

ایرانی‌ها بیش از حد قند و چربی مصرف می‌کنند

وزارت بهداشت اعلام کرد: مصرف مواد قندی و چربی بین ایرانیان بیش از مقدار توصیه شده است و در مقابل مصرف شیر و لبنیات، میوه، سبزی و حبوبات کمتر از مقادیر توصیه شده است.



وزارت بهداشت اعلام کرد: مصرف مواد قندی و چربی بین ایرانیان بیش از مقدار توصیه شده است و در مقابل مصرف شیر و لبنیات، میوه، سبزی و حبوبات کمتر از مقادیر توصیه شده است.

به گزارش خبرگزاری فارس، زهرا عبداللهی، معاون دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اظهار داشت: روند بیمارهای متابولیک نظیر چاقی، بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و انواع سرطان‌ها در کشور هشداردهنده و رو به گسترش است که یکی از عوامل مؤثر در بروز آن، تغییر الگوی مصرف غذا است.

وی افزود: گرایش به سمت مصرف غذاهای آماده، سس‌های چرب، نوشابه‌های گازدار، پیتزها با پنیرهای چرب به شدت روبه افزایش است و همراهی این الگوی تغذیه با زندگی کم‌تحرک، سن ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر را نسبت به نسل‌های قبل کاهش داده است.

عبداللهی با اشاره به اینکه نوشابه‌های گازدار یکی از عوامل مصرف زیاد مواد قندی است، گفت: هر بطری معمولی 300 میلی لیتری نوشابه حدود 28 گرم قند دارد و مصرف بی‌رویه آن یکی از عوامل عمده در بروز اضافه وزن و چاقی است که می‌تواند زمینه ساز دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی و افزایش چربی خون، افزایش فشار خون و انواع سرطان‌ها باشد.

معاون دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت تصریح کرد: نوشابه‌های گازدار به دلیل دارا بودن املاح فسفات مانع از جذب کلسیم وعده غذایی می‌شوند بنابراین با مصرف مرتب این نوشابه‌ها و اختلال در جذب کلسیم رژیم غذایی، کمبود کلسیم و نهایتاً منجر به پوکی استخوان می‌شود.

وی خاطرنشان کرد: عادات و رفتارهای غذایی نامناسب مانند سرخ کردن غذاها، مصرف چربی اضافی همراه با غذا، افراط در مصرف سس‌های چرب و شیرینی خامه‌ای مواردی همچون چاقی، افزایش چربی خون و فشار خون را به دنبال دارد.