

رئیس مرکز نوآوری و توسعه هوش مصنوعی پژوهشگاه ارتباطات گفت: مصنوعی پژوهشگاه ارتباطات علم در حوزه هوش مصنوعی در دنیا بین ۱۰ تا ۱۵ کشور برتر دنیا هستیم؛ مهم‌ترین ملاک در این رتبه‌بندی تولید مقالات است.

به گزارش تسنیم، موضوع هوش مصنوعی (AI-Artificial Intelligence) و کاربردهای آن در سال‌های اخیر در صدر برنامه‌های راهبردی کشورهای توسعه‌یافته قرار گرفته و پیش‌بینی می‌شود که هوش مصنوعی در عرصه‌های مختلف بشر در سال‌های منمادی تأثیرات شگرفی را به همراه داشته باشد.

بسر همین اساس مرکز نوآوری و توسعه هوش مصنوعی با هدف تمرکز بر برنامه‌ریزی و اجرای امور پژوهشی حول محور هوش مصنوعی در ساختار پژوهشگاه ارتباطات و فناوری اطلاعات ایجاد و فعالیت خود را رسماً از سال ۱۳۹۹ آغاز کرده است.

دکتر محمدهادی باکایی، رئیس مرکز نوآوری و توسعه هوش مصنوعی پژوهشگاه ارتباطات در این رابطه گفت:گویی با خبرگزاری تسنیم انجام داده است که در ادامه می‌خوانید.

به عنوان نخستین سؤال بفرمایید که مرکز هِوش مصنوعی وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات در حال حاضر چه پروژه‌هایی را در دست اقدام دارد؟

مجموعه پژوهشگاه ارتباطات و فناوری اطلاعات به عنوان بازوی تحقیق و توسعه وزارت ارتباطات در حوزه‌های مختلف مشغول به فعالیت است. تمام فعالیت‌ها و مأموریت‌های مربوط به تحقیق و توسعه در فناوری‌های نوین که به ووزارتخانه سپرده شده، در داخل پژوهشگاه انجام می‌شود. اگر به تاریخچه هوش مصنوعی نگاهی بیندازیم خواهیم دید که از بدو تولد این فناوری در دنیا بیش از ۷۰ سال می‌گذرد و در ۵۰ سال گذشته و به دلایل مختلف عملاً بسیار پرتنگ شده‌است. در مجموعه پژوهشگاه نیز بیش از یک دهه است که به صورت تخصصی در حوزه‌های مختلف هوش مصنوعی کار می‌شود و طرح‌ها و پروژه‌های بزرگی نیز در این خصوص انجام شده است. از جمله این طرح‌ها می‌توان به طرح جویشگر بومی در سال ۱۳۹۲ اشاره کرد که عمدتاً از پروژه‌های مختلف در

#بزرگ‌ترین و قدرتمندترین موشک جهان با موفقیت پرتاب شد

به گزارش خیرگزاری تسنیم، اسپیس ایکس روز پنجشنبه ۱۷ خردادماه چهارمین پرواز آزمایشی، غول‌پیکرترین موشک ساخته شده تاکنون را با موفقیت به انجام رساند. این پرواز تماشایی و نفسگیر، گامی مهم در مسیر تحقق رؤیای سفر به ماه و مریخ محسوب می‌شود. در این مأموریت، دو هدف اصلی دنبال می‌شد: فرود نرم مرحله اول موشک (سوپر هوی) در خلیج مکزیک و ورود کنترل‌شده مرحله دوم (ستارشیپ) به جو زمین. هر دو مرحله با موفقیت فرود آمدند و تحسین ناظران را برانگیختند. **فرودهای نفسگیر با چالش‌هایی همراه بود**

فرود «سوپر هوی» با وجود از دست رفتن یکی از موتورهایش در حین برخاست و روشن نشدن یکی دیگر از موتورها هنگام فرود، به‌طور نرم انجام شد. ستارشیپ نیز در حین حرکت به سمت زمین دچار سوختگی در یکی از باله‌های خود شد، اما با وجود این چالش‌ها، موفق به فرود کنترل‌شده در اقیانوس شد. **ایلان ماسک: به تیم اسپیس ایکس تبریک می‌گویم!**

ایلان ماسک، بنیان‌گذار و مدیرعامل اسپیس ایکس، در تویییتی هیجان خود را از این موفقیت ابراز کرد و نوشت: «با وجود باله آسیب‌دیده، ستارشیپ توانست فرود نرم در اقیانوس انجام دهد. به پاس این دستاورد حماسی به تیم اسپیس ایکس تبریک می‌گویم»

گروه‌های هوش مصنوعی تشکیل شده بود. اما با توجه به اهمیت این فناوری در سال‌های اخیر، در سال ۱۳۹۹ تصمیم بر این شد که یک بخش مستقل در حوزه هوش مصنوعی تحت عنوان «مرکز نوآوری و توسعه هوش مصنوعی» در پژوهشگاه تشکیل شود.

ما با دانشگاه‌ها در جهت توسعه علمی هوش مصنوعی همکاری داریم و از طرفی با شرکت‌ها و استارت‌آپ‌ها در جهت توسعه کاربردها تعامل داریم. گسترش نوآوری، گسترش تعاملات بین‌الملل، استقرار مرجعیت رگولاتوری و توسعه زیرساخت‌ها و منابع هوش مصنوعی محورهای اصلی ما هستند.

ما با دانشگاه‌ها در جهت توسعه علمی هوش مصنوعی همکاری داریم و از طرفی با شرکت‌ها و استارت‌آپ‌ها در جهت توسعه کاربردها تعامل داریم. گسترش نوآوری، گسترش تعاملات بین‌الملل، استقرار مرجعیت رگولاتوری و توسعه زیرساخت‌ها و منابع هوش مصنوعی محورهای اصلی ما هستند.

ما با دانشگاه‌ها در جهت توسعه علمی هوش مصنوعی همکاری داریم و از طرفی با شرکت‌ها و استارت‌آپ‌ها در جهت توسعه کاربردها تعامل داریم. گسترش نوآوری، گسترش تعاملات بین‌الملل، استقرار مرجعیت رگولاتوری و توسعه زیرساخت‌ها و منابع هوش مصنوعی محورهای اصلی ما هستند.

ما با دانشگاه‌ها در جهت توسعه علمی هوش مصنوعی همکاری داریم و از طرفی با شرکت‌ها و استارت‌آپ‌ها در جهت توسعه کاربردها تعامل داریم. گسترش نوآوری، گسترش تعاملات بین‌الملل، استقرار مرجعیت رگولاتوری و توسعه زیرساخت‌ها و منابع هوش مصنوعی محورهای اصلی ما هستند.

ما با دانشگاه‌ها در جهت توسعه علمی هوش مصنوعی همکاری داریم و از طرفی با شرکت‌ها و استارت‌آپ‌ها در جهت توسعه کاربردها تعامل داریم. گسترش نوآوری، گسترش تعاملات بین‌الملل، استقرار مرجعیت رگولاتوری و توسعه زیرساخت‌ها و منابع هوش مصنوعی محورهای اصلی ما هستند.

#رئیس مرکز نوآوری و توسعه هوش مصنوعی پژوهشگاه ارتباطات گفت: ما در بحث تولید علم در حوزه هوش مصنوعی در دنیا بین ۱۰ تا ۱۵ کشور برتر دنیا هستیم؛ مهم‌ترین ملاک در این رتبه‌بندی تولید مقالات است.

به گزارش تسنیم، موضوع هوش مصنوعی (AI-Artificial Intelligence) و کاربردهای آن در سال‌های اخیر در صدر برنامه‌های راهبردی کشورهای توسعه‌یافته قرار گرفته و پیش‌بینی می‌شود که هوش مصنوعی در عرصه‌های مختلف بشر در سال‌های منمادی تأثیرات شگرفی را به همراه داشته باشد.

بسر همین اساس مرکز نوآوری و توسعه هوش مصنوعی با هدف تمرکز بر برنامه‌ریزی و اجرای امور پژوهشی حول محور هوش مصنوعی در ساختار پژوهشگاه ارتباطات و فناوری اطلاعات ایجاد و فعالیت خود را رسماً از سال ۱۳۹۹ آغاز کرده است.

ما با دانشگاه‌ها در جهت توسعه علمی هوش مصنوعی همکاری داریم و از طرفی با شرکت‌ها و استارت‌آپ‌ها در جهت توسعه کاربردها تعامل داریم. گسترش نوآوری، گسترش تعاملات بین‌الملل، استقرار مرجعیت رگولاتوری و توسعه زیرساخت‌ها و منابع هوش مصنوعی محورهای اصلی ما هستند.

ما با دانشگاه‌ها در جهت توسعه علمی هوش مصنوعی همکاری داریم و از طرفی با شرکت‌ها و استارت‌آپ‌ها در جهت توسعه کاربردها تعامل داریم. گسترش نوآوری، گسترش تعاملات بین‌الملل، استقرار مرجعیت رگولاتوری و توسعه زیرساخت‌ها و منابع هوش مصنوعی محورهای اصلی ما هستند.

ما با دانشگاه‌ها در جهت توسعه علمی هوش مصنوعی همکاری داریم و از طرفی با شرکت‌ها و استارت‌آپ‌ها در جهت توسعه کاربردها تعامل داریم. گسترش نوآوری، گسترش تعاملات بین‌الملل، استقرار مرجعیت رگولاتوری و توسعه زیرساخت‌ها و منابع هوش مصنوعی محورهای اصلی ما هستند.

#وضعیت ایران در تولیدات علمی هوش مصنوعی

ارائه محصولات و خدمات مبتنی بر هوش مصنوعی است. ما در بحث استانداردها تا زمانی که یک استاندارد درست برای کارهای توسعهای ایجاد نشود عملاً توسعه پایدار نخواهد بود.

ما در کشور دچار کمبود منابع هستیم. در ادامه به این موضوع خواهیم پرداخت که برای توسعه پایدار هوش مصنوعی در کشور به چه پشتوانه‌ها و خدمات پایه‌ای احتیاج داریم.

ما در کشور دچار کمبود منابع هستیم. در ادامه به این موضوع خواهیم پرداخت که برای توسعه پایدار هوش مصنوعی در کشور به چه پشتوانه‌ها و خدمات پایه‌ای احتیاج داریم.

ما در کشور دچار کمبود منابع هستیم. در ادامه به این موضوع خواهیم پرداخت که برای توسعه پایدار هوش مصنوعی در کشور به چه پشتوانه‌ها و خدمات پایه‌ای احتیاج داریم.

ما در کشور دچار کمبود منابع هستیم. در ادامه به این موضوع خواهیم پرداخت که برای توسعه پایدار هوش مصنوعی در کشور به چه پشتوانه‌ها و خدمات پایه‌ای احتیاج داریم.

ما در کشور دچار کمبود منابع هستیم. در ادامه به این موضوع خواهیم پرداخت که برای توسعه پایدار هوش مصنوعی در کشور به چه پشتوانه‌ها و خدمات پایه‌ای احتیاج داریم.

ما در کشور دچار کمبود منابع هستیم. در ادامه به این موضوع خواهیم پرداخت که برای توسعه پایدار هوش مصنوعی در کشور به چه پشتوانه‌ها و خدمات پایه‌ای احتیاج داریم.

ما در کشور دچار کمبود منابع هستیم. در ادامه به این موضوع خواهیم پرداخت که برای توسعه پایدار هوش مصنوعی در کشور به چه پشتوانه‌ها و خدمات پایه‌ای احتیاج داریم.

ما در کشور دچار کمبود منابع هستیم. در ادامه به این موضوع خواهیم پرداخت که برای توسعه پایدار هوش مصنوعی در کشور به چه پشتوانه‌ها و خدمات پایه‌ای احتیاج داریم.

ما در کشور دچار کمبود منابع هستیم. در ادامه به این موضوع خواهیم پرداخت که برای توسعه پایدار هوش مصنوعی در کشور به چه پشتوانه‌ها و خدمات پایه‌ای احتیاج داریم.

ما در کشور دچار کمبود منابع هستیم. در ادامه به این موضوع خواهیم پرداخت که برای توسعه پایدار هوش مصنوعی در کشور به چه پشتوانه‌ها و خدمات پایه‌ای احتیاج داریم.

ما در کشور دچار کمبود منابع هستیم. در ادامه به این موضوع خواهیم پرداخت که برای توسعه پایدار هوش مصنوعی در کشور به چه پشتوانه‌ها و خدمات پایه‌ای احتیاج داریم.

دانش و پژوهش
danesh@kayhan.ir

رئیس مرکز نوآوری و توسعه هوش مصنوعی پژوهشگاه ارتباطات تشریح کرد

وضعیت ایران در تولیدات علمی هوش مصنوعی

نمونه است. مطلب را با یک ملک بیشتر توضیح می‌دهم: امروز در کشور ما بالغ بر ۲۰ شرکت دانش‌بنیان و فناوری در حوزه تشخیص پلاک خودرو فعالیت می‌کنند. اما متأسفانه مرجعی که این شرکت‌ها و محصولات آن‌ها را با یکدیگر مقایسه کرده و گزارش ارزیابی بدهد نداریم. یا اینکه مرجعی که مشخص کند این سیستم در چه شرایطی درست و در چه شرایطی اشتباه کار می‌کند را نداریم.

درحال حاضر بسیاری از سامانه‌ها از جمله سامانه‌های تشخیص چهره ادعا می‌کنند که ما بالای ۹۰ درصد دقت داریم. اما تحت چه شرایطی و با چه دادگان ارزیابی این ادعا صورت می‌گیرد مشخص نیست. ما آزمایشگاهی که ادعاهای شرکت‌ها را ارزیابی کند نداریم. طرح‌های اجرایی ما در انجام طرح‌ها کیفیت‌های دانشگاه‌ها و شرکت‌ها است. برای مثال همین طرح راهاندازی آزمایشگاه با مشارکت چندین شرکت و دانشگاه در حال اجرا است.

نظر شما درباره اسناد بالادستی هوش مصنوعی در کشور چیست؟ چرا وزارت ارتباطات، معاونت علمی، شورای عالی انقلاب فرهنگی و... اسنادی را در حوزه هوش مصنوعی تدوین کرده‌اند؟

کار در حوزه هوش مصنوعی و کاربردهای آن، چنان فضای گسترده‌ای دارد که هر نهاد و سازمانی می‌تواند وارد شود و یک گوشه کار را در دست بگیرد. الحمدلله با احکام اخیر روزهوش مصنوعی در کشور، سیاست‌گذاری این حوزه متولی پیدا کرده است که باید در گام اول سند ملی سیاست‌های کلان توسعه هوش مصنوعی را نهایی و جهت اجرا مصوب کند. اما مهم‌تر از همه این‌ها اجرایی کردن این سند است که نیازمند وارد شدن همه بخش‌ها و سازمان‌ها خواهد بود. صرف سند نوشتن قطعاً راه‌گشا نیست تا زمانی که آن سند اجرا شود. برای مثال یکی از تکالیف وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات توسعه زیرساخت‌های لازم است که این امر در مجموعه پژوهشگاه در حال برنامه‌ریزی و اجرا است.

یکی از محورهای اصلی کار ما، تأسیس یک آزمایشگاهی است تا بتوانیم در تمامی حوزه‌ها و محصولات مختلف هوش مصنوعی وارد شویم و روال‌های ارزیابی را طراحی و اجرا کنیم. این آزمایشگاه ارزیابی

نزدیک به یک‌سال است که مطالعات و طراحی‌های اولیه آن با پژوهشگاه انجام شده و در چند ماه آینده در چند محصول دارای اولویت مانند تشخیص پلاک، تشخیص چهره و محصولات دیگر کار خود را به صورت عملیاتی آغاز خواهد کرد. **شما در این آزمایشگاه نقاط ضعف را پوشش می‌دهید؟**

ما در این آزمایشگاه نقاط ضعف را پوشش نمی‌دهیم بلکه به توسعه‌دهندگان نقاط ضعف محصولانشان را نشان می‌دهیم.

اما محور چهارم تمرکز پروژه‌های مرکز، حصول محور مشاوره، تعریف و نظارت بر اجرای طرح‌ها در سازمان‌ها و نهادهای مختلف است. به دلیل جایگاه پژوهشگاه یکی از اهداف مهم پژوهشگاه حمایت از زیست‌بوم و شرکت‌های فعال است. بازوهای اجرایی ما در انجام طرح‌ها ظرفیت‌های دانشگاه‌ها و شرکت‌ها است. برای مثال همین طرح راهاندازی آزمایشگاه با مشارکت چندین شرکت و دانشگاه در حال اجرا است.

نظر شما درباره اسناد بالادستی هوش مصنوعی در کشور چیست؟ چرا وزارت ارتباطات، معاونت علمی، شورای عالی انقلاب فرهنگی و... اسنادی را در حوزه هوش مصنوعی تدوین کرده‌اند؟

کار در حوزه هوش مصنوعی و کاربردهای آن، چنان فضای گسترده‌ای دارد که هر نهاد و سازمانی می‌تواند وارد شود و یک گوشه کار را در دست بگیرد. الحمدلله با احکام اخیر روزهوش مصنوعی در کشور، سیاست‌گذاری این حوزه متولی پیدا کرده است که باید در گام اول سند ملی سیاست‌های کلان توسعه هوش مصنوعی را نهایی و جهت اجرا مصوب کند. اما مهم‌تر از همه این‌ها اجرایی کردن این سند است که نیازمند وارد شدن همه بخش‌ها و سازمان‌ها خواهد بود. صرف سند نوشتن قطعاً راه‌گشا نیست تا زمانی که آن سند اجرا شود. برای مثال یکی از تکالیف وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات توسعه زیرساخت‌های لازم است که این امر در مجموعه پژوهشگاه در حال برنامه‌ریزی و اجرا است.

#مهم‌ترین ویژگی‌های گیاهان حرا

که به گونه مذکور گونه دیگری به نام استوایی در اقیانوس هند، جنوب چین، بیشتر مناطق استرالیا تا پلیزییا، جزایر فیجی و نیوزیلند را در بر می‌گیرد. گونه دوم یا همان چندل نیز در سواحل و تالابهای نغم شور جنوب فلوریدا، مکزیک، غرب هند همچنین مرکز و جنوب آمریکا به فراوانی یافت می‌شود البته این‌گونه در سواحل کشورهای عضو راهپی از جمله ایران به‌صورت محدود گسترش دارد.

بیش از ۲۷ هزار هکتار است که غالب گونه‌های آن گونه این سیننا است. این جنگل‌ها از خلیج نایبند در بوشهر تا خلیج مفلوت برمی‌گردد. گونه تخصصی حرا، در جنوب دریای عمان گسترش پیدا می‌آید و در سواحل آن به فراوانی پیدا می‌شود تا سواحل استوایی و نزدیک به بیشتر مناطق استرالیا تا پلیزییا، جزایر فیجی و نیوزیلند را در بر می‌گیرد. گونه دوم یا همان چندل نیز در سواحل و تالابهای نغم شور جنوب فلوریدا، مکزیک، غرب هند همچنین مرکز و جنوب آمریکا به فراوانی یافت می‌شود البته این‌گونه در سواحل کشورهای عضو راهپی از جمله ایران به‌صورت محدود گسترش دارد.

دو گونه مذکور گونه دیگری به نام استوایی در اقیانوس هند، جنوب چین، بیشتر مناطق استرالیا تا پلیزییا، جزایر فیجی و نیوزیلند را در بر می‌گیرد. گونه دوم یا همان چندل نیز در سواحل و تالابهای نغم شور جنوب فلوریدا، مکزیک، غرب هند همچنین مرکز و جنوب آمریکا به فراوانی یافت می‌شود البته این‌گونه در سواحل کشورهای عضو راهپی از جمله ایران به‌صورت محدود گسترش دارد.

دو گونه مذکور گونه دیگری به نام استوایی در اقیانوس هند، جنوب چین، بیشتر مناطق استرالیا تا پلیزییا، جزایر فیجی و نیوزیلند را در بر می‌گیرد. گونه دوم یا همان چندل نیز در سواحل و تالابهای نغم شور جنوب فلوریدا، مکزیک، غرب هند همچنین مرکز و جنوب آمریکا به فراوانی یافت می‌شود البته این‌گونه در سواحل کشورهای عضو راهپی از جمله ایران به‌صورت محدود گسترش دارد.

صفحه ۸
سه‌شنبه ۲۲ خرداد ۱۴۰۳
۴ ذی‌الحجه ۱۴۴۵ – شماره ۲۳۵۹۹

رئیس مرکز نوآوری و توسعه هوش مصنوعی پژوهشگاه ارتباطات گفت: ما در بحث تولید علم در حوزه هوش مصنوعی در دنیا بین ۱۰ تا ۱۵ کشور برتر دنیا هستیم؛ مهم‌ترین ملاک در این رتبه‌بندی تولید مقالات است.

به گزارش تسنیم، موضوع هوش مصنوعی (AI-Artificial Intelligence) و کاربردهای آن در سال‌های اخیر در صدر برنامه‌های راهبردی کشورهای توسعه‌یافته قرار گرفته و پیش‌بینی می‌شود که هوش مصنوعی در عرصه‌های مختلف بشر در سال‌های منمادی تأثیرات شگرفی را به همراه داشته باشد.

بسر همین اساس مرکز نوآوری و توسعه هوش مصنوعی با هدف تمرکز بر برنامه‌ریزی و اجرای امور پژوهشی حول محور هوش مصنوعی در ساختار پژوهشگاه ارتباطات و فناوری اطلاعات ایجاد و فعالیت خود را رسماً از سال ۱۳۹۹ آغاز کرده است.

ما با دانشگاه‌ها در جهت توسعه علمی هوش مصنوعی همکاری داریم و از طرفی با شرکت‌ها و استارت‌آپ‌ها در جهت توسعه کاربردها تعامل داریم. گسترش نوآوری، گسترش تعاملات بین‌الملل، استقرار مرجعیت رگولاتوری و توسعه زیرساخت‌ها و منابع هوش مصنوعی محورهای اصلی ما هستند.

ما با دانشگاه‌ها در جهت توسعه علمی هوش مصنوعی همکاری داریم و از طرفی با شرکت‌ها و استارت‌آپ‌ها در جهت توسعه کاربردها تعامل داریم. گسترش نوآوری، گسترش تعاملات بین‌الملل، استقرار مرجعیت رگولاتوری و توسعه زیرساخت‌ها و منابع هوش مصنوعی محورهای اصلی ما هستند.

ما با دانشگاه‌ها در جهت توسعه علمی هوش مصنوعی همکاری داریم و از طرفی با شرکت‌ها و استارت‌آپ‌ها در جهت توسعه کاربردها تعامل داریم. گسترش نوآوری، گسترش تعاملات بین‌الملل، استقرار مرجعیت رگولاتوری و توسعه زیرساخت‌ها و منابع هوش مصنوعی محورهای اصلی ما هستند.

ما با دانشگاه‌ها در جهت توسعه علمی هوش مصنوعی همکاری داریم و از طرفی با شرکت‌ها و استارت‌آپ‌ها در جهت توسعه کاربردها تعامل داریم. گسترش نوآوری، گسترش تعاملات بین‌الملل، استقرار مرجعیت رگولاتوری و توسعه زیرساخت‌ها و منابع هوش مصنوعی محورهای اصلی ما هستند.

ما با دانشگاه‌ها در جهت توسعه علمی هوش مصنوعی همکاری داریم و از طرفی با شرکت‌ها و استارت‌آپ‌ها در جهت توسعه کاربردها تعامل داریم. گسترش نوآوری، گسترش تعاملات بین‌الملل، استقرار مرجعیت رگولاتوری و توسعه زیرساخت‌ها و منابع هوش مصنوعی محورهای اصلی ما هستند.

ما با دانشگاه‌ها در جهت توسعه علمی هوش مصنوعی همکاری داریم و از طرفی با شرکت‌ها و استارت‌آپ‌ها در جهت توسعه کاربردها تعامل داریم. گسترش نوآوری، گسترش تعاملات بین‌الملل، استقرار مرجعیت رگولاتوری و توسعه زیرساخت‌ها و منابع هوش مصنوعی محورهای اصلی ما هستند.

ما با دانشگاه‌ها در جهت توسعه علمی هوش مصنوعی همکاری داریم و از طرفی با شرکت‌ها و استارت‌آپ‌ها در جهت توسعه کاربردها تعامل داریم. گسترش نوآوری، گسترش تعاملات بین‌الملل، استقرار مرجعیت رگولاتوری و توسعه زیرساخت‌ها و منابع هوش مصنوعی محورهای اصلی ما هستند.

#۱۰ توصیه تغذیه‌ای برای فصل گرما

یک متخصص تغذیه به بیان توصیه‌هایی برای تغذیه در فصل گرما پرداخت و گفت: به طور کلی در فصل گرم باید مصرف مواد غذایی پرکالری و چرب کمتر شود و استفاده از آب، املاح، مواد مغذی، مواد معدنی، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها افزایش یابد.

منصور رضایی به بیان توصیه‌هایی برای تغذیه در روزهای گرم پرداخت و به خیرگزاری میزان گفت: تغذیه در فصل گرم بسیار با فصل سرد متفاوت است، ما در فصل سرما تمایل زیادی به استفاده از مواد غذایی پرکالری و چرب داریم و اشتهایمان بالا می‌رود، چراکه بدن می‌خواهد با مصرف مواد غذایی چرب، پرکالری و گرم انرژی مورد نیازش را تامین و سرمای محیط را تحمل کند، اما هوای گرم موجب کاهش اشتها می‌شود چرا که نیاز بدن به دریافت کالری کمتر می‌شود و به همین دلیل بهتر است افراد بیمار، ضعیف در مکانی خنک غذا بخورند.



وی ادامه داد: در فصل گرم بدن به دلیل تعریق فراوان و از دست دادن آب، ویتامین و املاح و از طرفی دیگر به دلیل تابش نور مستقیم به پوست نیاز به مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها افزایش پیدا می‌کند و توصیه می‌شود در این فصل استفاده از آب و مایعات، ویتامین و املاح و مواد حاوی آنتی‌اکسیدان مورد توجه قرار گیرد تا کارگر راحت‌تر تحمل شود، اگر این مواد را به مقدار کافی مصرف نکنیم و آب و املاحی که از طریق تعریق از دست می‌دهیم، جبران نشود به ویژه در مناطق گرمسیر افراد با ضعف بی‌حالی، کاهش استانه تحمل و پرخاشگری مواجه می‌شوند. این متخصص تغذیه ضمن اشاره به اینکه به طور کلی در فصل گرم باید مصرف مواد غذایی پرکالری و چرب کمتر شود و استفاده از آب، املاح، مواد مغذی، مواد معدنی، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها افزایش یابد، افزود: میوه و سبزیجات بیشتری مصرف کنید، اما املاح، مواد مغذی، ویتامین و آنتی‌اکسیدان‌ها را درند که نیازهای بدن را در فصل گرم و هنگام گرم‌زدگی برطرف می‌کنند.

این پزشک متخصص با بیان اینکه بهتر است در روزهای گرم غذاهایی نظیر ماست و خیار و بورانی که کالری کمتر و ویتامین و املاح بیشتری دارند مصرف شود توضیح داد: در فصل گرم کاهش وزن راحت‌تر و تمایل به خوردن کمتر می‌شود و اشتها به حداقل می‌رسد و از این رو بهترین زمان برای رسیدن به وزن ایده‌آل است.

منصوری بیان کرد: میزان آب موجود در شیر که مایع است ۸۷ درصد و میزان آب موجود در کاهو که جامد است ۹۷ درصد است، به همین دلیل استفاده از کاهو در این فصل بسیار توصیه می‌شود چراکه تامین‌کننده آب و املاح مورد نیاز بدن است و کالری بسیار کمی دارد. در فصل گرما شیر به سرعت فاسد می‌شود و نگهدارنش سخت است و از همین رو برای تامین لبنیات مورد نیاز بدن و پیشگیری از اسهال‌های مسافرتی که در فصل گرما بسیار شایع است می‌توان از ماست استفاده کرد، ماست حاوی مقدار زیادی پروبیوتیک یا همان باکتری‌های مفید دستگاه گوارش است.

وی با اشاره به اینکه متأسفانه رژیم غذایی افراد با فصل تناسبی ندارد و افراد در هر ۴ فصل به استفاده از فست‌فودها علاقه شدیدی دارند که سبب ایجاد مشکلاتی نظیر چاقی، اضافه وزن، دیابت، فشارخون، کبد چرب، انواع سرطانات‌ها و مشکلات گوارشی می‌شود عنوان کرد: تعدادی از افراد برای کاهش وزن در فصل تابستان از آب سبزیجات به ویژه آب کرفس استفاده می‌کنند اما این سبزیجات حاوی موادی است که پوست را به نور حساس می‌کند و از این رو بهتر است این مواد در طول روز مصرف نشود تا پوست آسیب نبیند، توصیه می‌شود آب سبزیجات در عصرها و شب‌ها مورد استفاده قرار گیرد.