گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۷۲۵۹۹
چهارشنبه ۱۱ بهمن ۱۴۰۲ ۲۲:۰۱

یک متخصص تغذیه مطرح کرد؛

مهمترین عامل سلامتی جامعه و افراد در تغذیه سالم نهفته است

یک متخصص تغذیه با اشاره به پویش ملی تغذیه سالم برای ارتقای فرهنگ سلامت تغذیه در سطح جامعه، مهمترین عامل سلامتی افراد را تغذیه سالم از طریق ارائه آموزش های صحیح به جامعه دانست.

به گزارش خبرنگاران گروه جامعه گزارش خبر، دکتر مجید حاجی فرجی، با بیان اینکه با افزایش تکنولوژی و وسایل ارتباط جمعی، نیاز است مردم اطلاعات و مستندات صحیح تغذیه ای را از منابع معتبر و مورد تایید دریافت کنند، افزود: متاسفانه برخی افراد گرفتار باورهای نادرست و یا تبلیغات نابجا در مورد تغذیه می شوند که می تواند به سلامت خانواده لطمه بزند.

وی خاطرنشان کرد: خوشبختانه با اجرای پویش ملی سلامت و غربالگری دو بیماری پرفشاری خون و دیابت، افرادی که از بیماری خودشان اطلاعی نداشتند، آگاه شدند تا با انجام اقدامات پیشگیرانه به مراحل حاد نرسند. در زمینه تغذیه نیز ارائه اطلاعاتی در مورد تشدید یا ابتلا به بیماریها، نقش بسزایی در سلامت افراد دارد.

رییس اسبق دانشکده و انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور با اشاره به سدیم و نمک دریافتی از بسیاری از مواد غذایی، گفت: برخلاف باورهای مردم که تصور می کنند فقط نمک در سفره و یا نمکی که در غذا استفاده می کنند، حاوی سدیم و زمینه ساز پرفشاری خون و یا بیماری های کلیوی است اما سدیم در بسیاری از مواد غذایی خام مانند سبزیجات، گوشت های فرآوری شده و نان هم وجود دارد.

دکتر حاجی فرجی با بیان اینکه از دو دهه پیش تا کنون کاهش میزان نمک در نان در شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، در دستور کار قرار گرفت، گفت: خوشبختانه میزان نمک در نان به کمتر از یک گرم رسیده در حالیکه تا چندین سال پیش میزان نمک موجود در نان به دلایل مختلف، بیشتر از سه گرم بود و مردم روزانه فقط ۳ گرم سدیم دریافتی بدن شان را از طریق نان، مصرف می کردند.

وی ذائقه مردم ایران را استفاده از غذاهای با نمک و چربی بالا دانست و گفت: در یک دهه قبل، میزان دریافت سدیم در خانوارها، ۱۳ تا ۱۵ گرم و بیش از ۵ برابر مقدار استاندارد و توصیه شده جهانی بود که خوشبختانه در سالهای اخیر با اقدامات عملی و فرهنگی، این میزان، کاهش یافته و مردم آگاهی بیشتری پیدا کرده اند که موجب کاهش مصرف نمک، کنار گذاشتن و یا کم کردن نمک در سفره و کاهش میزان نمک در نان، کمتر از یک گرم شده است.

به گفته عضو پیوسته فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران با وجود اقدامات انجام شده در طول سالهای گذشته اما هنوز متوسط دریافت روزانه سدیم مردم ایران حدود ۹ تا ۱۰ گرم است که نیاز است به ۳ تا ۵ گرم در روز، برسد.

دکتر حاجی فرجی تاکید کرد: نمک، حامل خوبی برای یُد است که از حدود ۳۰ سال پیش، گروهی با مشاهده افزایش گواتر به ویژه در برخی مناطق حاشیه شهرها تصمیم به غنی سازی نمک با یُد گرفتند که بعد از دو دهه، شیوع گواتر در جامعه به کمتر از دو درصد رسیده و توفیق بسیار خوبی برای کشور محسوب می شود.

وی توصیه ها در فضای مجازی برای مصرف نمک های دریا، سنگ و رنگی را فاقد مستندات و ارزش عملی ارزیابی کرد و گفت: تبلیغات زیادی در مورد مصرف این نمک ها نه به عنوان نمک و سدیم حتی به عنوان دارو، می شود که هیچ مستند علمی برای مصرف این نمک ها وجود ندارد و هیچ کار علمی و تحقیقاتی در مورد آنها انجام نشده است که متاسفانه این تبلیغات به افزایش سدیم دریافتی مردم منجر می شود.

این متخصص تغذیه با اشاره به غیر بهداشتی بودن نمک های دریا، سنگ و رنگی، گفت: این نمک ها فاقد پروانه بهداشتی و مجوزهای وزارت بهداشت است که حاوی املاح بسیاری از عناصر فلزی و غیرفلزی هستند و می توانند صدمات و عوارضی را برای بدن ایجاد کنند و نه تنها فوایدی برای بدن ندارند بلکه موجب تحمیل عوارض نیز می شود.