



## اول بهمن؛ آغاز پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم در کشور

معاون بهداشتی از آغاز پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم در کشور، با رویکرد مصرف نمک پُداردار تصفیه شده و لبنیات، از اول بهمن ماه خبر داد.

به گزارش روابط عمومی این پویش با هدف اطلاع رسانی در خصوص نمک تصفیه شده پُداردار دانش آحاد جامعه در خصوص شیر و لبنیات در راستای افزایش مصرف شیر و لبنیات با شعار انتخاب همه: "نمک کم اما تصفیه شده پُداردار" برای هفته اول و "از کودکی تا پیری، لبنیات دوست سلامتی" برای هفته دوم از تاریخ 1 بهمن تا 15 بهمن با همکاری ارگان های بین بخشی از جمله صدا و سیما و آموزش و پرورش، شهرداری، بهزیستی، ارتش، سپاه و نیروی انتظامی..... با هدف اصلاح الگوی مصرف مواد غذایی و پیشگیری و کنترل بیماریهای مرتبط با تغذیه برگزار می کند.

دکتر حق گشایی معاون بهداشت دانشکده در ادامه با عنوان این مطلب که یکی از عوامل خطر عمده فشارخون مصرف نمک زیاد است، افزود: طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداکثر مقدار مصرف نمک پنج گرم در روز (معادل یک قاشق چایخوری) است این در حالی است که میزان مصرف نمک ایرانی ها 2 تا 3 برابر این مقدار برآورد شده است.

دکتر حق گشایی عنوان کرد: توصیه ما این است که استفاده از نمک طعام در غذا و استفاده از نمک در سفره غذا کاهش یابد و همان میزان کم مصرف هم نمک پُداردار و تصفیه شده باشد.

وی افزود: برخی از نمک های موجود در بازار تحت عنوان نمک دریا، سنگ نمک، نمک صورتی و hellip&hellip مجوز سازمان غذا و دارو را ندارد. این نمک ها حاوی مقدار زیادی فلزات سنگین بوده و سرطان زا هستند.

مردان پیام کارشناس مسئول بهبود تغذیه، ادامه داد: در مورد لبنیات گاهی اطلاعات غلطی به مردم داده می شود که باید اصلاح شود تا مصرف لبنیات کاهش نیابد. مطالعات نشان می دهد که اگر مصرف لبنیات به اندازه کافی باشد خطر سرطان روده بزرگ کاهش می یابد و در جلوگیری از پوکی استخوان مؤثر است. مردم باید روزانه دو تا سه واحد لبنیات در روز مصرف کنند.