

ایران رتبه اول مصرف نوشابه در دنیا!

کنفرانس یک روزه نقش پزشکان در فرهنگ سازی مصرف شیر در خانواده با حضور دکتر گل علیزاده نایب رییس انجمن پزشکان عمومی، دکتر عزیزا... کمال زاده دکترای تغذیه و فیزیولوژی و جمعی از پزشکان در برج میلاد برگزار شد.



کنفرانس یک روزه نقش پزشکان در فرهنگ سازی مصرف شیر در خانواده با حضور دکتر گل علیزاده نایب رییس انجمن پزشکان عمومی، دکتر عزیزا... کمال زاده دکترای تغذیه و فیزیولوژی و جمعی از پزشکان در برج میلاد برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی سازمان نظام پزشکی، دکتر گل علیزاده معاون پشتیبانی سازمان نظام پزشکی و نایب رییس انجمن پزشکان عمومی ایران در این مراسم با بیان عوامل اجتماعی موثر بر سلامت افراد جامعه گفت: در دنیای امروز دیدگاه های سلامت، چشم انداز وسیعی پیدا کرده و ضرورتاً توجه ویژه ای به عوامل تعیین کننده غیرطبی سلامت شده است. بدین معنا که عوامل اجتماعی موثر بر سلامت نظیر میزان درآمد، سطح تحصیلات، شغل، تغذیه، طبقه اجتماعی بسیار بیشتر از عواملی مانند عوامل بیولوژیکی باعث ابتلا به بیماری می شوند و در سلامت انسان نقش بسزایی دارند.

امروزه پوکی استخوان یکی از مشکلات تغذیه شایع در کشور است که به دلیل کمبود دریافت کلسیم در رژیم غذایی روزانه در طولانی مدت رخ می دهد. در واقع اگر فردی کلسیم را از طریق مواد غذایی دریافت نکند، ابتدا دچار کاهش تراکم استخوان، نرمی استخوان و سپس دچار پوکی استخوان می شود.

وی افزود: طبق مطالعات انجام شده 90 درصد خانواده های ایران کمبود کلسیم دارند و بعد از حذف یارانه شیر و افزایش قیمت مواد لبنی، خرید مواد لبنی 14 درصد کاهش نشان می دهد. در واقع گرانی شیر و لبنیات باعث شده که بسیاری از خانواده های ایرانی شیر را از سبد کالاهای مصرفی حذف کنند و اولویت را به نان، برنج، گوشت و مرغ بدهند. شیر یکی از منابع با ارزش و اصلی در هرم غذایی است و بدن انسان بیشتر از گروه غلات، میوه و سبزیجات به این منبع غذایی نیاز دارد. پیش از گرانی این ماده غذایی آمار مصرف شیر و لبنیات 80 تا 100 کیلوگرم در سال بود که در حال حاضر با کاهش 22 درصدی مواجه شده ایم و به 60 تا 70 کیلوگرم در سال کاهش پیدا کرده است.

دکتر گل علیزاده به افزایش اضافه وزن در میان آحاد مردم اشاره کرد و افزود: در حال حاضر شاهد کاهش تراکم استخوان در سنین زیر 30 سال در کشور هستیم که این دسته از افراد با کوچکترین ضربه، خود به خود دچار شکستگی می شوند که بار مالی زیادی را به خانواده و جامعه تحمیل می کند.

وی ادامه داد: همچنین 30 درصد افراد جامعه ما اضافه دارند، 15 درصد افراد چاق هستند همچنین 6 درصد جمعیت کودکان زیر 5 سال جامعه دچار کوتاهی قد، 4 درصد دچار لاغری، 4 درصد دچار کمبود وزن و 28 درصد از جامعه نیز دچار کم تحرکی هستند.

نایب رییس انجمن پزشکان عمومی ایران در بخش دیگری از صحبت های خود گفت: برای تشریح اهمیت تاثیر استفاده شیر برای بدن انسان باید گفت که حتی خامه، سرشیر و کره نیز که جزو فرآورده های شیر هستند هیچ گاه منبع مناسبی برای کلسیم نیستند. این فرآورده ها تنها باعث بالا رفتن چربی خون و کلسترول می شوند و اضافه وزن و چاقی را به دنبال دارند. ماست خامه ای، پنیر خامه ای و شیر پرچرب نیز کمترین میزان کلسیم را دارند و نمی توان به لحاظ منبع غنی کلسیم به آنها تکیه کرد. بر این اساس از یک طرف کاهش مصرف شیر و فرآورده های لبنی و از سوی دیگر آمار تکان دهنده نوشابه های گازدار که ایران را در جایگاه نخست استفاده از نوشابه در دنیا قرار داده است هشدار جدی برای تغییر نگرش مردم در برنامه غذایی خود است.

وی ادامه داد: سرانه استفاده از نوشابه گازدار در دنیا 10 لیتر است. این در حالی است که ایران به صورت سالانه 42 لیتر نوشابه گازدار استفاده می کند. این برنامه غذایی غلط سبب پوسیدگی دندان، چاقی، سوء تغذیه، اثرات مخرب بر کلیه، اختلال در خواب و ... خواهد شد.