



## 40 درصد مردان و 50 درصد زنان ایرانی چاق هستند

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه 40 درصد مردان و 50 درصد زنان کشور چاق هستند گفت: استاندارد میزان مصرف روزانه نمک پنج گرم است ولی این میزان در کشورمان 10 تا 12 گرم در روز است.

همشهری آنلاین: مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه 40 درصد مردان و 50 درصد زنان کشور چاق هستند گفت: استاندارد میزان مصرف روزانه نمک پنج گرم است ولی این میزان در کشورمان 10 تا 12 گرم در روز است. دکتر زهرا عبداللهی در گفت و گو با ایسنا گفت: در سال‌های اخیر الگوی مصرف غذایی مردم تغییر کرده است، به طوری که مصرف مواد قندی، چربی و نشاسته‌ای در سبد غذایی بیشتر شده و تبعاتی مانند اضافه وزن و چاقی داشته است.

وی افزود: آخرین مطالعاتی که انجام شده است، در حدود 40 درصد آقایان و 50 درصد خانم‌ها در گروه سنی 15 تا 64 سالگی دچار چاقی هستند، این خود می‌تواند عامل مهمی برای ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر مانند دیابت، سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی عروقی باشد.

عبداللهی تصریح کرد: از طرف دیگر به دلیل عادات و رفتارهای بد تغذیه‌ای مانند مصرف فست فود، میزان مصرف نمک در ایران 2 تا 3 برابر شده است. میزان مصرف روزانه نمک باید پنج گرم باشد ولی این مقدار در کشورمان 10 تا 12 گرم است که تبعات آن فشار خون بالا و پوکی استخوان در اثر از دست رفتن کلسیم شود.

وی بهترین راهکار را رعایت اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی عنوان و اظهار کرد: مصرف نان، سبزی، شیر و گوشت به میزان کافی و مصرف محدود مواد قندی و چربی از این اصول است. مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها 3 تا 5 واحد توصیه می‌شود ولی مطالعات در کشورمان حاکی از مصرف کم این مواد غذایی است.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اظهار کرد: آموزش و فرهنگ سازی در این زمینه امری بسیار مهم است. مصرف مواد غذایی فاقد ارزش غذایی باید ممنوع شود.