

◀ کاهش ۵۰ درصدی میزان نمک در نان / مصرف اندک میوه و سبزی از عوامل ابتلا به سرطان و بیماری های قلبی و عروقی است

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان این که ۳۰ درصد از موارد سرطان در ایران ناشی از عادات بد غذایی است، گفت: ۱۹ درصد سرطان ها که سرطان گوارشی هستند به علت تغذیه ناسالم به وجود می آیند و این عامل، موجب ۳۱ درصد بیماری های قلبی و عروقی است.

به گزارش وبدا، دکتر زهرا عبداللهی در همایش تغذیه سالم در انستیتو تغذیه و صنایع غذایی ضمن اشاره به افزایش شیوع چاقی و اضافه وزن با افزایش سن در ایران، گفت: ۵۴ درصد زنان و ۵۴ درصد مردان، دچار اضافه وزن یا چاقی هستند و ۷۰ تا ۸۰ درصد زنان و مردان بالای ۴۵ سال به چاقی و اضافه وزن مبتلا هستند.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان این که بسیج ملی تغذیه سالم از ۲۹ آذر تا ۱۵ دی اجرا می شود، افزود: دیابت، بیماری های قلبی-عروقی، سرطان و بیماری های تنفسی عامل ۵۲ درصد مرگ ها در ایران است.

دکتر عبداللهی با بیان این که ۳۰ درصد از موارد سرطان در ایران ناشی از عادات بد غذایی است، گفت: ۱۹ درصد سرطان ها که سرطان گوارشی هستند به علت تغذیه ناسالم به وجود می آیند و این عامل، موجب ۳۱ درصد بیماری های قلبی و عروقی است. وی یکی از عوامل بروز سرطان و بیماری های قلبی عروقی را مصرف کم سبزی و میوه دانست و گفت: ۸۸ درصد ایرانیان الزام مصرف روزانه پنج وعده سبزی و میوه را رعایت نمی کنند.

دکتر عبداللهی با بیان این که حد مجاز مصرف شکر در روز ۲۵ گرم است، افزود: ایرانیان روزانه ۶۶ گرم شکر مصرف می کنند که بیش از ۲ برابر حد استاندارد است و هر ایرانی روزانه ۴۶ گرم روغن مصرف می کند در حالی که میزان توصیه شده آن ۳۵ گرم است.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت از کاهش ۵۰ درصدی میزان نمک در نان خبر داد و افزود: به طور متوسط در گذشته هر صد گرم نان بین ۲ تا سه گرم نمک داشت که اکنون استاندارد اجباری آن به یک درصد کاهش یافته است و با این کار روزانه سه گرم از مصرف نمک مردم کم می شود.

وی ضمن اشاره به افزایش چاقی و اضافه وزن در کشور افزود: بیش از ۷۰ درصد میانسالان چاق هستند یا اضافه وزن دارند و حتی این مساله در ۲۰ درصد کودکان زیر ۲ سال کشور هم وجود دارد.



