



ایرانی‌ها طرفدار غذاهای با نمک و چربی هستند

یک متخصص تغذیه، ذائقه مردم ایران را استفاده از غذاهای با نمک و چربی بالا دانست.

یک متخصص تغذیه، ذائقه مردم ایران را استفاده از غذاهای با نمک و چربی بالا دانست.

به گزارش خبرگزاری مهر، مجید حاجی فرجی، با بیان اینکه با افزایش تکنولوژی و وسایل ارتباط جمعی، نیاز است مردم اطلاعات و مستندات صحیح تغذیه ای را از منابع معتبر و مورد تأیید دریافت کنند، افزود: متأسفانه برخی افراد گرفتار باورهای نادرست و یا تبلیغات نابجا در مورد تغذیه می شوند که می تواند به سلامت خانواده لطمه بزند.

وی خاطرنشان کرد: خوشبختانه با اجرای پویش ملی سلامت و غربالگری دو بیماری پرفشاری خون و دیابت، افرادی که از بیماری خودشان اطلاعی نداشتند، آگاه شدند تا با انجام اقدامات پیشگیرانه به مراحل حاد نرسند. در زمینه تغذیه نیز ارائه اطلاعاتی در مورد تشدید یا ابتلاء به بیماری ها، نقش بسزایی در سلامت افراد دارد.

رئیس اسبق انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور با اشاره به سدیم و نمک دریافتی از بسیاری از مواد غذایی، گفت: برخلاف باورهای مردم که تصور می کنند فقط نمک در سفره و یا نمکی که در غذا استفاده می کنند، حاوی سدیم و زمینه ساز پرفشاری خون و یا بیماری های کلیوی است اما سدیم در بسیاری از مواد غذایی خام مانند سبزیجات، گوشت های فرآوری شده و نان هم وجود دارد.

حاجی فرجی با بیان اینکه از دو دهه پیش تا کنون کاهش میزان نمک در نان در شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، در دستور کار قرار گرفت، گفت: خوشبختانه میزان نمک در نان به کمتر از یک گرم رسیده در حالی که تا چندین سال پیش میزان نمک موجود در نان به دلایل مختلف، بیشتر از سه گرم بود و مردم روزانه فقط ۲ گرم سدیم را از طریق نان مصرف می کردند.

وی، ذائقه مردم ایران را استفاده از غذاهای با نمک و چربی بالا دانست و گفت: در یک دهه قبل، میزان دریافت سدیم در خانوارها، ۱۳ تا ۱۵ گرم و بیش از ۵ برابر مقدار استاندارد و توصیه شده جهانی بود که خوشبختانه در سال های اخیر با اقدامات عملی و فرهنگی، این میزان، کاهش یافته و مردم آگاهی بیشتری پیدا کرده اند که موجب کاهش مصرف نمک شده است.

به گفته عضو پیوسته فرهنگستان علوم پزشکی ایران، با وجود اقدامات انجام شده در طول سال های گذشته اما هنوز متوسط دریافت روزانه سدیم مردم ایران حدود ۹ تا ۱۰ گرم است که نیاز است به ۳ تا ۵ گرم در روز برسد.

حاجی فرجی تأکید کرد: نمک، حامل خوبی برای ید است که از حدود ۳۰ سال پیش، گروهی با مشاهده افزایش گواتر به ویژه در برخی مناطق حاشیه شهرها تصمیم به غنی سازی نمک با ید گرفتند که بعد از دو دهه، شیوع گواتر در جامعه به کمتر از دو درصد رسیده و توفیق بسیار خوبی برای کشور محسوب می شود.

وی توصیه ها در فضای مجازی برای مصرف نمک های دریا، سنگ و رنگی را فاقد مستندات و ارزش عملی ارزیابی کرد و گفت: تبلیغات زیادی در مورد مصرف این نمک ها نه به عنوان نمک و سدیم حتی به عنوان دارو، می شود که هیچ مستند علمی برای مصرف این نمک ها وجود ندارد و هیچ کار علمی و تحقیقاتی در مورد آنها انجام نشده است که متأسفانه این تبلیغات به افزایش سدیم دریافتی مردم منجر می شود.

این متخصص تغذیه با اشاره به غیر بهداشتی بودن نمک های دریا، سنگ و رنگی، گفت: این نمک ها فاقد پروانه بهداشتی و مجوزهای وزارت بهداشت است که حاوی املاح بسیاری از عناصر فلزی و غیرفلزی هستند و می توانند صدمات و عوارضی را برای بدن ایجاد کنند.