

## مصرف مداوم نوشابه‌های گازدار و پوکی استخوان

نقش الگوی صحیح مصرف غذایی در حفظ سلامت انسان و پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، افزایش فشارخون، افزایش چربی خون و انواع سرطان‌ها مؤثر است.



همشهری آنلاین: نقش الگوی صحیح مصرف غذایی در حفظ سلامت انسان و پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، افزایش فشارخون، افزایش چربی خون و انواع سرطان‌ها مؤثر است.

به گزارش ایسنا، دکتر زهرا عبداللهی معاون دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان این مطلب اظهار داشت: روزانه 800 مورد مرگ در کشور اتفاق می‌افتد که 300 مورد آن به دلیل بیماری‌های قلبی و عروقی است و یکی از دلایل عمده آن مصرف روغن نباتی جامد است که با داشتن اسیدهای چرب اشباع شده موجب رسوب پلاک‌های چربی در جدار عروق و بسته شدن آن‌ها می‌شود.

وی افزود: یکی دیگر از عوامل خطر بروز بیماری‌های متابولیک، افزایش مصرف مواد قندی است که علت آن مصرف بی‌رویه نوشابه‌های گازدار است. بر اساس آمار موجود سرانه مصرف نوشابه در کشور 42 لیتر در سال است و هر بطری معمولی 300 میلی‌لیتری نوشابه حاوی 28 گرم قند است.

به گفته وی، مصرف بی‌رویه نوشابه‌های گازدار یکی از عوامل عمده بروز چاقی است و چاقی زمینه ساز انواع بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و انواع سرطان‌ها است.

دکتر عبداللهی تصریح کرد: نوشابه‌ها علاوه بر قند زیاد، دارای املاح فسفات هستند که در جذب کلسیم غذا ایجاد اختلال می‌کند و نهایتاً مصرف مداوم نوشابه‌های گازدار کمبود کلسیم و بدن‌بال آن پوکی استخوان را بدن‌بال دارد. پوکی استخوان موجب شکستگی‌های خودبخود استخوان می‌شود.

وی با اشاره به اینکه شیر و لبنیات، بهترین منبع تامین کلسیم هستند گفت: مصرف روزانه شیر و لبنیات ضروری است و با بررسی‌های مصرف مواد غذایی، نشان می‌دهد که مصرف شیر و لبنیات در کشور کمتر از مقادیر توصیه شده است.

معاون دفتر بهبود تغذیه جامعه تاکید کرد: عادات و رفتارهای غذایی غلط مثل سرخ کردن غذاها، مصرف چربی اضافی (مثلاً استفاده از کره در کنار غذاها) مصرف نمک اضافی در موقع صرف غذا، استفاده از سس‌های چرب، همراه با سالاد، افراط در مصرف شیرینی بخصوص شیرینی‌های خامه‌ای در کنار کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی از جمله عواملی دیگری هستند که سلامت مردم را به خطر انداخته‌اند.