

## سم سفید در سفره‌های ایرانی



رئیس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نسبت به مصرف بیش از حد «نمک» و «چربی» در خانوارهای ایرانی هشدار داد و از نمک بیش از اندازه به عنوان «سم سفید» نام برد.

رئیس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نسبت به مصرف بیش از حد «نمک» و «چربی» در خانوارهای ایرانی هشدار داد و از نمک بیش از اندازه به عنوان «سم سفید» نام برد. دکتر زهرا عبداللهی از اقدامات انجام شده برای برگزاری دو بسیج آموزشی بزرگ جهت کاهش مصرف نمک و روغن از سوی معاونت بهداشت وزارت بهداشت خبر داد و گفت: اغلب افراد جامعه از لحاظ الگوی مصرف نمک و چربی با مشکلات جدی مواجه هستند.

وی ضمن اشاره به مصرف بیش از حد نمک و چربی در کشور، افزود: این درحالیست که مصرف بیش از اندازه نمک و چربی عامل اصلی فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی - عروقی است. غذاهای چرب و سرخ شده و اصولاً روغن، زیاد در رژیم غذایی مردم استفاده می‌شود و به همین علت، اضافه وزن، چاقی و سایر بیماری‌های مرتبط با آن را در کشور شاهد هستیم. عبداللهی به ارتباط بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر با تغذیه و همچنین روند رو به رشد چاقی در کودکان طی سال‌های گذشته اشاره کرد و گفت: بر این اساس است که تنها سیری شکمی کافی نیست و سیری سلولی باید تامین شود بنابراین منابع پروتئین حیوانی به عنوان منابع ریزمغذی‌ها و انرژی هم مطابق با میزان توصیه شده باید تامین شود.

وی افزود: بر همین اساس، بسیج بزرگ اطلاع رسانی درمورد «نمک» و «روغن» از سوی معاونت بهداشت وزارت بهداشت تدارک دیده شده است که مردم و صنایع غذایی گروه هدف آن هستند.

رئیس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: صنایع غذایی باید جهت ارائه مواد غذایی کم نمک، کم چرب و کم روغن به بازار ترغیب شوند. به این منظور، حمایت از این صنایع غذایی لازم است تا بتوانند محصولات غذایی سالم و سلامت بخش به بازار ارائه دهند. (ایسنا)