

هشدار نسبت به کمبود ویتامین دی در ایرانی‌ها

درصد زیادی از زنان و مردان جامعه با کمبود ویتامین D مواجه هستند که منجر به پوکی و نرمی استخوان شده و آسم، آلرژی و ام اس را در پی خواهد داشت.



درصد زیادی از زنان و مردان جامعه با کمبود ویتامین D مواجه هستند که منجر به پوکی و نرمی استخوان شده و آسم، آلرژی و ام اس را در پی خواهد داشت. به گزارش مهر، دکتر زهرا عبداللهی مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در همایش بهبود تغذیه جامعه با مشارکت زنان گفت: بر اساس گزارش جهانی تغذیه که در سال ۲۰۱۷ منتشر شد هر یک دلار سرمایه گذاری در مداخلات تغذیه ای ۱۶ دلار سود خواهد داشت. هر یک سانتیمتر افزایش قد کودک موجب ۵ درصد افزایش درآمد وی در بزرگسالی می‌شود.

وی افزود: ۸۸ درصد کشورهای جهان با سوءتغذیه مواجه هستند به طوری که حدود ۵۲ میلیون کودک مبتلا به لاغری، ۲ میلیارد نفر دچار کمبود ریزمغذی‌ها، ۲ میلیارد بزرگسال دچار اضافه وزن، ۴۱ میلیون کودک چاق و ۸۱۵ میلیون نفر در جهان با سوءتغذیه و گرسنگی مواجه هستند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اظهار کرد: ایران نیز مانند سایر کشورها دوره گذار تغذیه ای را طی می‌کند. عدم کنترل کمبود ریزمغذی‌ها موجب افزایش مرگ و میر، کاهش ضریب هوشی و افزایش ابتلا به بیماری‌های غیرواگیردار می‌شود.

وی گفت: حدود ۴ درصد از جامعه دچار کمبود وزن هستند و روند مصرف ریزمغذی‌ها در زنان کاهش کمبود روی را در آنها نشان می‌دهد. کاهش شیوع روی در زنان باردار حدود ۳۰ درصد بوده است. شیوع کم‌خونی در زنان باردار ۳۳ درصد کاهش و شیوع کمبود آهن در دختران نیز کاهش داشته است.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اظهار داشت: ۶۲ درصد زنان دچار اضافه وزن و چاقی هستند. این چاقی در دختران نوجوان نیز قابل مشاهده است و آمارها نشان می‌دهد حدود ۲۰ درصد از آنها مبتلا هستند.

وی افزود: در حال حاضر حدود ۷۶.۴ درصد مرگ و میرها در اثر بیماری‌های غیرواگیردار است که عوامل موثر بر آن مستقیماً به نوع تغذیه برمی‌گردد. سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند هر فرد روزانه ۲ واحد میوه و ۳ واحد سبزیجات مصرف کند. ۲۰ درصد از جمعیت ما کمتر از ۲ واحد میوه و فقط ۴۲ درصد از جمعیت ۳ واحد سبزی را مصرف می‌کنند.

عبداللهی تصریح کرد: وضعیت مصرف نمک در افراد جامعه حدود ۸.۱ گرم در روز است، در صورتی که سازمان بهداشت جهانی می‌گوید روزانه کمتر از ۵ گرم نمک مصرف شود. توصیه فائو به کشورها، مصرف حبوبات و کشت موادی است که آب کمتری را مصرف می‌کنند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: اقدامات بسیار خوبی برای بهبود وضعیت تغذیه زنان در حال انجام است و اقداماتی نیز برای کم کردن میزان نمک و شیر در مواد غذایی کارخانه ای صورت گرفته است.