



کمبود کلسیم و ویتامین D منجر به افزایش بروز ام اس شده است

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور هشدار داد: کمبود کلسیم و ویتامین D تنها منجر به بروز پوکی استخوان نمی شود بلکه در بسیاری از موارد ابتلای فرد به بیماری های سیستمیک، دیابت و بخصوص ابتلای به ام اس به این مسئله مربوط می شود.

سلامت نیوز: رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور هشدار داد: کمبود کلسیم و ویتامین D تنها منجر به بروز پوکی استخوان نمی شود بلکه در بسیاری از موارد ابتلای فرد به بیماری های سیستمیک، دیابت و بخصوص ابتلای به ام اس به این مسئله مربوط می شود.

به گزارش خبرنگار سلامت نیوز، دکتر حاجی فرجی در نشست خبری هفتگی بسیج آموزش تغذیه گفت: «171# بحث آموزش تغذیه صحیح در تمام اقشار مختلف جامعه بویژه قشر نوجوان و جوان اهمیت بسیاری دارد چرا که روز به روز به دلیل زندگی ماشینی و صنعتی رو به مسیر اضافه وزن و چاقی و تبعات آن می رویم و با توجه به اینکه 25 درصد تا 30 درصد جامعه، قشر نوجوان هستند لذا اهمیت بسیاری دارد که بحث پیشگیری از اضافه وزن و چاقی صورت گیرد تا شاهد بزرگسالانی چاق نباشیم که امروزه این رقم در بزرگسالان ما بالای 50 درصد است در حالی که در گذشته بحث اصلی ما در حوزه تغذیه، سوء تغذیه در کودکان بود و در گذار تغذیه ای قرار گرفته ایم که مشکل اضافه وزن و چاقی بر این مشکل افزوده شده است که خود عاملی برای بروز بیماری های قلبی و عروقی و بیماری های کبدی و دیابت است.»

وی با اشاره به تحقیق صورت گرفته در مهدکودک های تهران، گفت: این تحقیق در کودکان زیر سن دبستان انجام و مشاهده شد که کودکان شش ساله ای در تهران وجود دارند که وزنشان به 70 کیلوگرم می رسد. این مسئله یک هشدار است. علت این موضوع منشاء ژنتیکی نیست بلکه آموزش نادرست، سبک زندگی اشتباه، عادات تغذیه ای غلط و فعالیت بدنی ناکافی است که باید تغییر جدی در این زمینه ایجاد شود. این تحقیق اضافه وزن، چاقی و بیماری های همراه آن از جمله قند خون، چربی خون و همچنین آنزیم های کبدی در این کودکان مشاهده شد.

به گزارش خبرنگار سلامت نیوز، وی با تأکید بر لزوم مصرف میوه و سبزی به حد کافی گفت: مصرف میوه و سبزی دریافت انرژی روزانه را کنترل می کند. این در حالیست که در تولید این محصولات دقت نمی شود و این محصولات معمولاً به سموم دفع آفات آلوده هستند.

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه کشور با هشدار نسبت به کمبود کلسیم 90 درصد کودکان و نوجوانان در کشور گفت: «171# کمبود کلسیم و ویتامین D تنها منجر به بروز پوکی استخوان نمی شود بلکه در بسیاری از موارد ابتلای فرد به بیماری های سیستمیک، دیابت و بخصوص ابتلای به ام اس به این مسئله مربوط می شود. کاهش مصرف شیر و عادات تغذیه ای غلط و دریافت ناکافی آفتاب به دلیل سبک زندگی شهری و نوع شغل فرد از دلایل بروز کمبود کلسیم در افراد است.»

وی تأکید کرد: شیری که در مدارس کشور توزیع می شود تامین کننده نیاز دانش آموزان به ویتامین D و کلسیم نیست. به این منظور پیشنهاد غنی سازی شیر با ویتامین D و کلسیم و همچنین غنی سازی آبمیوه با ویتامین D و کلسیم داده شده است. این پیشنهاد باید در شورای سیاستگذاری سلامت مطرح شود. اگر این موضوع به تصویب برسد کمک جدی در کاهش کمبود ویتامین D و کلسیم در دانش آموزان دارد. همچنین غنی سازی شیرهای یارانه ای نیز بسیار موثر خواهد بود.

وی از یبوست به عنوان یکی از مشکلات عمده در بزرگسالان یاد کرد و گفت: فعالیت بدنی ناکافی و مصرف ناکافی میوه و سبزیجات در این زمینه موثرند.

دکتر حاجی فرجی ادامه داد: نوشابه های گازدار و انرژی زا با وجود تمام مضرات به وفور وارد کشور می شوند و در کشور نیز تولید می شوند و سهمی از غذا و الگوی خانواده ها را به خود اختصاص داده اند که فاجعه است. نوشابه های انرژی زا تنها یک تبلیغ است و واقعیت علمی ندارد. این نوشابه ها عوارض دارند و باید از سر سفره ها خارج شود.

وی با تأکید بر لزوم کاهش مصرف نمک در غذای روزانه گفت: سدیم تنها مربوط به نمک سر سفره نیست بلکه غذاهای فرآوری شده و آماده از سدیم زیادی برخوردارند. در این زمینه طرح تولید سوسیس و کالباس گیاهی مطرح است چرا که نمی توان چنین مواد غذایی را از مردم گرفت و به دنبال این هستیم که تولید سوسیس و کالباس ها را به فرآورده ای سالم تبدیل کنیم به این ترتیب سوسیس و کالباس گیاهی به زودی به کمک صنعت به مرحله تولید می رسد.

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور همچنین درباره غذاهای بیمارستانی نیز گفت: بسیاری از بیمارستان ها هنوز الگوی مناسب غذایی را ندارند. هر چند به ازای تعداد مشخصی از تخت های بیمارستانی باید یک کارشناس تغذیه حضور داشته باشد اما در بسیاری از بیمارستان ها تنها یک کارشناس تغذیه فعال است. پروتکل های این موضوع در حال شکل گیری است.

بیشتر: سلامت نیوز: سرویس خبری: درمان: کمبود کلسیم و ویتامین D منجر به افزایش بروز ام اس شده است :::