژیم غذایی سالم داشته باشد.

ورزش و فعالیت بدنی

بدون یک برنامه ورزشی منظم نمی توان از برنامه تغذیه، استفاده کامل برد. در رژیم مدیترانه ای، ورزش جزء لاینفک برنامه سلامت روزانه است. ورزش به معنای فعالیت های بدنی مستمر و هدفمند و غیر از فعالیتهای روزانه است. فعالیتهای روزانه هرچقدر هم زیاد باشد جایگزین برنامه ورزشی نیست. در عین حال، قطعاً تحرک بدنی روزانه در فعالیتهای غیر ورزشی نیز می تواند برای سلامتی بیشتر، مفید باشد و بخشی از سبک زندگی سالم را تشکیل می دهد. تنفس عمیق یکی از بهترین روشهای افزایش سلامت جسم و روح در طی برنامه های ورزشی است.

کنترل وزن

بر مبنای روشهای بهبود تغذیه، ورزش و تغییر سبک زندگی، می توان به وزن مطلوب رسید. کنترل وزن نقش اساسی در کنترل سایر شاخصهای سلامت دارد. بسیاری از بیماریها ناشی از چاقی است. چاقی، خود به عنوان یک بیماری شناخته می شود. بیماری که می تواند منجر به ابتلا به برخی از خطرناکترین بیماریها شود. چاقی احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی، دیابت و سرطان را افزایش می دهد. همچنین چاقی مفرط از عواملی است که ریسک ابتلا به بیماریهای عفونی مانند کرونا را به شدت افزایش می دهد.

کنترل وزن بهتر است به صورت روزانه انجام شود.

در کنترل وزن علاوه بر میزان غذای مصرفی، نوع غذای مورد استفاده نیز اهمیت بسیاری دارد. مصرف فیبرها تأثیر بسیاری بر کاهش وزن دارد بنابراین در یک رژیم غذایی صحیح مصرف خوراکیهای حاوی فیبر باید بیشتر از سایر مواد غذایی مورد توجه قرار گیرد.

شاخص توده بدن (Body Mass Index) یکی از معیارهای سنجش وزن مطلوب است.

شاخص توده بدن بر مبنای فرمول زیر محاسبه می شود؛

$$\frac{(\text{کیلوگرم وزن})}{(\text{متر})^2 \text{ قد}}$$

چنانچه شاخص توده بدن بیش از 25 باشد نشانه اضافه وزن و چنانچه بیش از 30 باشد نشاندهنده چاقی است. البته این یک فرمول کلی است که با توجه به سن، جنس، وضعیت سلامتی و عوامل دیگر می تواند تغییر کند. بهتر است در مورد شاخص توده بدن مناسب در هر مورد با **متخصص تغذیه** مشورت شود.

آرامش و نشاط

آرامش و نشاط از مهمترین شاخصهای سلامت روحی هستند.

چند توصیه برای افزایش آرامش و نشاط در طی فعالیتهای روزانه؛

بخشی از عدم آرامش و نشاط به دلیل کمبود انرژی در طی روز است که با برنامه صحیح غذایی و ورزش، بر طرف می شود.

تنفس عمیق باعث ایجاد آرامش و افزایش انرژی برای فعالیتهای روزانه میشود بنابراین سعی کنید وضعیت تنفسی خود را در طی روز بهبود بخشید.

حداقل در یک وعده غذایی در روز، همه افراد خانواده در کنار یکدیگر باشند.

مثبت اندیشی را در تمام فعالیتهای روزانه، مد نظر قرار دهید.

هوشمندی در اجتماعی بودن است. حتی الامکان از انزوا و فردگرایی، اجتناب کنید.

از نظر فکری و ذهنی در زمان حال زندگی کنید نه در زمان گذشته یا آینده.

فعالیت مثبت برای دیگران انجام دهید تا عواطف مثبت پیدا کنید و به بهتر زیستن برسید. در نتیجه، آرامش دیگران، باعث آرامش و نشاط بیشتر شما می شود.

مهمتر از همه عوامل، سلامت معنوی است که آرامشی پایدار را برای شما ایجاد خواهد کرد. سلامت معنوی در نتیجه توکل به خدا و توسل به اهل بیت علیهم السلام، بدست می آید.

منابعی برای مطالعه بیشتر؛

آنین تندرستی؛ دکتر محمد مهدی اصفهانی

تغذیه در بیماریها؛ مسعود شکریان فرد، نسرین فیضی پور، میلاد شکریان فرد

راهبرد طب سنتی سازمان جهانی بهداشت؛ دکتر حسین رضائی زاده، دکتر طیبہ طاهری پناه

سبک زندگی سالم؛ وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مدیریت دیابت در سالمندان؛ دکتر سلیمان نراقی و همکاران

مفاهیم تغذیه در طب ایرانی؛ دکتر سعید میرزا آقائی