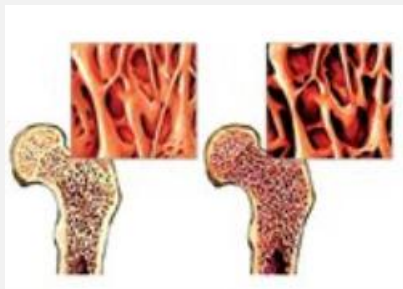


**خوب، بد، زشت**

این که ما ایرانی‌ها دو برابر استانداردهای اروپایی نوشیدنی گازدار و قندی مصرف می‌کنیم، اما سرانه مصرف شیرمان یک سوم کشورهای پیشرفته است...



\* چرا نچنج می‌کنی؟/ - آخر دارم آمارهایی را می‌خوانم که خیلی تأسف‌آورند.

\* درباره چی؟

این که ما ایرانی‌ها دو برابر استانداردهای اروپایی نوشیدنی گازدار و قندی مصرف می‌کنیم، اما سرانه مصرف شیرمان یک سوم کشورهای پیشرفته است.

\* واقعاً؟ من فکر می‌کردم ما نسبت به خیلی از کشورها کمتر نوشابه می‌خوریم.

آره، نسبت به بعضی کشورها کمتر نوشابه می‌خوریم؛ اما در همان مناطق، مصرف شیر می‌دانی چه قدر بیشتر از این جاست؟

\* خوب حالا که در مدارس دارند شیر رایگان توزیع می‌کنند، پس نگرانی‌ات دیگر برای چیست؟

در کشور ما در سال هر نفر به طور میانگین 80 کیلوگرم شیر مصرف می‌کند که این رقم در کشورهای توسعه‌یافته به 300 کیلوگرم می‌رسد. نوجوان‌های نسل ما باید خیلی بیشتر حواسشان به این موضوع باشد.

\* چرا؟

چون کم‌تحرکی، خوردن غذاهای چرب و نامناسب، آلودگی هوا و... ما را با خطر انواع بیماری‌ها در میان‌سالی تهدید می‌کند؛ مصرف کم شیر هم به آن دامن می‌زند و اگر به همین ترتیب پیش برویم، تعداد افرادی که پوکی استخوان دارند روز به روز بیشتر می‌شود.

\* ای بابا! تو هم که همیشه خیلی بدبین هستی!

تو در روز چه قدر ورزش می‌کنی؟ چه قدر شیر می‌خوری؟! پوکی استخوان درمان ندارد، اما می‌شود از ابتلا به آن پیشگیری کرد و راه پیشگیری از آن هم مصرف کلسیم و ورزش کردن است.

\* خوب به جایش قرص کلسیم می‌خورم!

بفرمایید! این هم یکی دیگر از مشکلات جدید ما!

\* چه اشکالی دارد؟! ...

...

حرص نخور، بگذار دو پاکت شیر بیاورم بخوریم، بلکه یک کم اعصاب آرام شود!