



شوری‌سنج‌های وزارت بهداشت به مقابله با مرض شیرین آمدند

این روزها، آنها را به دیابت نسبت می‌دهند. بیماری که بر اساس آمارها نزدیک به پنج میلیون ایرانی را در بند خود گرفتار کرده و وزارت بهداشتی‌ها نیز بیم گسترشش را دارند.

"بمب در حال انفجار"، "سونامی"، "عامل گرفتاری ایرانیان در آینده" و... صفاتی هستند که این روزها، آنها را به دیابت نسبت می‌دهند. بیماری که بر اساس آمارها نزدیک به پنج میلیون ایرانی را در بند خود گرفتار کرده و وزارت بهداشتی‌ها نیز بیم گسترشش را دارند.

به گزارش خبرنگار سرویس سلامت خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، بر اساس همین نگرانی‌ها بود که هفته سلامت سال 95 با نام دیابت گره خورد و با محوریت "غلبه بر دیابت" و با این شعار که "دیابتی قوی‌تر از دیابت است"، آغاز به کار کرد. در عین حال خیلی پیشتر از این، برنامه‌های بهداشتی وزات بهداشت، موضوع پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر را با خود یدک می‌کشید تا بتواند رنگ‌وبوی بیماری‌هایی چون دیابت، سرطان، بیماری‌های قلبی-عروقی و... را از تغذیه و سلامت مردم پاک و آنها را در کشور کنترل کرده و در عین حال راهی را برای پیشگیری از این بیماری هموار کند.

در راستای این هدف بود که حوزه‌هایی چون معاونت بهداشت، سازمان غذا و دارو و حتی دیگر ارگان‌های دولتی‌ها دست به کار شده و سند پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر را تدوین و در شورایی عالی سلامت و امنیت غذایی تصویب کردند و حتی امضای رییس جمهور نیز بر آن نشست.

محصولات غذایی کم نمک می‌شوند

حال قرار است که این سند در سال جاری ابلاغ و اهداف آن محقق شود. در این راستا دکتر دیناروند، رییس سازمان غذا و دارو، رسیدن به اهداف این سند را جزو اولویت‌های امسال اعلام کرده و یکی از اهداف آن را کاهش مصرف نمک مردم به میزان حداقل 30 درصد دانسته و گفته است که در سال جاری بسیاری از فرآورده‌های حاوی نمک اصلاح می‌شوند و صنایع موظفند پنج تا 10 درصد از میزان نمک در فرآورده‌ها را کاهش دهند.

دیناروند همچنین حذف اسید چرب ترانس و مبارزه با چاقی از طریق اصلاح تغذیه و فرآورده‌های غذایی را از دیگر اهداف این سند و در راستای سیاست‌های سلامت‌محور وزارت بهداشت عنوان کرد.

چراغ 3 رنگ راهنمایی روی فرآورده‌های غذایی

در عین حال سال گذشته قرار شد که صنایع بحث نصب چراغ راهنمای تغذیه‌ای را بر روی فرآورده‌های خود پیش برند. طبق اعلام سازمان غذا و دارو این اقدام که از سال گذشته به طور جدی کلید خورد، در ضرب‌الاجلی تا پایان شهریور ماه 95 به پایان می‌رسد و فرآورده‌های غذایی که مشمول درج چراغ راهنمای تغذیه هستند، سه رنگ می‌شوند.

وزارت بهداشت در حالی کمر به کنترل و پیشگیری از دیابت بسته است که اکنون طبق آمار وزارت بهداشتی‌ها، بیش از پنج میلیون دیگر از ایرانی‌ها در معرض ابتلا به دیابت هستند. بنابراین اگر مردم در رژیم غذایی خود تجدید نظر نکنند و صنایع هم اصلاحات مورد نظر وزارت بهداشت را در فرآورده‌های غذایی ایجاد نکنند، شاید تا چند دهه دیگر سونامی دیابت گریبان‌گیر ایرانیان شود.

اصلاح الگوی مصرف مواد غذایی زیر ذره‌بین وزارت بهداشت

بر این اساس دکتر زهرا عبداللهی، رییس اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درباره جزییات برنامه‌های اداره بهبود تغذیه در سال جاری، به خبرنگار ایسنا، می‌گوید: با توجه به اینکه تغذیه و الگوی غذایی در حال حاضر یکی از مهم‌ترین ریسک فاکتورهای بیماری‌های غیرواگیری چون، دیابت و سرطان‌ها است، یکی از اولویت‌های ما نیز بحث اصلاح الگوی مصرف غذایی است. بنابراین ما در اهداف کلان برنامه، روی اصلاح الگوی مصرف، کاهش مصرف قند، نمک و چربی و اقدامات فرهنگی، آموزشی و بهره‌گیری از بسیج‌های آموزش همگانی برای انجام این اقدامات کار می‌کنیم.

وی با بیان اینکه جهت کاهش میزان مصرف قند، نمک و چربی همکاری با صنایع غذایی و سازمان ملی استاندارد برای بازنگری در استانداردهای قند، نمک و چربی در محصولات غذایی، در دستور کار است، افزود: در عین حال بحث ارائه محصولات غذایی سلامت‌محور در بازار، به طوریکه در دسترس مردم باشند را در اولویت‌هایمان قرار داده‌ایم.

ارائه خدمات تغذیه‌ای جامعه‌محور از سوی کارشناسان تغذیه

عبداللهی ادامه داد: همچنین در قالب طرح تحول سلامت، کارشناسان تغذیه در مراکز سلامت جامعه به کار گرفته شدند. حال برنامه توانمندسازی، ظرفیت‌سازی و آموزش این کارشناسان تغذیه در اولویت‌های ما قرار دارد و این کارشناسان موظفند که خدمات تغذیه‌ای جامعه‌محور را در مناطق تحت پوشش خود ارائه دهند. یعنی کارشناسان تغذیه علاوه بر مشاوره‌های تغذیه و تنظیم برنامه‌های غذایی برای مراجعه‌کنندگان به مراکز سلامت جامعه، اقداماتی نظیر آموزش‌های گروهی، همکاری‌های بین‌بخشی با ارگان‌هایی چون آموزش و پرورش، مهدکودک‌ها و مراکز توزیع و عرضه غذا، در راستای افزایش آگاهی آنها از تغذیه صحیح و انتقال این آگاهی را برعهده دارند.

نمک در نان یک درصدی می‌شود

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به دستاوردهای برنامه کاهش قند، نمک و روغن که از سال گذشته آغاز شده، اظهار کرد: با پیگیری این برنامه، میزان نمک در نان که مهم‌ترین منبع دریافت نمک است، کاهش یافته است. به طوریکه استاندارد آن از 2.3 درصد، در مرحله اول به 1.8 و در مرحله دوم به 1.6 درصد کاهش یافت. همچنین در جلسه شورای سلامت تصویب شد که میزان نمک در نان امسال به یک درصد کاهش یابد که این اقدام به صورت اجباری اجرا می‌شود.

کاهش قند در نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی؛ امسال

عبداللهی همچنین گفت: در عین حال استاندارد نمک محصولات پرمصرف دیگری مانند پنیر، دوغ، انواع سس‌ها و... بازنگری شده و میزان نمک در آنها کاهش یافت. همچنین در زمینه میزان قند در نوشابه‌ها اقداماتی انجام شد و از آنجایی که میزان قند در نوشابه‌ها بسیار زیاد است، استاندارد آن بازنگری شد و صنایع نوشابه موظف هستند که میزان قند در نوشابه را بین 9 تا حداکثر 10 درصد کاهش دهند. به علاوه استاندارد آبمیوه‌های صنعتی که دارای قند افزوده هستند، بازنگری شد تا میزان قند آنها نیز کاهش یابد.

اسید چرب ترانس از روغن‌های خوراکی حذف شود

وی با بیان اینکه این برنامه‌ها امسال هم همچنان ادامه دارند، افزود: بر این اساس همه محصولاتی که در بازار بوده و پرمصرفند باید از نظر میزان قند، نمک و چربی کاهش داشته باشند. در همین راستا برای روغن نیز اقداماتی در زمینه بهبود کیفیت روغن و اصلاح فرمولاسیون آن در سال گذشته انجام شد و صنایع روغن موظف شدند که میزان اسید چرب ترانس را در روغن‌های خوراکی به صفر برسانند.

شوری‌سنج بازارسان بهداشت در نانواپی‌ها

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره مکانیزم نظارتی برای کاهش نمک، قند و چربی، با بیان اینکه صنایع بعد از بازنگری و ابلاغ این استانداردها، موظف به اجرای آنها هستند، گفت: پایش رعایت این استانداردها بر عهده سازمان غذا و دارو و سازمان ملی استاندارد است. سازمان غذا و دارو با نمونه‌برداری از محصولات در سطح تولید و عرضه و اندازه‌گیری میزان قند و نمک آن، به نظارت در اجرای استانداردهای ابلاغ شده، می‌پردازد. همچنین بازرسی بهداشت محیط، در سطح عرضه مسوول پایش هستند و به عنوان مثال در نانواپی‌ها می‌توانند با دستگاه‌های شوری‌سنج، میزان نمک در نان را اندازه‌گیری کنند و اگر بیش از حد استاندارد باشد، برخورد قانونی می‌کنند.

پیام کوتاه وزارت بهداشت برای 3 عامل خطر

عبداللهی به اقدامات بسیج‌های آموزش همگانی وزارت بهداشت در سطح کشور با همکاری وسیع آموزش و پرورش و شهرداری‌ها اشاره و اظهار کرد: از این طریق پیام‌های کاهش مصرف قند، نمک و چربی را در کشور منتشر می‌کنیم. این بسیج‌های آموزشی به صورت سالانه با کمک دانشگاه‌های علوم پزشکی، آموزش و پرورش، شهرداری و صدا و سیما در کشور برگزار می‌شوند. ما هر سال با برنامه‌ای ثابت در دی ماه، برنامه بسیج آموزش همگانی را به مدت یک ماه برگزار می‌کنیم.

وی ادامه داد: در هفته سلامت نیز برای روز تغذیه سالم، برنامه‌هایی را در سطح کشور تدارک دیدیم و اجرای برنامه‌های نمادین مانند جشنواره غذای سالم، همایش و سمینار در زمینه تغذیه سالم برای پیشگیری از دیابت و بسته‌های آموزشی در این زمینه نیز در سطح کشور برای استفاده مردم توزیع شده و با همکاری ارگان‌های گفته شده، قرار است که ما در زمینه تغذیه صحیح و اهمیت کاهش مصرف قند، نمک و چربی و تحرک بدنی برای پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر از جمله دیابت این بسته‌های آموزشی را توزیع کنیم.

عبداللهی به موضوع برچسب‌گذاری و درج چراغ راهنمای تغذیه‌ای روی فرآورده‌های غذایی اشاره کرد و گفت: دستورالعمل این موضوع باید نهایتاً تا آخر سال 94 تدوین، ابلاغ و اجرا می‌شود. سازمان غذا و دارو فعالیت وسیعی در این زمینه داشت و امسال باید این برچسب‌گذاری به صورت چراغ راهنمایی روی فرآورده‌های غذایی درج شود. به این صورت که محصولات غذایی با رنگ سبز، زرد و قرمز مشخص می‌شوند و به عنوان مثال محصولات قرمز تهدیدکننده سلامت هستند و محصولات سبز مناسبند.

توزیع ویتامین D در دبیرستان‌های پسرانه و دخترانه

غنی‌سازی روغن با ویتامین A؛ امسال

وی در ادامه به برنامه پیشگیری و کنترل ریزمغذی‌ها، اشاره کرد و افزود: در این راستا توسعه برنامه مکمل‌یاری ویتامین D و توزیع مگادوز 50 هزار واحدی ویتامین D را در دبیرستان‌های دخترانه و پسرانه و همچنین از طریق شبکه بهداشتی و درمانی کشور برای زنان میانسال و سالمندان در دستور کار داریم. در عین حال برنامه غنی‌سازی آرد با ویتامین D و غنی‌سازی روغن با ویتامین A و D را امسال در برنامه‌هایمان داریم تا بتوانیم از این طریق، کمبود ویتامین‌های A و D را به این شکل کنترل کرد.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در ادامه با بیان اینکه در هفته سلامت که با محوریت غلبه بر دیابت آغاز شده، بحث بهبود شیوه زندگی برای پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر از جمله دیابت و... را مطرح می‌کنیم، گفت: بنابراین علاوه بر تاکید بر دیابت بر روی شیوه زندگی، تحرک بدنی، اهمیت فعالیت بدنی، اهمیت سلامت و ایمنی غذا، اهمیت همکاری‌های بین بخشی و سند ملی پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر در این هففته مد نظر بود.

پیشگیری 80 درصدی از بروز دیابت با تغذیه سالم و تحرک

عبداللهی با بیان اینکه تغذیه تاثیر بسیار زیادی در دیابت دارد، اظهار کرد: مهم‌ترین عامل خطر در ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر، یعنی دیابت، سرطان‌ها و...، تغذیه است و تغذیه مناسب همراه با تحرک بدنی می‌تواند تا 80 درصد از دیابت، تا 50 درصد از بیماری‌های قلبی-عروقی و تا 40 درصد از سرطان‌ها پیشگیری کند. بنابراین تغذیه نقش بسیار مهمی دارد. اگر کسی الگوی غذایی درست داشته باشد، قند، نمک و چربی کمتری استفاده کند، در عین حال سبزی، میوه حبوبات، غلات سبوس‌دار را بیشتر مصرف کند و خوردن فست‌فود، نوشابه‌های دارای قند افزوده را کاهش دهد و الگوی غذایی خود را اصلاح کند، می‌تواند بین 40 تا 80 درصد از انواع بیماری‌های غیرواگیر پیشگیری کند.