

خطر سکتة قلبی با مصرف فست فود

مدیرگروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه تغذیه نامناسب به مصرف ناکافی و یا بیش از حد مواد غذایی گفته می شود...



سلامت نیوز : مدیرگروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه تغذیه نامناسب به مصرف ناکافی و یا بیش از حد مواد غذایی گفته می شود که هر دو به سلامتی بدن آسیب می رسانند و این موضوع می تواند موجب چاقی در کودکان و کاهش ضریب هوشی کودکان شود و زمینه ایجاد بیماری هایی مانند دیابت و بیماری های قلبی و عروقی در بزرگسالی را به وجود آورد، اظهار داشت: تغییر شیوه زندگی از سنتی به سمت مدرن و استفاده از غذاهای آماده و فست فودها مهمترین عامل بروز مشکلات تغذیه ای در جوامع به شمار می رود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت ؛ دکتر زهرا اباضلی با بیان اینکه غذای مصرفی باید انرژی، املاح و ویتامین های مورد نیاز میلیون ها سلول متفاوت بدن را تامین کند، اظهار داشت: یکی از مهم ترین زبان های استفاده از فست فود، چاقی و اضافه وزن به خاطر چربی زیاد و شیرینی های موجود در این غذاهاست.

مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد استفاده از مواد چرب، آردهای سفید، مواد با ارزش غذایی کم اما ظاهری خوش مزه از ویژگی های غذاهای فست فود عنوان کرد و گفت: بیماری های قلبی و عروقی، سکتة قلبی، انواع دیابت و اضافه وزن از شایع ترین اثرات و عوارض استفاده از فست فود می باشد و بیش از 30 تا 35 درصد سکتة های قلبی مربوط به استفاده از غذاهای کم ارزش و پرچرب آماده است.

دکتر زهرا اباضلی با اشاره به اینکه غذاهای بومی از غذاهای فعلی ارزش غذایی بیشتری دارند و باید به چرخه ی تغذیه خانواده ها بازگردد و غذاهای بومی را باید جایگزین غذاهای وارداتی کنیم، خاطر نشان کرد: در همین راستا، اگر شناختی جامع از باورهای قدیمی و عادات غذایی گذشتگانمان به دست آوریم که از ریشه ای کهن برخوردار است و نقاط قوت غذاهای محلی و منطقه ای را گسترش دهیم، نه تنها از هدر رفتن هزینه های خانوار جلوگیری می کنیم بلکه به پیشگیری از بروز بیماری های مزمن کمک بزرگی کرده ایم.

وی آبگوشت مرزه، آش کماج، آش لخشک، بلغور شیر، گرماس، اشکنه گوجه و عدس، اشکنه تخم خربزه، اشکنه کشک، شولی، دمی بلغور شیر، کشک زرد، شله مشهدی، جوش بره، نرگسی، قوروتی خرفه و از شیرینی جات و نان ها نیز به نوعی تافتون به نام پرکی و حلوا دو آرده و شیرینی گردویی را از غذاهای سنتی استان خراسان رضوی برشمرد و اظهار داشت: تمامی این مواد غذایی سرشار از ویتامین و ریز مغذی مورد نیاز بدن است که نسل جدید به فراموشی سپرده است.

مدیر گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد استفاده از نان سبوس دار و کنجدی به جای نان سفید، استفاده از میوه و سبزی به همراه سه وعده غذای اصلی و نیز در میان وعده های غذایی، انجام حداقل نیم ساعت پیاده روی در روز، نوشیدن آب و تنظیم ساعات خواب، استفاده از مغزها (مانند مغز گردو بادام تخم آفتابگردان و تخم هندوانه) را از جمله توصیه تغذیه ای برای داشتن بدنی سالم برشمرد.