

بسپج ملی تغذیه با شعار اصلاح الگوی مصرف قندونمک و چربی

بیماریهای غیرواگیر مهمترین علت مرگ و میر در کشور به شمار می روند ، بطوری که ۷۶٪ کل بار بیماریها در ایران به بیماری های غیرواگیر اختصاص دارد. یکی از مهمترین عوامل خطر بیماریهای غیرواگیر تغذیه نامناسب و مصرف زیاد قند ، نمک و چربی است

بیماریهای غیرواگیر مهمترین علت مرگ و میر در کشور به شمار می روند ، بطوری که ۷۶٪ کل بار بیماریها در ایران به بیماری های غیرواگیر اختصاص دارد. یکی از مهمترین عوامل خطر بیماریهای غیرواگیر تغذیه نامناسب و مصرف زیاد قند ، نمک و چربی است. مطالعات انجام شده نشان داده است که تغذیه نامناسب و الگوی غذایی بیشترین علت بروز اضافه وزن و چاقی ، بیماریهای قلبی عروقی ، دیابت نوع ۲ و برخی انواع سرطان هاست. در حال حاضر بیماریهای قلبی عروقی علت اصلی مرگ در افراد بالای ۳۰ سال و دومین عامل مرگ در افراد ۵۹-۱۵ سال می باشد.

در این راستا دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی از ۲۹ اذر تا ۱۴ دی ماه سال ۱۳۹۴ ، بسپج ملی تغذیه صحیح با شعار "اصلاح الگوی غذایی با کاهش مصرف قند ، نمک و چربی" اعلام کرده است.

با اصلاح الگوی غذایی و کاهش مصرف قند ، نمک و چربی به سلامت خود کمک کنید

9

شانس ابتلا به چاقی ، بیماریهای قلبی عروقی ، دیابت و سرطان ها را کاهش دهید.

مصرف زیاد قند ، شکر و شیرینی ها باعث اضافه وزن و چاقی و افزایش فشارخون می شود که هر دو از عوامل مهم ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی است. مطالعات متعددی نشان داده است که مصرف زیاد مواد قندی به خصوص قند و شکر موجب افزایش کلسترول خون می شود و در صورتی که بیشتر از ۲۰ درصد انرژی روزانه از قند و شکر تامین شود ، موجب بالا رفتن تری گلیسرید خون می شود.

بیماری قند نیز بیماری متابولیک مزمنی است که با سوخت و ساز غیرطبیعی کربوهیدرات ها ، پروتئین ها و چربیها همراه می باشد . نخستین و مؤثرترین شیوه کنترل دیابت ، رعایت رژیم غذایی و در کنار آن ورزش های سبک نظیر پیاده روی می باشد.

با تغذیه مناسب و اصلاح الگوی غذایی، کاهش مصرف قند، نمک و چربی و افزایش دریافت فیبر خطر ابتلا به سرطان ۳۰ تا ۴۰ درصد کاهش می یابد.

عوامل تغذیه ای که احتمال بروز سرطان را افزایش می دهند عبارتند از :

چربی ها : با احتمال ابتلا به سرطان های ریه ، سینه ، روده بزرگ و پروستات ارتباط دارد. اسیدهای چرب ترانس و اشباع خطرناک ترین چربی ها هستند.

نمک : افزایش مصرف نمک با احتمال بروز سرطان معده ارتباط دارد. حداکثر میزان مجاز مصرف نمک در روز حدود ۵ گرم است. مصرف زیاد نمک علاوه بر سرطان معده با پوکی استخوان و افزایش فشارخون نیز همراه می باشد.

روش تهیه و طبخ نادرست مواد غذایی مانند فرآوری گوشت و تهیه انواع گوشت های دودی شده و نمک سود شده و یا اضافه کردن موادشیمیایی و نگهدارنده به آنها در صنایع غذایی مثلاً در انواع سوسیس و کالباس ، هات داگ و کنسروهای گوشت ، سبب تبدیل پروتئین گوشت به ترکیبات سرطان زا می شود.

استنشاق بخارات روغن سوخته و قرار گرفتن در معرض بخار روغن های مورد استفاده برای سرخ کردن سریع غذا از علل زمینه ساز سرطان ریه است.

مصرف زیاد قند و شکر سمومی را در بدن تولید می کنند که باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان می شود . مصرف چای و قهوه همراه با قند و شکر و یا نوشابه های گازدار و آبمیوه های صنعتی که حاوی قند زیادی هستند با خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده همراه است. مصرف زیاد قند و شکر و بالا بودن قند از طریق تأثیر بر توده بافت سینه شانس ابتلا به سرطان پستان را نیز افزایش می دهد.

مصرف کم منابع غذایی فیبردار خطر ابتلا به سرطان های دستگاه گوارش را افزایش می دهد. فیبر در انواع سبزیها، میوه ها، حبوبات و نان و غلات سیوسدار وجود دارد.

نشان ایمنی و سلامت : نشان ایمنی و سلامت یک سیب سبز رنگ (نماد سلامت) می باشد که عبارت ایمنی و سلامت در کنار آن نوشته شده است. این نشان بر روی محصولاتی درج می شود که علاوه بر سالم و ایمن بودن دارای یک خاصیت تغذیه ای مناسب و سلامت بخش مثل غنی شدن با املاح و ویتامین ها ، کم بودن میزان چربی ، نمک و نداشتن قند افزوده و بدون افزودنی های مصنوعی و شیمیایی و... می باشند. همواره محصولات غذایی دارای نشان ایمنی و سلامت را در اولویت خرید خود قرار دهید.

برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید بر روی لینک های زیر کلیک کنید

[دانلود پمفلتهای آموزشی](#)

لینک مطلب در سایت : <http://mrgums.ac.ir/?MID=21&Type=News&id=95>