

به مناسبت بسیج ملی تغذیه ۱۴ الی ۲۰ دی ماه

ایرانی‌ها بیش از ۲ برابر استاندارد قند مصرف می‌کنند

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت :

سازمان بهداشت جهانی توصیه می‌کند کمتر از ۱۰ درصد انرژی روزانه از قندهای ساده دریافت شود.



سازمان بهداشت جهانی توصیه می‌کند کمتر از ۱۰ درصد انرژی روزانه از قندهای ساده دریافت شود یعنی روزانه کمتر از ۲۵ گرم اما ایرانی‌ها بیش از ۲ برابر استاندارد، مصرف قند دارند.

یکی از دلایل روند افزایشی دیابت در کشور اضافه وزن و جاقی است؛ هم اکنون ۸,۵ درصد مردم دیابت دارند و ۱۶ درصد مردم نیز دچار دیابت نهفته هستند که اگر وزن را کنترل نکنند و رژیم غذایی مناسب نداشته باشند، دیابتی می‌شوند.

سازمان بهداشت جهانی توصیه می‌کند افراد بالای ۵۰ سال و کودکان زیر ۵ سال باید کمتر از ۳ گرم نمک بخورند. آقایان ایرانی ۱۰ گرم و خانم‌ها ۸ گرم نمک می‌خورند و ما ۲ برابر استاندارد نمک مصرف می‌کنیم.

مصرف غذاهای شور و نمک خطر ابتلا به سرطان معده، فشارخون و پوکی استخوان را افزایش می‌دهد.

سن پوکی استخوان در کشور به زیر ۳۰ سال کاهش پیدا کرده است.

مصرف روغن نیز در الگوی غذایی روزانه ما بالاست بطوریکه سرانه متوسط روغن ۴۶ گرم در روز و ۱۷ کیلوگرم در سال است و میزان مطلوب باید ۳۵ گرم در روز و سالانه ۱۳ کیلوگرم باشد مصرف بالای روغن نیز خطر چاقی را به دنبال دارد.

مصرف شیر و لبنیات در کشور ما کمتر از میزان توصیه شده است بطوریکه بر اساس مطالعات در سبد غذایی ما روزانه ۱۹۰ گرم شیر مصرف می‌شود، درحالیکه میزان مطلوب آن ۲۵۰ گرم در روز است .
بی‌تحرکی یکی دیگر از عوامل ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر بیان شده است.

۵۵ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال در کشور دچار کم تحرکی هستند، ۶۳ درصد زنان و ۴۵ درصد مردان کم تحرک

هستند.



مطالعه ای در سال ۸۰ نشان داد همه گروه های سنی کم خونی و فقر آهن دارند؛ اجرای برنامه ملی مکمل یاری و غنی سازی مواد غذایی (آرد با آهن و اسید فولیک) و مکمل یاری کودکان زیر ۲سال و دختران دبیرستانی در یک دوره ده ساله باعث کاهش پنجاه درصدی کم خونی دربین این گروه سنی شده است..

بازنگری استانداردهای قند و نمک محصولات غذایی باعث کاهش ۴۰درصدی میزان نمک محصولات غذایی شده است.

مردم روزانه ۳۱۰ تا ۳۲۰گرم در روز نان می‌خورند، میزان نمک در نان ها ۲ تا ۳/۲ درصد در هر ۱۰۰گرم نان بود یعنی حدود ۶گرم، در حالی که در طول روز باید نمک دریافتی هر فرد از همه مواد غذایی ۵گرم باشد هم اکنون مقدار نمک



نان به یک درصد کاهش یافته است.

۶۰ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال کشور چاق هستند. چاقی، شکل دیگر سوء تغذیه است روند چاقی در سنین ۷ تا ۱۸

سال روند چاقی رو به افزایش است و حدود ۲۲ درصد این رده سنی چاقی شکمی دارند. در کودکان زیر ۲ سال نیز

حدود ۱۲ تا ۱۳ درصد در معرض اضافه وزن و چاقی هستند و در برخی استان ها بویژه استان های شمالی این آمار

بیشتر است.

تنها حدود ۴۸ درصد مردم الگوی مصرف روزانه سه تا پنج واحد میوه و سبزی در سبد تغذیه روزانه را رعایت

می کنند.