

معاون بهداشت وزارت بهداشت عنوان کرد:

## تغذیه سومین عامل مرگ و میر در کشور

معاون بهداشت وزارت بهداشت با تاکید بر لزوم کاهش میزان کالری دریافتی روزانه از چربی ها، گفت: در دریافت کالری روزانه باید تعادل رعایت شود، مثلا ۴۰ تا ۴۵ درصد کالری روزانه باید از کربوهیدراتها، ۳۰ درصد آن از پروتئین ها و ۲۰ تا ۲۵ درصد از چربی ها باشد.

به گزارش خبرنگاران گروه جامعه گزارش خبر، علیرضا ریسی، در نشست خبری پویش ملی تغذیه سالم با شعار "روغن سالم، غذای سالم، خانواده سالم"، با تاکید بر اهمیت موضوع تغذیه در ارتقای سلامت انسان، بیان کرد: در دنیای جدید، تغییر سبک زندگی، ذائقه ها، نوع مصرف و ترکیبات موادغذایی و حتی کیفیت فرآوری محصولات غذایی در نوع تغذیه تاثیرگذار است.

وی با بیان اینکه بسیاری از بیماری ها و مرگ ها ناشی از نوع تغذیه است، افزود: مصرف بیش از حد هر نوع ماده غذایی مضر است و علاوه بر کیفیت، کمیت موادغذایی نیز از اهمیت ویژه برخوردار است.

دکتر ریسی درخصوص برخی باورهای نادرست در مورد تغذیه، گفت: برای مثال، برخی باور دارند که روغن حیوانی و دنبه برای بدن مفید است! که این نگرش غلط است. زیرا روغن های حیوانی به دلیل نوع چربی که چربی اشباع است، مضر بوده و توصیه نمی شود.

وی گفت: دو نوع چربی وجود دارد؛ چربی اشباع که برای بدن مضر و چربی غیر اشباع که در صورت استفاده به اندازه، مشکلی برای سلامتی ایجاد نمی کند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: سهم چربی اشباع باید کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه باشد؛ مثلا اگر ۲۰ تا ۲۵ درصد چربی روزانه نیاز باشد، حداکثر ۱۰ درصد آن باید چربی اشباع و مابقی باید چربی غیراشباع باشد. در مورد برخی بیماران، این میزان باید زیر ۵ درصد باشد.

بهترین روغن گیاهی، روغن کانولا است

دکتر ریسی با تاکید براینکه هرچه میزان کالری دریافتی از چربی کمتر باشد، بهتر است، ادامه داد: روغن های گیاهی بهترین گزینه برای مصرف روزانه هستند و بهترین روغن گیاهی، روغن کانولا است، روغن آفتابگردان نیز غیراشباع است، اما روغن کانولا، گزینه بهتری است.

وی درخصوص فرآیند روغن گیری در حضور مشتری، گفت: در مورد روغن گیری لازم است اطمینان حاصل شود که از دانه ها به روش درستی سمزدایی شده باشد؛ بنابراین، روغن گیری در حضور مشتری مورد تایید نیست، چراکه نوع دانه و فرآیند سمزدایی از آنها بسیار اهمیت است.

وی گفت: نکته دیگر، نوع استفاده از روغن است؛ روغن ها ممکن است در اثر حرارت به ترکیبات ناسالمی تبدیل شوند. گاهی در اثر جوشیدن و داغ کردن و استفاده پی در پی از روغن ها، این ترکیبات ناسالم ایجاد می شوند که برای سلامتی مضرند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت در ادامه سخنانش در این نشست خبری، درخصوص امنیت غذایی در کشور، تصریح کرد: در مورد امنیت غذایی، بسیاری از عوامل از جمله، پتانسیل مناطق یا کشورها در تامین غذای مردم، ذخایر موادغذایی آن مناطق، فرآورده های سالم موجود در آن مناطق و در نهایت اقتصاد حاکم بر کشورها یا مناطق، از اهمیت بالایی برخوردار است.

وی افزود: در دنیا بیشترین سوء تغذیه در کشورهای با درآمد پایین است. در تقسیم بندی جهانی، کشور ما جزو کشورهای میانه محسوب می شود. البته سوءتغذیه همیشه به معنای لاغری و کمبود تغذیه نیست، چاقی هم نوعی از سوءتغذیه است.

وی با بیان اینکه روغن جامد، اشباع و غیرمفید است، افزود: روغن های موجود در بازار کشور از نوع روغن غیراشباع هستند، اما باید به سمتی برویم که میزان دریافت کالری از روغن را کاهش دهیم.

سرانه مصرف گوشت و لبنیات چقدر است؟

وی گفت: سرانه مصرف گوشت (سفید و قرمز) در یک جامعه سالم باید ۷۵ گرم در روز باشد. این درحالیست که این سرانه در کشور ما اکنون پایین تر و حدود ۳۵ گرم در روز (تقریبا نصف) است.

وی ادامه داد: سرانه مصرف فیبر در زنان و مردان متفاوت است. اما در مجموع روزانه باید حدود ۲۵ گرم فیبر مصرف شود که در کشور ما حدود ۱۵ گرم روزانه است. مصرف فیبر هر چه کمتر باشد، می تواند مشکلات گوارشی ایجاد کند و بی توجهی به آن در طولانی مدت می تواند یکی از عوامل سرطانها باشد. نان هم هرچه سبوس آن بیشتر باشد، بهتر است.

وی درخصوص سرانه مصرف لبنیات و شیر عنوان کرد: مصرف شیر لازم است از دوران نوزادی و تغذیه با شیر مادر جدی گرفته شود. البته سرانه مصرف لبنیات در کشور ما پایین است و درحال حاضر، سرانه

مصرف شیر و لبنیات در کشور حدود روزانه یک واحد است، این درحالیست که توصیه روزانه آن حدود ۲ تا ۳ واحد است. هرگونه افزایش قیمت در شیر و لبنیات باعث کاهش بیشتر سرانه مصرف می‌شود.

وی گفت: میزان چربی ترانس باید زیر ۵ درصد و روغن اشباع باید زیر ۱۰ درصد باشد و در حالت ایده آل، میزان آنها باید زیر ۱ درصد باشد؛ مردم باید سبک زندگی خود را اصلاح کنند و به سمت غذاهای آب پز یا بخارپز گرایش پیدا کنند و از روغن‌ها در حداقل‌ترین حالت ممکن استفاده کنند.

"تغذیه" سومین عامل مرگ و میر در کشور

معاون بهداشت وزارت بهداشت با بیان اینکه "تغذیه"، سومین عامل مرگ و میر در کشور است، افزود: بررسی‌ها بیانگر این است که کمبود امگا به ویژه امگا ۳، عامل مرگ ۵ هزار مرگ سالانه در کشور است. مهمترین منبع امگا ۳ ماهی است و سعی کنید در رژیم غذایی خود حتماً از ماهی استفاده کنید.

دکتر ریسی در ادامه درخصوص مباحث مطرح شده مبنی بر مرگ سه کودکان به دلیل مصرف ماکارونی، تصریح کرد: پزشکی قانونی به پرونده این موضوع ورود کرده است. البته ماکارونی به تنهایی نمی‌تواند آلوده باشد و مسمومیت ایجاد کند، بلکه شرایط نگهداری مهم است. شرایط نگهداری درخصوص مواد غذایی می‌تواند عامل ایجاد مسمومیت باشد. باکتری «باسیلوس سرئوس» در صورت نامناسب و غیراصولی بودن شرایط نگهداری مواد غذایی می‌تواند سم بوتولیسم ترشح کند. برخی باکتری‌ها در غلات به ویژه غلات پخته شده و مرطوب، رشد می‌کنند و می‌توانند سبب ایجاد علائم گوارشی مانند اسهال و استفراغ و گاهی اوقات هم سبب مرگ شوند.

وی افزود: پزشکی قانونی به موضوع این پرونده ورود کرده است. به طور کلی، سازمان غذا و دارو بر روند تولید محصولات غذایی نظارت می‌کند و همچنین معاونت بهداشتی وزارت بهداشت به عرضه مواد غذایی نظارت می‌کند. اگر مشکل در ارتباط با مواد غذایی وجود داشته باشد، متخلفان به مراجع قضایی معرفی می‌شوند.

وی ادامه داد: اگر یک فرد دچار مسمومیت به بیمارستان مراجعه کند، اطلاعات وی ثبت می‌شود. همچنین اگر عامل مسمومیت به دلیل یک موضوع ناشناخته باشد، آن مورد به پزشکی قانونی ارجاع داده می‌شود و چنانچه اپیدمی مسمومیت در یک مراسم یا مثلا خوابگاه دانشجویی ایجاد شود، وزارت بهداشت در چنین شرایطی به این موضوع ورود می‌کند.

دکتر ریسی در ادامه بر دریافت اطلاعات صحیح در مورد موضوعات سلامت محور از منابع رسمی و معتبر تاکید و عنوان کرد: رسانه‌ها در افزایش سواد سلامت مردم نقش بسزایی ایفا می‌کنند، مردم نباید هر مطلبی که در فضای مجازی مطالعه می‌کنند را باور کنند، به خصوص در مورد دارو و مواد غذایی.

وی تاکید کرد: مصرف هر نوع دارو و یا رژیم غذایی خارج از تجویز پزشک، ممکن است عوارض جبران ناپذیری برای افراد ایجاد کند.

تشکیل کارگروه محصولات ترایخته در وزارت بهداشت و تاکید بر اطمینان از داشتن برچسب سلامت روی محصولات خوراکی، از جمله مباحث مطرح شده در این نشست بود.

سرانه بالای مصرف نمک در کشور!

دکتر ریسی در ادامه، اظهار کرد: میزان مجاز مصرف نمک ۵ گرم در روز است، اما در کشور ما این میزان ۱۲ گرم است که از میزان استاندارد بیشتر است. روزانه، ۲۰ تا ۲۵ درصد کالری دریافتی باید از چربی باشد که این چربی‌ها در بسیاری از مواد غذایی و دانه‌های روغنی نهفته است که نیاز روزانه را تامین می‌کند.

وی گفت: در دریافت کالری روزانه باید تعادل رعایت شود، مثلاً ۴۰ تا ۴۵ درصد آن کربوهیدرات، ۳۰ درصد پروتئین و ۲۰ تا ۲۵ درصد از چربی باشد. همچنین برای سرخ کردن مواد غذایی، از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.