

16 میلیون ایرانی اضافه وزن دارند

متخصص تغذیه گفت: براساس گزارش وزارت بهداشت ، بیش از 16 میلیون ایرانی به خاطر تغذیه نادرست، اضافه وزن دارند.



جام جم آنلاین: متخصص تغذیه گفت: براساس گزارش وزارت بهداشت ، بیش از 16 میلیون ایرانی به خاطر تغذیه نادرست، اضافه وزن دارند.

مرتضی صفوی در گفت و گو با ایرنا، افزود: 11 درصد از افراد یاد شده زیر 20 سال دارند که چاقی آنان به خاطر پیروی از شیوه نادرست رژیم غذایی است که آن را تا بزرگسالی نیز ادامه می‌دهند.

وی با بیان اینکه حدود 70 درصد چاقی با عوامل محیطی و رژیم نادرست غذایی مرتبط است، اظهار داشت: 60 درصد علت بروز بیماری‌های قلبی و سرطان، ارتباط مستقیمی با شیوه تغذیه و رژیم غذایی افراد دارد.

صفوی تصریح کرد: با اصلاح شیوه تغذیه و پرهیز از غذاهای آماده، پرکالری، سرخ کرده و همچنین پرنمک، می‌توان از بروز بیماری‌های قلبی، عروقی و سرطان در 60 درصد افراد پیشگیری کرد.

به گفته وی ، 60 درصد مردم به دلیل ناآگاهی از شیوه درست تغذیه، مواد ضروری را از سبد غذایی خود حذف و غذاهای پرکالری و غیرضروری را جایگزین آن کرده اند به همین دلیل جامعه با چاقی و اضافه وزن افراد در مرز هشدار مواجه است.

این متخصص تغذیه تصریح کرد: ، تغذیه نادرست باعث شده که عارضه چاقی، اضافه وزن، کوتاهی قد و ناهنجاری‌های قامتی در میان جوانان کشور افزایش یابد.