



## مصرف نمک ایرانی ها سه برابر بیشتر از متوسط جهانی است

اگر نمکی احيانا به عنوان نمک صنعتي به صورت غير مجاز عرضه شود نباید خريداري شود زیرا نمک صنعتي مصرف خانگي ندارد. ...

اگر نمکی احيانا به عنوان نمک صنعتي به صورت غير مجاز عرضه شود نباید خريداري شود زیرا نمک صنعتي مصرف خانگي ندارد. دکتر "پريسا ترابي" در يك نشست خبري به مناسبت هفته جهاني اطلاع رساني تيروئيد، افزود: اين در حالي است که نباید بیش از پنج گرم در روز نمک مصرف کرد. دکتر ترابي اظهارداشت: در زمان حاضر برخي خوراكي ها و تنقلات در کشور از جمله انواع آجيل ها نیز حاوي نمک زياد است. وي به ميزان نمک زياد در برخي دوغ هاي موجود اشاره کرد و گفت: يك ليوان دوغ که حاوي نمک زياد است گاهي با نصف مصرف نمک مورد نیاز روزانه برابري مي کند. وي مصرف زياد نمک را يکي از عوامل مهم بيماري هاي قلبي - عروقي در سنين ميانسالي عنوان کرد و گفت: افرادي که در خانواده خود سابقه فشار خون و يا بيماري هاي قلبي - عروقي دارند باید از مصرف زياد نمک خودداري کنند. وي به اختلال در حس چشايي در سنين سالمندي نیز اشاره کرد و اظهارداشت: سالمندان نیز به دليل وجود اين اختلال ممکن است نمک زيادي استفاده کنند. وي در بخش ديگري از اظهاراتش با بيان اینکه نمک يک دار تصفيه شده آشپزخانه تنها نمک قابل استفاده محسوب مي شود گفت: اگر نمکی احيانا به عنوان نمک صنعتي به صورت غير مجاز عرضه شود نباید خريداري شود زیرا نمک صنعتي مصرف خانگي ندارد. وي با بيان اینکه برخي سودجويان اخيرا نمک صنعتي را عرضه مي کنند گفت: اين اقدام آنها غير قانوني است و تحت پيگيرد قانوني قرار مي گيرند. وي گفت: مصرف نمک صنعتي براي مصرف غذايي به علت داشتن املاح سنگين باعث بروز مشکلاتي از جمله مشکلات کليوي و کبدي مي شود. به گفته اين مقام مسوول در وزارت بهداشت، خانواده ها در زمان تهيه نمک باید به مجوز توليد، تاريخ توليد و کد بهداشتي محصول توجه کنند. ترابي همچنين به برخي غذاهايي که مدت پخت آنها طولاني است اشاره کرد و توصیه کرد که باید نمک اين غذاها را در مرحله آخر پخت آنها اضافه کرد. وي اظهارداشت: اگر غذا سرد شود ميزان شور ي غذا بیشتر آشکار مي شود بنابراین بهتر است هنگام ي که غذا گرم است نمک ريخته نشود. رييس اداره بهبود تغذيه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به اقدامات وزارت بهداشت با همکاري مرکز تحقيقات غدد در خصوص سنجش ميزان ادرار دانش آموزان بين هشت تا 10 سال اشاره کرد و گفت: هر سال هر دانشگاه علوم پزشکی به صورت انتخاب تصادفي، ادرار 240 دانش آموز را بررسي مي کند و هر پنج سال يکبار نیز علوم پزشکی ها در هر استان، ادرار دو هزار و 400 دانش آموز دختر و پسر را آزمایش مي کنند. بررسي کشوري در سال 81-1380 نشان داده که علاوه بر استمرار کفايت يک رساني که با مناسب بودن ميانه يک ادرار در تمام استان ها (بیش از یکصد میکروگرم در ليتر) مشخص شد، درصد گواتر دانش آموزان کشور به کمتر از 10 درصد کاهش یافته است. ه گزارش روز يکشنبه خبرنگار اپرنا دکتر "پريسا ترابي" در يك نشست خبري به مناسبت هفته جهاني اطلاع رساني تيروئيد، افزود: اين در حالي است که نباید بیش از پنج گرم در روز نمک مصرف کرد. دکتر ترابي اظهارداشت: در زمان حاضر برخي خوراكي ها و تنقلات در کشور از جمله انواع آجيل ها نیز حاوي نمک زياد است. وي به ميزان نمک زياد در برخي دوغ هاي موجود اشاره کرد و گفت: يك ليوان دوغ که حاوي نمک زياد است گاهي با نصف مصرف نمک مورد نیاز روزانه برابري مي کند. وي مصرف زياد نمک را يکي از عوامل مهم بيماري هاي قلبي - عروقي در سنين ميانسالي عنوان کرد و گفت: افرادي که در خانواده خود سابقه فشار خون و يا بيماري هاي قلبي - عروقي دارند باید از مصرف زياد نمک خودداري کنند. وي به اختلال در حس چشايي در سنين سالمندي نیز اشاره کرد و اظهارداشت: سالمندان نیز به دليل وجود اين اختلال ممکن است نمک زيادي استفاده کنند. وي در بخش ديگري از اظهاراتش با بيان اینکه نمک يک دار تصفيه شده آشپزخانه تنها نمک قابل استفاده محسوب مي شود گفت: اگر نمکی احيانا به عنوان نمک صنعتي به صورت غير مجاز عرضه شود نباید خريداري شود زیرا نمک صنعتي مصرف خانگي ندارد. وي با بيان اینکه برخي سودجويان اخيرا نمک صنعتي را عرضه مي کنند گفت: اين اقدام آنها غير قانوني است و تحت پيگيرد قانوني قرار مي گيرند. وي گفت: مصرف نمک صنعتي براي مصرف غذايي به علت داشتن املاح سنگين باعث بروز مشکلاتي از جمله مشکلات کليوي و کبدي مي شود. به گفته اين مقام مسوول در وزارت بهداشت، خانواده ها در زمان تهيه نمک باید به مجوز توليد، تاريخ توليد و کد بهداشتي محصول توجه کنند. ترابي همچنين به برخي غذاهايي که مدت پخت آنها طولاني است اشاره کرد و توصیه کرد که باید نمک اين غذاها را در مرحله آخر پخت آنها اضافه کرد. وي اظهارداشت: اگر غذا سرد شود ميزان شور ي غذا بیشتر آشکار مي شود بنابراین بهتر است هنگام ي که غذا گرم است نمک ريخته نشود. رييس اداره بهبود تغذيه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به اقدامات وزارت بهداشت با همکاري مرکز تحقيقات غدد در خصوص سنجش ميزان ادرار دانش آموزان بين هشت تا 10 سال اشاره کرد و گفت: هر سال هر دانشگاه علوم پزشکی به صورت انتخاب تصادفي، ادرار 240 دانش آموز را بررسي مي کند و هر پنج سال يکبار نیز علوم پزشکی ها در هر استان، ادرار دو هزار و 400 دانش آموز دختر و پسر را آزمایش مي کنند. بررسي کشوري در سال 81-1380 نشان داده که علاوه بر استمرار کفايت يک رساني که با مناسب بودن ميانه يک ادرار در تمام استان ها (بیش از یکصد میکروگرم در ليتر) مشخص شد، درصد گواتر دانش آموزان کشور به کمتر از 10 درصد کاهش یافته است.

اپرنا