



توصیه‌های تغذیه‌ای به مردم

مدیر گروه تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی تهران به مردم توصیه کرد که غذاهای دریایی و نان قهوه ای پرسبوس، مصرف کنند.

مدیر گروه تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی تهران به مردم توصیه کرد که غذاهای دریایی و نان قهوه ای پرسبوس، مصرف کنند.

احمد رضا درستی، در گفت‌وگو با ایرنا با تشریح چالش‌های تغذیه مردم ایران، افزود: متأسفانه مردم، نان قهوه ای پرسبوس را نمی‌خورند بلکه از نان سفید استقبال می‌کنند؛ همچنین هنگام پخت برنج، آن را می‌جوشانند و آب آن را دور می‌ریزند و اصطلاحاً «چلو» می‌پزند؛ تا زمانی که ما این مشکلات تغذیه ای در جامعه را داریم با بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان، دیابت، کمردرد و پا درد، احساس بی حالی و چاقی روبرو خواهیم بود.

وی خاطرنشان کرد: شیوع بالایی از چاقی در ایران وجود دارد و همزمان درصد قابل توجهی از کودکان لاغر و کوتاه قد باقی مانده اند، میزان کمبود ویتامین دی در جامعه بسیار بالا رفته است.

درستی ادامه داد: کمبود دریافت روی، ید، سلنیوم و همچنین کلسیم به دلیل مصرف نکردن لبنیات کافی و غذاهای دریایی نیز قابل توجه است.

وی اضافه کرد: از سوی دیگر مصرف غذاهای فوری افزایش یافته و در عین حال اصول سلامت تغذیه را در غذاهای سنتی خود رعایت نمی‌کنیم بطورمثال مردم سبزی قرمه را سرخ می‌کنند و از گوشت پرچربی در پخت آن استفاده می‌کنند؛ همچنین کوکوسبزی، بادمجان و کدو را با روغن فراوان، سرخ می‌کنند و بعد می‌پزند که همه اینها نشان دهنده اشکالات تغذیه ای است.

مدیر گروه تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی تهران اظهار داشت: کیفیت گوشت مورد استفاده در غذای سنتی ما یعنی کباب کوبیده نیز پایین است؛ از سوی دیگر مردم لبنیات مصرف نمی‌کنند و اگر هم مصرف کنند ترجیح می‌دهند که لبنیات پرچرب بخورند.

درستی افزود: میوه و سبزی در حد نیاز در جامعه مصرف نمی‌شود. مردم تمایل به مصرف گوشت قرمز دارند درحالیکه گوشت سفید، سالم تر است بنابراین تا زمانی که رفتار و روحیات مردم در تغذیه به مصرف غذاهای ناسالم تمایل دارد، مواد مغذی در بدن کاهش یافته و چاقی زیادی در جامعه خواهیم داشت.

وی به مردم توصیه کرد که غذای دریایی و سبزی بخارپز و آب پز مصرف کنند و میوه‌ها را کاملاً شسته و ترجیحاً با پوست، خورند.

درستی درباره راهکارهای برطرف کردن مشکلات تغذیه ای و نقش مردم و دولت در این زمینه، خاطرنشان کرد: دولت باید با اطلاع رسانی و در اختیار قرار دادن مواد غذایی مناسب به تغذیه سالم، کمک کند بطورمثال می‌تواند آرد سبوس‌دار و نانویی را ارزان تر در اختیار آنها قرار دهد و همزمان اطلاع رسانی کافی نیز داشته باشد درحالیکه متأسفانه حتی در پخت نان سنگک نیز از آرد سفید استفاده می‌شود.

مدیر گروه تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: سوبسید دادن به شیر و لبنیات و آرد سبوس دار یک بُعد راهکار است چراکه مردم نیز باید با انتخاب مواد غذایی سالم به سلامت خود کمک کنند؛ در حال حاضر مردم می‌دانند غذایی سالم نیست اما به دلیل مزه خوشایند، آن را مصرف می‌کنند.

درستی یادآور شد: طی 15 سال گذشته، وضعیت لاغری و کوتاه قدی رو به بهبود رفته و از سوی دیگر دانش تغذیه ای مردم نیز افزایش یافته است اما هنوز تا ایده آل، فاصله زیادی داریم.