

بیماری پنهان در رگ‌های ۵ میلیون ایرانی



هشدارها درباره سبک غلط زندگی ایرانی‌ها ادامه دارد. آخرین حلقه این هشدارها را معاون بهداشتی وزیر بهداشت تکمیل کرد و گفت: ۴۷ میلیون نفر در کشور غذای ناسالم مصرف می‌کنند که شامل نمک، شکر، چربی و فاقد میوه و سبزی است.

هشدارها درباره سبک غلط زندگی ایرانی‌ها ادامه دارد. آخرین حلقه این هشدارها را معاون بهداشتی وزیر بهداشت تکمیل کرد و گفت: ۴۷ میلیون نفر در کشور غذای ناسالم مصرف می‌کنند که شامل نمک، شکر، چربی و فاقد میوه و سبزی است.

هشدارها درباره سبک غلط زندگی ایرانی‌ها ادامه دارد. آخرین حلقه این هشدارها را معاون بهداشتی وزیر بهداشت تکمیل کرد و گفت: ۴۷ میلیون نفر در کشور غذای ناسالم مصرف می‌کنند که شامل نمک، شکر، چربی و فاقد میوه و سبزی است.

علی‌اکبر سیاری که در همایش بسیج ملی کاهش مصرف نمک شرکت کرده بود، یک‌بار دیگر بر ضرورت تلاش بر ترویج، تبلیغ و فراخوان کردن زمینه تولید محصولات غذایی سالم تأکید کرد. او عدم تحرک لازم برای افراد را یکی از دلایل ابتلا به بیماری‌های غیرواگیردار دانست و گفت: مصرف نمک در کشورهای صنعتی مختص غذاهای صنعتی است اما متأسفانه در ایران بیشتر نمک سر سفره مردم مصرف می‌شود. البته پیش‌بینی می‌کنیم که ما نیز روزی مانند کشورهای صنعتی غربی برایمان جای تعجب شود که خانمی در منزل غذا بپزد.

سیاری با تأکید بر این نکته که ۲۰ سال است دست به نمکدان نبرده گفت: در زمینه کاهش مصرف نمک باید فرهنگ‌سازی کنیم و این فرهنگ‌سازی را باید از میان دانش‌آموزان سپس دانشجویان و بعد سربازان آغاز کنیم. البته مصرف نمک برای بدن لازم و مفید است اما باید توجه داشته باشید که نباید مصرف نمک از اندازه مجاز بیشتر شود. معاون بهداشتی با بیان اینکه ۵۴ درصد از ۱۰ میلیون نفری که در کشور فشار خون دارند از بیماری خود بی‌اطلاع هستند، افزود: کامل‌ترین ماده غذایی که خداوند آفریده شیر مادر است و هرگز نباید به غذای کودک زیر یک سال نمک افزوده شود چرا که وی هیچ احتیاجی به نمک ندارد. سیاری ضمن تأکید بر برخورد با توزیع نمک دریا و تصفیه نشده گفت: این روزها نمک قلابی به اسم نمک دریا وارد بازار شده که حاوی آلودگی‌ها و فلزات سنگین است و می‌تواند بیماری‌زا باشد.

۹ میلیون قربانی نمک

همزمان رئیس انستیتو تغذیه ایران نیز در این همایش نمک را عامل اصلی فشار خون و بیماری‌های قلبی دانست و گفت: هر انسان روزانه حداکثر ۳ گرم نمک نیاز دارد درحالی‌که این میزان را فقط با خوردن ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم نان یا پنیر یا سس به دست می‌آورد، بنابراین همه مردم باید نمکدان‌ها را از بین ببرند. مجید حاجی‌فرجی با بیان اینکه ۱۷ میلیون نفر در دنیا بر اثر بیماری‌های قلبی و عروقی سالانه جان خود را از دست می‌دهند، گفت: ۹ میلیون نفر از این افراد به علت فشارخون می‌میرند که علت اصلی فشارخون نیز مصرف نمک است. وی ذائقه‌سازی و مصرف غذای سالم در افراد را یکی از عوامل مهم در پیشگیری از فشارخون عنوان کرد و گفت: بعضی مناطق کشور الگوی مصرفی متفاوتی دارند و تحقیقات نشان می‌دهد که این الگوهای غذایی نقش مهمی در ابتلا به انواع بیماری‌ها ایفا می‌کند. کشورهای صنعتی دنیا برای کاهش مصرف نمک و جایگزین کردن مواد دیگر به جای نمک برنامه‌های وسیعی آغاز کرده‌اند. فنلاند به‌عنوان یک کشور موفق طی ۳ دوره ۱۰ ساله توانست هر ۱۰ سال یک گرم مصرف سرانه نمک را کاهش دهد.

رئیس پژوهشگاه قلب و عروق اصفهان دیگر سخنران این همایش بود که به استناد دستاوردهای این پژوهشگاه طی یک تحقیقات ۱۳ ساله گفت: تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف نمک در آقایان و افراد چاق بیشتر از دیگران است.

صرف‌زادگان با بیان اینکه ۳ گرم در روز مصرف مجاز نمک است، افزود: در هر ۱۰۰ گرم پنیر ۲/۲ گرم، در هر ۱۰۰ گرم نان ۲/۳ و حتی در هر ۱۰۰ گرم سس گوجه ۱/۸ گرم نمک وجود دارد و این میزان در نان سنتی به ۱/۷۵ می‌رسد. این آمار در حالی است که براساس نتایج تحقیقات دانشگاهی ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان معده نیز در ارتباط با الگوی غذایی مبتلایان و مصرف نمک آنهاست. وی با اشاره به اینکه ۸۵ هزار نفر در کشور سالانه به سرطان مبتلا می‌شوند، گفت: ۵۵ هزار نفر نیز به علت سرطان در هر سال جان خود را از دست می‌دهند. پیش از این نیز مسئولان سلامت کشور و کارشناسان درباره عواقب مصرف زیاد نمک و شکر به‌عنوان ۲ سم سفید هشدار داده و میزان تلفات آنها را بیشتر از هروئین اعلام کرده بودند. پزشکان می‌گویند کاهش

مصرف 6 گرم نمك در روز باعث کاهش 24 درصدی سكته‌های مغزی و کاهش 18 درصدی سكته‌های قلبی می‌شود. مصرف غیر استاندارد نمك همچنین عامل اصلی در بیماری‌هایی مانند پوكی استخوان و آسم می‌شود.