



د. كارلا حبيب مراد

أخصائية تغذية لبنانية

لبناني - لبنان

اقرأ المزيد

من هي د. كارلا حبيب مراد

الدكتورة كارلا حبيب مراد هي أخصائية تغذية لبنانية حاصلة على شهادة الدكتوراه من جامعة دورهام في المملكة المتحدة. بالإضافة إلى درجة البكالوريوس والماجستير في التغذية من الجامعة الأمريكية في بيروت. تشغل الدكتورة كارلا حالياً منصب محاضرة مساعدة في قسم التغذية وعلوم الغذاء بالجامعة الأمريكية في بيروت، كما تشغل منصب المدير العلمي لبرنامج «أجيال سليمة» التابع لشركة نستله للتوعية الغذائية في الشرق الأوسط. تعتبر الدكتورة كارلا مراد من رواد التوعية الغذائية في الوطن العربي، إذ بدأت منذ عام 1997 بتقديم فقرات تثقيفية صحية في البرامج التلفزيونية الصباحية، سعياً منها إلى نشر الثقافة الغذائية والتوعية بأهمية الغذاء المتوازن. انطلقت مسيرة الدكتورة كارلا المهنية كمختصة تغذية مجتمعية من خلال عملها مع وزارة الشؤون الاجتماعية ومنظمة «أنقذوا الأطفال»، حيث اكتسبت خبرات متنوعة في مجال التغذية المجتمعية والصحية. كما أسست مبادرة باسم «غذاء كارلا الصحي» لتقديم برامج إرشادية وتوعوية حول التغذية الصحية المبتكرة. وبالإضافة إلى ذلك، أدارت عيادة خاصة تقدم خدمات استشارات غذائية فردية. وقد ساهمت هذه الأنشطة في دفعها إلى تقديم المزيد من الحلقات والندوات التلفزيونية التي تركز على أسس التغذية السليمة والتعليم الغذائي، مستهدفةً توعية جمهور واسع بالفوائد الصحية للأطعمة المتنوعة والمتوازنة. شاركت الدكتورة كارلا مراد بانتظام في المؤتمرات والورش والندوات الإقليمية المعنية بالصحة والتغذية، حيث قدمت أبحاثاً ومدخلات حول أساليب الوقاية من الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب من خلال التغذية الصحية. كما نشرت عدداً من الكتب المتخصصة في مجال التغذية باللغة العربية، ولها العديد من الأبحاث المنشورة في مجلات علمية محكمة. ونالت الدكتورة كارلا مراد عام 2007 جائزة الجامعة الأمريكية في بيروت للإنجازات المتميزة في التوعية والتثقيف الغذائي، تقديراً لدورها البارز في تعزيز ثقافة الغذاء الصحي والوعي بنمط الحياة السليم. وتواصلت الدكتورة كارلا نشر رسائل التوعية الصحية عبر وسائل التواصل الاجتماعي، محافظةً على رؤية علمية قائمة على أسس البحث والدليل العلمي في إيصال المعلومات الغذائية إلى الجمهور.