



نیمی از جمعیت کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند

سرپرست دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت هشدار داد: حدود 40 درصد مردان و 52 درصد زنان 15 تا 65 ساله کشور اضافه وزن داشته و سرپرست دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت هشدار داد...

سلامت نیوز: سرپرست دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت هشدار داد: حدود 40 درصد مردان و 52 درصد زنان 15 تا 65 ساله کشور اضافه وزن داشته و چاق هستند. به این ترتیب نیمی از جمعیت کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند.

به گزارش خبرنگار سلامت نیوز، دکتر زهرا عبدالمهدی در نشست خبری هفته بسیج آموزش تغذیه صحیح گفت: عادات تغذیه ای غلط منجر به افزایش بیماری های غیرواگیر از جمله دیابت، بیماری های قلبی و عروقی و انواع سرطان ها شده است و براساس بررسی های انجام شده مصرف برخی مواد غذایی از جمله مواد شیرین، چرب و نمک در جامعه بیش از حد توصیه شده است.

مصرف نمک باید کمتر از پنج گرم در روز باشد این در حالیست که مصرف نمک در جامعه ایرانی دو برابر نرم معمول است و مطالعات نشان داده است کاهش مصرف نمک می تواند به میزان 18 تا 24 درصد خطر بروز بیماری های قلبی و عروقی را کاهش داد.

وی ادامه داد: بر اساس راهنمای غذای ایرانی تدوین شده بایستی افراد روزانه از 5 گروه غذایی اصلی شامل نان، غلات، میوه ها، سبزی ها و لبنیات به مقدار معین مصرف کنند و در مقابل میزان مصرف چربی و نمک و قند را کاهش دهند که به استناد شواهد موجود این روند دقیقاً برعکس است یعنی تنها 12 درصد از مردان و 14 درصد از زنان در گروه سنی 15 تا 65 ساله کشور به میزان کافی سبزی و میوه را مصرف می کنند در حالی که سبزی ها جزء مواد غذایی اصلی در برنامه روزانه محسوب می شود و برای تامین ویتامین و املاح و ریزمغذی ها به لحاظ فیبر و آنتی اکسیدان ها که نقش پیشگیری کننده از بروز اضافه وزن و چاقی و دیابت و سرطان ها دارند، لازم است روزانه به مقدار مناسب مصرف شود.

سرپرست دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با هشدار نسبت به وضعیت نامطلوب مصرف شیر و لبنیات در کشور تاکید کرد: توصیه می شود افراد روزانه حداقل 2 واحد شیر در برنامه غذایی خود داشته باشند و این میزان مصرف در میان زنان باردار و جوانان در سن بلوغ حدود 3 تا 4 واحد است و مصرف کم شیر و کمبود کلسیم منجر به بروز پوکی استخوان در افراد می شود و مصرف مناسب آن در کنترل بیماری های قلبی و عروقی نقش بسزایی دارد به همین دلیل وزارت سعی داریم مردم را به اصلاح الگوی تغذیه ای تشویق کنیم.

وی خاطرنشان کرد: حدود 40 درصد مردان و 52 درصد زنان 15 تا 65 ساله کشور اضافه وزن داشته و چاق هستند. به این ترتیب نیمی از جمعیت کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند. 59 درصد زنان و 36 درصد مردان 45 تا 65 ساله کشور دارای فشار خون بالا هستند که قطعا یکی از دلایل مهم آن مصرف نمک است. همچنین 40 درصد زنان ۳۳ درصد از مردان بالای ۴۵ تا ۶۵ ساله به بیماری قند مبتلا هستند که به صورت هشداردهنده عوامل خطرزای افزایش بیماری های غیرواگیر بوده و نشان می دهد به دلیل تغییرات صورت گرفته در الگوی مصرف مواد غذایی لازم است آموزش و اطلاع رسانی های لازم در این زمینه صورت بگیرد.

وی با تاکید بر لزوم حمایت از صنایع غذایی برای تولید غذاهای سالم ادامه داد: به عنوان مثال لازم است از تولید لبنیات کم چرب حمایت شود چرا که قیمت لبنیات کم چرب از پرچرب بیشتر است.

عبدالمهدی با ابراز نارضایتی از چگونگی توزیع سبزی ها در میادین تره بار گفت: سبزی مستقیماً از مزرعه وارد بازار می شود و این سبزی ها به کود و حتی تخم انگل ها آلوده هستند. وضعیت از این نظر اسفناک است. اگر قرار است مصرف سبزی را ترویج کنیم باید امکان دسترسی مردم به سبزی سالم و با قیمت مناسب فراهم شود.

لازم به ذکر است هفته بسیج آموزش تغذیه صحیح از 10 تا 16 دی ماه برگزار می شود و 10 دی ماه به عنوان تاثیر اضافه وزن و چاقی بر سلامت، 11 دی ماه به عنوان نقش رسانه های جمعی در فرهنگ سازی و پیشگیری از اضافه وزن و چاقی، 12 دی ماه به عنوان تاثیر فعالیت بدنی در پیشگیری از اضافه وزن و چاقی، 13 دی ماه به عنوان مصرف بی رویه غذاهای آماده و فست فودها و تاثیر آن بر روند اضافه وزن و چاقی، 14 دی ماه به عنوان پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در دانش آموزان، 15 دی ماه به عنوان مادران چاق، کودکان چاق، جامعه چاق و 16 دی ماه به عنوان نقش بخش های مختلف توسعه در پیشگیری از اضافه وزن و چاقی نام گذاری شده است.