

تبعات غذاهای شور و شیرین ایرانی‌ها/تغذیه سالم مانع ۳۰درصد سرطانیها

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، گفت: بر اساس مطالعات ۴۴ درصد مرگ و میرهای افراد زیر ۷۰ سال و ۴۸ درصد مرگ های افراد بالای ۷۰ سال با تغذیه ناسالم مرتبط است.



مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، گفت: بر اساس مطالعات ۴۴ درصد مرگ و میرهای افراد زیر ۷۰ سال و ۴۸ درصد مرگ های افراد بالای ۷۰ سال با تغذیه ناسالم مرتبط است.

به گزارش خبرگزاری مهر، دکتر زهرا عبداللهی در همایش ملی تغذیه با تاکید بر اصلاح الگوی مصرف صحیح قند، نمک و چربی که روز یکشنبه در سالن همایش های امام جواد (ع) وزارت بهداشت برگزار شد، گفت: ۵۲ درصد علل مرگ و میرها ناشی از ۴ بیماری شایع سرطان ها، دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی و عروقی و بیماری های مزمن تنفسی هستند که ریسک فاکتورهایی نظیر مصرف چربی زیاد، الکل، شیرینی و نمک زیاد و مصرف کم فیبر، میوه ها و سبزی ها علل اصلی آن است.

وی افزود: علل اصلی ۵ بیماری از ۷ بیماری فشارخون، چربی و قند خون بالا، بیماری های ناشی از مواد دخانی، چاقی و کم تحرکی تغذیه ناسالم است.

وی ادامه داد: در دنیا ثابت شده است که با تغذیه سالم می توان از ۸۰ درصد بیماری های قلبی و ۳۰ درصد سرطان ها پیشگیری کرد.

عبداللهی در خصوص سرانه های مصرف برخی مواد غذایی در ایران گفت: سرانه مصرف نمک در کشور ۴۶ گرم است که باید ۳۵ گرم باشد، سرانه مصرف قند ۶۶ گرم است که میزان مطلوب آن در سبد غذایی باید ۴۰ گرم باشد، مصرف متوسط سرانه میوه توسط هر ایرانی در سال ۲۱۲ گرم است که باید ۲۸۰ گرم باشد، مصرف سبزی ۲۲۸ گرم است که باید ۳۳۰ باشد و مصرف سرانه شیر هم ۱۹۰ گرم است که باید ۲۵۰ گرم باشد.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه خاطرنشان کرد: میزان شیوع چاقی در سنین ۲۵ تا ۳۴ سالگی به ۵۰ درصد رسیده است که چربی خون در این رده سنی ۲۳ درصد شیوع دارد.

عبداللهی میزان چاقی در افراد گروه سنی ۴۵ تا ۵۵ سال را نیز ۷۱.۷ درصد در خانم ها و ۵۵ درصد در آقایان اعلام کرد و گفت: این گروه سنی نیز ۴۴ درصد چربی خون دارند.

وی فشار خون افراد ۲۳ تا ۳۴ سال را ۱۱ درصد، افراد ۳۵ تا ۴۴ سال را ۲۰ درصد و افراد ۴۵ تا ۶۵ سال را بالغ بر ۴۸ درصد اعلام کرد و اظهار داشت: مهم ترین علت فشار خون بالا ناشی از مصرف نمک بالاست که این میزان در کشور دو برابر میانگین جهانی است.

عبداللهی افزود: طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی متوسط مصرف نمک باید روزانه ۵ گرم برای افراد زیر ۵۰ سال و ۳ گرم برای افراد بالای ۵۰ سال باشد.

وی بیان داشت: قوت غالب مردم ایران نان است که هر ۳۱۰ گرم نان سه گرم، هر ۶۰ گرم پنیر ۲ گرم، هر ۱۰۰ گرم چپیس ۲.۷ گرم، یک برش پیتزا ۴ گرم، ۱۰ دانه زیتون یک گرم و ۳ برش کالباس ۴.۵ گرم نمک دارد.

عبداللهی تصریح کرد: نمک هم موجب افزایش سدیم بدن و فشار خون شده و هم به دلیل دفع ادراری کلسیم موجب پوکی استخوان می شود. نمک مصرفی باید دار بوده و مجوز وزارت بهداشت داشته باشد.

وی سرانه مصرف ۴۲ لیتر نوشابه های گازدار توسط هر ایرانی را مورد اشاره قرار داد و گفت: این نوشابه ها به دلیل اسید سولفوریکی که دارند موجب ممانعت از جذب کلسیم شده و به پوکی استخوان منجر می شوند.

عبداللهی افزود: هر ۳۰۰ میلی لیتر نوشابه ۲۸ گرم شکر دارد که موجب ۱۲ کیلوکالری اضافه وزن می شود. بنابراین مصرف این نوشابه ها موجب چاقی نیز می شوند.

وی گفت: طبق برآوردهای علمی باید کمتر از ۱۰ درصد انرژی روزانه از قند تامین شود و کسانی که بیشتر از ۲۰ درصد انرژی شان را از قند می گیرند ابتدا به بیماری قلبی در آنان تا ۳۸ درصد افزایش می یابد. همچنین شانس ابتلا به سرطان در دیابتی ها و بیماران قندی بیشتر است.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت خاطر نشان کرد: یک شکلات یا شیرینی اضافه ۱۴۰ کیلوکالری وارد بدن می کند که برای سوزاندن آن لازم است ۱۹ دقیقه دوچرخه سواری یا ۳۰ دقیقه پیاده روی صورت گیرد.

وی در خصوص مصرف روغن ها و چربی نیز گفت: سرطان های سینه، پروستات و کلون ناشی از مصرف زیاد چربی است. درباره روغن هم باید به مقدار و نوع مصرف روغن توجه کرد. مصرف روغن های جامد و نیمه جامد باید متوقف شوند زیرا حاوی اسیدهای چرب ترانس بوده و موجب افزایش LDL و کاهش HDL می شوند.

عبداللهی در پایان به ارائه رهنمودهای غذایی موثر برای ایرانیان پرداخت و گفت: رعایت تنوع، تعادل و تناسب در مصرف مواد غذایی، برنامه روزانه پیاده روی تند هر بار ۳۰ دقیقه به صورت مرتب، حفظ وزن مطلوب، افزایش دریافت فیبر با مصرف غلات، نان های سبوس دار، سبزیجات، میوه ها و حبوبات، مصرف روزانه ۲ تا ۳ لیوان شیر، ماست و پنیر کم چرب، مصرف روزانه ۴۰۰ گرم میوه و سبزی، مصرف گوشت سفید یعنی مرغ و ماهی و پرهیز از مصرف بخش های پرچربی مرغ مثل پوست و بال مرغ، کاهش مصرف گوشت قرمز یعنی مصرف دوبار در هفته، محدودسازی مصرف سوسیس و کالباس (مصرف روزانه ۵۰ گرم سوسیس و کالباس سرطانزاست)، کاهش مصرف فست فودها به دلیل اسید چرب ترانس بالایی که دارند، کاهش مصرف غذای کنسرو شده و طعم دادن به غذا با آبلیموی طبیعی، سیر، پیاز و ادویه.