

پویش ملی سلامت، اطلاع رسانی تغذیه سالم (۱ الی ۱۵ بهمن ۱۴۰۲)

تغذیه سالم و داشتن برنامه غذایی سالم نه تنها بر روی وضعیت جسمانی، بلکه بر روی وضعیت روانی و نهایتاً مال فوب ما تأثیر گذار است. یکی از غذاهای که در سلامتی ما تأثیر بسزایی دارد مصرف شیر و فراورده های لبنی است. متأسفانه مصرف شیر در کشور ما به دلیل تبلیغات منفی طی سالهای اخیر از استانداردهای جهانی بیش از پیش فاصله گرفته است که همین امر می تواند زمینه ساز شیوع بیماری هایی مانند پوکی استخوان و متی شکستگی های متعدد استخوانی باشد.



همچنین کاهش مصرف شیر در جامعه می تواند منجر به کوتاهی قد نسل آینده شود. تمامی افراد بزرگسال باید روزانه ۲ واحد شیر و لبنیات که چرب مصرف کنند. نوجوانان در سن بلوغ، زنان باردار، شیرده و سالمندان به مقدار بیشتری شیر و لبنیات نیاز دارند.

هر واحد از گروه شیر و لبنیات برابر است با: ۱ لیوان شیر یا ماست کم چرب، ۴۵ گرم پنیر (۵/۱ قوطی کبریت)، یا ۲ لیوان دوغ

به یاد داشته باشید برای تامین کلسیم مورد نیاز بدن هیچ ماده غذایی نمی تواند جایگزین لبنیات شود.

در صورتی که عدم تحمل نسبت به شیر دارید می توانید از شیر بدون لاکتوز، پنیر، ماست یا دوغ استفاده نمایید. علیرغم شایعات نادرست شیرهای پاکتی مدت دار بدون مواد نگهدارنده هستند و با خیال راحت می توانید از آن ها استفاده نمایید. به جای مصرف شیرهای طعم دار، شیر کائو و شیر نسکافه و ... که دارای قند هستند از شیرهای ساده استفاده کنید. با توجه به این که گرمی و سردی غذا ها در علم نوین از پشتوانه علمی برخوردار نیستند، ولی چنانچه معتقد به آن هستید غذاها را با مصلح آن استفاده نمایید برای مثال، هنگام مصرف ماست از سبزیجاتی مانند نعناع فشنک، آویشن، گلپر استفاده کنید نه این که ماست مصرفی را مذبذم نمایید.

یکی دیگر از عادت های غلط غذایی مردم ایران استفاده از نمک زیاد است. متأسفانه سرانه مصرف نمک در کشور ما ۲ برابر میزان سرانه جهانی است. همان طور که می دانید فشار فون اصلی ترین عامل مرگ و میر در دنیاست و نمک اصلی ترین عامل فشار فون است.



بیشترین درصد نمک مورد استفاده ما یعنی تقریباً ۷۵٪ نمک مصرفی از نمک پنهان است. نمک پنهان در غذاها و پاشنی هایی مانند سس ها، انواع کنسروها، رب گوجه فرنگی، کیک، کلوچه، بیسکویت، پیپس، پفک و غذاهای آماده یافت می شود. **توجه داشته باشید نمک مصرفی متما باید نمک تصفیه شده ید دار باشد.** متاسفانه این روزها تبلیغات زیادی بر علیه نمک های تصفیه شده ید دار وجود دارد و مطالبی شبیه به این که نمک دریا برای فشار خون فوب است یا این که برای سفید کردن نمک از وایتکس استفاده می شود بین مردم دست به دست می شود، که این ادعاها نادرست می باشند. به دلیل اینکه در آب و فاک و محصولات کشاورزی کشور ما به اندازه کافی ید وجود ندارد به نمک مصرفی در کارخانجات ید اضافه می کنند. زیرا برای تأمین ید کافی از غذاهای دریایی باید روزانه ۵۰۰ گرم ماهی استفاده شود و چون مردم کشور ما روزانه از این مقدار ماهی استفاده نمی نمایند راحت ترین راه برای تأمین ید مورد نیاز بدن اضافه کردن آن به نمک است. کمبود ید سبب تولد کودکان عقب مانده با کوتاهی قد، کاهش ضریب هوشی، سقط و مرده زایی و گواتر می شود. متاسفانه بر اثر تبلیغات نادرست عده ای از افراد از نمک دریا و سنگ نمک برای فیساندن برنج استفاده می کنند که کار نادرستی می باشد. نمک دریا و سنگ نمک به دلیل این که تصفیه نمی شوند ناخالصی های زیادی دارند، همچنین این نمک ها دارای فلزات سنگینی مانند جیوه، آرسنیک و کادمیوم می باشند که زیادی آن ها سبب آسیب های جدی به کبد و کلیه می گردد و متی فطر سرطانزایی آن به اثبات رسیده است.

در صورتی نمک دریا می تواند مصرف فوراکی داشته باشد که در قالب استانداردهای موجود، ماوی ید کافی، مجوز تولید و پروانه سافت از وزارت بهداشت باشد.

نمک هایی به رنگ های صورتی، آبی و قرمز نیز گاهی تبلیغ می شوند که دارای مواد معدنی بیشتری نیستند در واقع عنصرهایی مانند Fe و K سبب رنگی شدن این نمک ها می شود که مقدارشان در این نمک ها آن قدر کم است که جذب آن ها ناپیچ است پس هیچ تفاوتی با نمک دریا ندارند و برای سلامتی مضرند (به دلیل این که تصفیه شده و ید دار نیستند). مقدار مجاز روزانه نمک حدود ۵ گرم است که معادل یک قاشق مربامواری می باشد افراد بالای ۵۰ سال، و افراد دارای فشار خون باید نصف این مقدار را مصرف نمایند.

یادمان باشد مطالب صمیم تغذیه ای را فقط از وزارت بهداشت و سایت دفتر بهبود تغذیه دریافت نماییم.



مژگان صابر

مشاور تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان دکتر پیروز لاهیجان

بهمن ۱۴۰۲