

سبذ غذایی ایرانیان نامطلوب است



رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران گفت: سبذ غذایی ایرانیان نامطلوب است و موجب ضعف، بی‌حالی، کم‌خونی، کم‌توانی و کوتاه شدن عمر افراد جوان جامعه می‌شود.

سلامت نیوز: رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران گفت: سبذ غذایی ایرانیان نامطلوب است و موجب ضعف، بی‌حالی، کم‌خونی، کم‌توانی و کوتاه شدن عمر افراد جوان جامعه می‌شود.

سیدضیاءالدین مظهری رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران در گفت‌وگو با فارس اظهار داشت: سبذ غذایی خانواده از چند فاکتور تأثیر می‌پذیرد که می‌توان به اشتغال و درآمد، امنیت غذایی و قیمت غذاها اشاره کرد.

وی گفت: افراد باید در صدی از پولی که به دست می‌آورند را به غذا اختصاص دهند که درصد افزوده اختصاص یافته به غذا با فرهنگ‌سازی صورت می‌گیرد.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: بدن باید از غذاهای غنی شده و سرشار از ویتامین‌ها و املاح انباشته شود تا کودکان رشد بهتری داشته باشند همچنین از طریق مصرف غذاهای مفید، توان مقاومت بدن کودکان در برابر بیماری‌ها افزایش پیدا می‌کند.

مظهری ادامه داد: امنیت غذایی نیز از مسائلی است که در سبذ غذایی خانواده تأثیر بسیار می‌گذارد همچنین قیمت متعادل انواع غذاها در سبذ خانواده اهمیت زیادی دارد.

وی بیان داشت: خانواده‌هایی که توان خرید غذاهای گران را ندارند، به غذاهای ارزان قیمت روی می‌آورند؛ اگر چه در ظاهر این مسئله صرفه‌جویی تلقی می‌شود ولی در بلندمدت خیلی بیشتر از آنکه صرفه‌جویی شده باشد، برای خانواده و جامعه هزینه‌بردار است.

رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران اظهار داشت: صرفه‌جویی در خرید مواد غذایی موجب بروز سوء تغذیه در افراد می‌شود و این مشکل در خانواده‌ها منجر به بیمار شدن زود به زود کودکان می‌شود همچنین کودکان به دلیل بیماری به مدرسه نمی‌روند و از درس عقب می‌مانند و رشدشان کاهش پیدا می‌کند.

مظهری اضافه کرد: در جامعه نیز این صرفه‌جویی در خرید مواد غذایی مشکل ایجاد می‌کند، به دلیل اینکه افراد مبتلا به سوء تغذیه می‌شوند یعنی افراد دارای فعالیت زیاد در جامعه دچار ضعف، بی‌حالی، کم‌خونی، کم‌توانی و کوتاه شدن عمر می‌شوند که اگر سبذ غذایی خانواده مطلوب باشد، این مسائل بروز پیدا نمی‌کند.

وی افزود: افراد باید از 4 گروه اصلی غذایی استفاده کنند که شامل سبزی‌ها، میوه‌ها، شیر و لبنیات کم‌چرب و گوشت‌ها می‌شود همچنین جایگزین گوشت‌ها در سفره غذایی آنها استفاده شود.

این متخصص تغذیه گفت: باید فرهنگ‌سازی برای مصرف غذاهای غنی را به مردم آموزش دهیم البته خانواده‌های ما آگاهی تغذیه‌ای بسیار دارند ولی فرهنگ استفاده از این آگاهی را به کار نمی‌برند. افراد می‌توانند با کمترین امکانات اقتصادی از تغذیه مناسب برخوردار شوند همچنین خانواده‌ها می‌توانند پول خود را به جای خرید نوشابه، چیپس، پفک و تنقلات بی‌ارزش، صرف خرید شیر، لبنیات و دوغ کنند.

مظهری بیان داشت: به جای استفاده از پیتزا و ساندویچ که هزینه زیادی بابت آن پرداخت می‌شود، می‌توان تخم مرغ را با سیب‌زمینی مخلوط و کوکوهای مختلف از آن تهیه کرد. پروتئین تخم‌مرغ اگر 100 است، زمانی که با سیب‌زمینی مخلوط می‌شود، پروتئین آن 1.5 برابر می‌شود و افراد خانواده از غذای مطلوبی استفاده می‌کنند ولی غذاهای آماده موجب هدر رفتن پول زیادی از جیب خانواده می‌شود و نه تنها نیاز بدن به مواد ضروری را تامین نمی‌کند بلکه مواد سمی زیادی را نیز وارد بدن می‌کند که نهایتاً سرطان‌ها را ایجاد می‌کند.