

۴۷ میلیون ایرانی غذای ناسالم می خورند

معاون بهداشتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: ۴۷ میلیون نفر در کشور غذای ناسالم مصرف می کنند که شامل نمک، شکر، چربی ها و فاقد میوه ها و سبزی های تازه است.

دکتر علی اکبر سیاری امروز در همایش زندگی سالم تر با مصرف نمک کمتر که در انسیتو تغذیه صنایع غذایی کشور برگزار شد، گفت: در ایران بیشترین نمک مصرفی، سر سفره های مردم مورد استفاده قرار می گیرند.

معاون بهداشتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی افزود: سالانه ۵ میلیون نفر در دنیا به علت مصرف سیگار می میرند.

وی اظهارداشت: عدم تحرک کافی افراد یکی از دلایل ابتلا به بیماری های غیر واگیر محسوب می شود و در این زمینه نقش ورزش برای کاهش ابتلا به بیماری ها بسیار موثر است.

معاون بهداشتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی افزود: مصرف نمک در کشور بیش از حد استاندارد های جهانی است و در این باره باید برنامه های اساسی برای کاهش نمک در کشور اتخاذ شود.

سیاری با بیان اینکه ۲۰ سال است که دست به نمکدان نرودم، گفت: در زمینه کاهش مصرف نمک باید فرهنگ سازی کرده و این فرهنگ سازی را باید از دانش آموزان، دانشجویان و سربازان پادگان ها و مراکز عمومی شروع کرد تا ذائقه ها تغییر پیدا کند.

وی افزود: مصرف نمک در کشورهای صنعتی اختصاص به غذاهای صنعتی دارد اما در کشور ما نمک علاوه بر اینکه در غذاهای صنعتی و خانگی اضافه می شود بر سر سفره نیز نمکدان آورده می شود.

معاون بهداشتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: رو آوردن به غذاهای صنعتی و آماده در کشور همانند کشورهای صنعتی غربی این زمینه را فراهم خواهد کرد که در آینده زنان در منزل به پخت غذا نپردازند.

سیاری افزود: مصرف نمک برای بدن لازم و مفید است اما باید توجه داشت که مصرف نمک نباید بیش از اندازه مجاز و تعیین شده مورد استفاده قرار گیرد.

این مقام مسئول در وزارت بهداشت گفت: ۵۴ درصد از ۱۰ میلیون بیمار مبتلا به فشار خون در کشور از بیماری خود مطلع نیستند.

وی همچنین در مورد غذای کودکان توصیه کرد هرگز نباید به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه کرد و مادران سعی کنند از ابتدای کودکی ذائقه آنان را به شوری عادت ندهند.

سیاری افزود: استفاده از نمک دریا توصیه نمی شود که البته نمک تقلیبی در بازار به عناوین نمک دریا وارد شده است که حاوی آلودگی و فلزات سنگین بوده که برای سلامتی مضر و بیماری زا می باشد.

همایش زندگی سالم تر با مصرف نمک کمتر امروز با حضور متخصصین و کارشناسان علوم تغذیه و صنایع غذایی در محل انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور برگزار شد. (ایرنا)