

ایرانی‌ها طرفدار غذاهای با نمک و پُرچرب هستند

14 بهمن 1402

مجید حاجی فرجی، متخصص تغذیه با بیان اینکه با افزایش تکنولوژی و وسایل ارتباط جمعی، نیاز است مردم اطلاعات و مستندات صحیح تغذیه‌ای را از منابع معتبر و مورد تأیید دریافت کنند، افزود: متأسفانه برخی افراد گرفتار باورهای نادرست و یا تبلیغات نابجا در مورد تغذیه می‌شوند که می‌تواند به سلامت خانواده لطمه بزند.

وی خاطرنشان کرد: خوشبختانه با اجرای پویش ملی سلامت و غربالگری دو بیماری پرفشاری خون و دیابت، افرادی که از بیماری خودشان اطلاعی نداشتند، آگاه شدند تا با انجام اقدامات پیشگیرانه به مراحل حاد نرسند. در زمینه تغذیه نیز ارائه اطلاعاتی در مورد تشدید یا ابتلاء به بیماری‌ها، نقش بسزایی در سلامت افراد دارد.

رئیس اسبق انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور با اشاره به سدیم و نمک دریافتی از بسیاری از مواد غذایی، گفت: برخلاف باورهای مردم که تصور می‌کنند فقط نمک در سفره و یا نمکی که در غذا استفاده می‌کنند، حاوی سدیم و زمینه ساز پرفشاری خون و یا بیماری‌های کلیوی است اما سدیم در بسیاری از مواد غذایی خام مانند سبزیجات، گوشت‌های فرآوری شده و نان هم وجود دارد.

حاجی فرجی با بیان اینکه از دو دهه پیش تا کنون کاهش میزان نمک در نان در شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، در دستور کار قرار گرفت، گفت: خوشبختانه میزان نمک در نان به کمتر از یک گرم رسیده در حالی که تا چندین سال پیش میزان نمک موجود در نان به دلایل مختلف، بیشتر از سه گرم بود و مردم روزانه فقط ۳ گرم سدیم را از طریق نان مصرف می‌کردند.

وی، ذائقه مردم ایران را استفاده از غذاهای با نمک و چربی بالا دانست و گفت: در یک دهه قبل، میزان دریافت سدیم در خانوارها، ۱۳ تا ۱۵ گرم و بیش از ۵ برابر مقدار استاندارد و توصیه شده جهانی بود که خوشبختانه در سال‌های اخیر با اقدامات عملی و فرهنگی، این میزان، کاهش یافته و مردم آگاهی بیشتری پیدا کرده اند که موجب کاهش مصرف نمک شده است.



به گفته عضو پیوسته فرهنگستان علوم پزشکی ایران، با وجود اقدامات انجام شده در طول سال‌های گذشته اما هنوز متوسط دریافت روزانه سدیم مردم ایران حدود ۹ تا ۱۰ گرم است که نیاز است به ۳ تا ۵ گرم در روز برسد.

حاجی فرجی تاکید کرد: نمک، حامل خوبی برای یُد است که از حدود ۳۰ سال پیش، گروهی با مشاهده افزایش گواتر به ویژه در برخی مناطق حاشیه شهرها تصمیم به غنی سازی نمک با یُد گرفتند که بعد از دو دهه، شیوع گواتر در جامعه به کمتر از دو درصد رسیده و توفیق بسیار خوبی برای کشور محسوب می‌شود.

وی توصیه‌ها در فضای مجازی برای مصرف نمک‌های دریا، سنگ و رنگی را فاقد مستندات و ارزش عملی ارزیابی کرد و گفت: تبلیغات زیادی در مورد مصرف این نمک‌ها نه به عنوان نمک و سدیم حتی به عنوان دارو، می‌شود که هیچ مستند علمی برای مصرف این نمک‌ها وجود ندارد و هیچ کار علمی و تحقیقاتی در مورد آنها انجام نشده است که متأسفانه این تبلیغات به افزایش سدیم دریافتی مردم منجر می‌شود.

این متخصص تغذیه با اشاره به غیر بهداشتی بودن نمک‌های دریا، سنگ و رنگی، گفت: این نمک‌ها فاقد پروانه بهداشتی و مجوزهای وزارت بهداشت است که حاوی املاح بسیاری از عناصر فلزی و غیرفلزی هستند و می‌توانند صدمات و عوارضی را برای بدن ایجاد کنند.