



## غذاهای سنتی ایران سالمترین و با ارزش ترین تغذیه

سالمترین و با ارزش ترین تغذیه رییس کمیته بهداشت مواد غذایی ایران گفت: غذاهای سنتی ایران از جمله آبگوشت، آش، لوبیا پلو و عدس پلو از ارزش تغذیه ای بالایی برخوردار است.

دکتر آراسب دباغ مقدم در گفت و گو با ایرنا افزود: غذاهای سنتی ایران به دلیل اینکه معمولا ترکیبی از غلات، حبوبات و پروتئین های گیاهی و حیوانی را شامل می شوند، ضمن تامین پروتئین مورد نیاز بدن، در طول روز انرژی را زوده و تا حد زیادی اسیدهای آمینه مورد نیاز بدن را نیز تامین می کند. وی اظهار داشت: غذاهای سنتی که در کشور ماست با توجه به فرهنگ و آداب و رسوم مناطق مختلف و بیشتر از مواد غذایی تهیه می شود که در فصول مختلف سال در دسترس هستند که ضمن به صرفه تر بودن آن از لحاظ اقتصادی، سلامت فرد را نیز همچون انواع غذاهای آماده از جمله انواع پیتزاهای تهدید نمی کنند. وی تاکید کرد: غذاهای آماده به دلیل دارا بودن انواع مواد افزودنی، انواع سس ها و چربی ها و مصرف آن همراه با نوشابه، سبب بروز چاقی، سوء هاضمه، ریفلاکس (برگشت غذا از معده به مری) و غیره در فرد می شود.

رییس کمیته بهداشت مواد غذایی ایران با اشاره به گروه های غذایی مورد مصرف بر اساس توصیه "فانو" سازمان غذا و کشاورزی جهانی اظهار داشت: بر اساس توصیه "فانو" گروه های مواد غذایی در یک هرم قرار می گیرند که هرچه قدر از قاعده هرم به سمت راس آن برویم، غذاهایی که در راس قرار می گیرند، باید کمتر مصرف شوند. دباغ مقدم افزود: بر اساس توصیه سازمان "فانو" به ترتیب از قاعده هرم به سمت راس آن، در قاعده هرم نان، برنج، ماکارونی و سیب زمینی قرار می گیرد که روزانه پنج تا شش وعده باید مصرف شود، میوه جات و سبزیجات روزانه سه تا چهار وعده، شیر و لبنیات روزانه دو تا سه وعده، گوشت و مرغها (آجیل) روزانه دو تا سه وعده و سپس گروه متفرقه در راس هرم قرار می گیرد که شامل قندها و چربی ها می باشد.

وی ادامه داد: البته در قسمت گوشت بیشتر توصیه به مصرف گوشت سفید مرغ و ماهی شده است. رییس کمیته بهداشت مواد غذایی ایران با اشاره به علل تفاوت در مصرف نوع مواد غذایی در کشورهای مختلف اظهار داشت: در دسترس نبودن غذا، فرهنگ غذایی و مناسبت های اجتماعی و نیز وضعیت اقتصادی از علل اصلی تفاوت مصرف نوع مواد غذایی در کشورهای مختلف است. دباغ مقدم افزود: این امر به گونه ای است که به عنوان مثال در کشورهای غربی که از وضعیت اقتصادی بهتری برخوردارند بیشتر مصرف مواد غذایی با منشاء پروتئین دامی و در کشورهای خاورمیانه بیشتر مصرف مواد غذایی با منشاء پروتئین گیاهی رایج است.

وی تاکید کرد: البته زیاده روی در مصرف هر دو نوع پروتئین با منشاء گیاهی و دامی عوارض جبران ناپذیری را بر روی بدن برجای می گذارد. وی با بیان اینکه مصرف بیش از حد پروتئین با منشاء گیاهی منشاء بروز فقر آهن، کمبود ویتامین B12 و روی در فرد می شود، گفت: این امر سبب عوارضی همچون ناراحتی های اعصاب، کم خونی، آسیب دیدگی پوست و مو، کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری ها، خستگی زودرس و غیره در فرد می شود. دباغ مقدم افزود: مصرف بیش از حد پروتئین با منشاء دامی بخصوص گوشت قرمز نیز بروز عوارضی همچون چاقی، افزایش کلسترول خون، افزایش بار کلیه ها (فشار به آن) و تنگی عروق را به دنبال دارد.

وی یادآور شد: در کشور ما بیشتر مصرف مواد غذایی همچون نان و ماکارونی رواج دارد در حالیکه میزان مصرف میوه جات و گوشت پایین است، در سایر کشورهای خاورمیانه و آسیای بیشتر مصرف مواد نشاسته ای همچون برنج، نان و تا حدی حبوبات و در کشورهای اروپایی نیز بیشتر مصرف لبنیات، گوشت و فرآورده های گوشتی رایج است. وی با اشاره به میزان مصرف سالانه گوشت برای هر نفر در کشورهای مختلف گفت: در ایران میزان مصرف سالانه گوشت برای هر نفر 12/5 کیلوگرم، در هندوستان 9 کیلوگرم، در ژاپن 44 کیلوگرم، در چین 39 کیلوگرم، در آرژانتین 120 کیلوگرم، در آمریکا 100 کیلوگرم، در آلمان 90 کیلوگرم و در انگلستان 80 کیلوگرم می باشد. دباغ مقدم خاطر نشان کرد: غذاهای گوشتی در ایران از نظر هزینه مواد غذایی 13 درصد هزینه های هر خانوار را شامل می شود.

سلامت نیوز