

تغذیه ناسالم؛ سومین عامل مرگ و میر در کشور

17 آذر 1403

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: سومین عامل مرگ و میر در کشور تغذیه ناسالم است.

دکتر علیرضا رئیسی در نشست خبری پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم افزود: کمبود مصرف امگا ۳ موجب مرگ ۵ هزار نفر در سال می‌شود.

وی ادامه داد: مصرف ماهی موجب تامین امگا ۳ مورد نیاز بدن می‌شود.

دکتر رئیسی اضافه کرد: برخی از باسیل‌ها می‌توانند در غلات پخته شده و مرطوب رشد کرده و موجب مرگ شود که در مرحله اولیه اختلالات گوارشی و مسمومیت است و در موارد ویژه به مرگ منجر می‌شود.

دکتر رئیسی گفت: نظارت بر عرضه غذا در مکان‌های عمومی و نظارت بر بهداشت محیط همچنین نظارت بر نمونه برداری و همکاری با پزشکی قانونی در تعیین علت مرگ بر اثر مصرف مواد غذایی است.

دکتر رئیسی افزود: هر زمان اختلالات سلامت در مصرف مواد غذایی به صورت دسته جمعی باشد، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی در این زمینه ورود می‌کند.

دکتر رئیسی درباره عرضه غذاهای حرام در برخی رستوران‌ها گفت: این گونه مواد غذایی از مسیر غیرقانونی تهیه می‌شود و احتمال آلودگی و مسمومیت به سبب مصرف آنها بالاست.



معاون بهداشت وزارت بهداشت با بیان اینکه برخی توصیه‌های بسیار نادرست در فضای مجازی مشاهده می‌شود گفت: این گونه توصیه‌ها گاه بی‌تاثیر و حتی گاهی بسیار زیان بار است.

دکتر رئیسی افزود: باید توصیه‌های مواد غذایی را از منابع معتبر دریافت کرد و مواد دارویی و غذایی را نیز از مکان‌های معتبر و دارای مجوز تهیه کرد.

وی گفت: امنیت غذایی تعریف گسترده‌ای دارد و شامل تامین کننده غذای آن منطقه، میزان تامین غذا، ظرفیت ذخیره سازی و روش فرآوری غذا در منطقه و نوع غذاهای بومی و سبک غذای آن منطقه است.

دکتر رئیسی گفت: در کشورهای با درآمد کم بیشترین سوء تغذیه مشاهده می‌شود بنابراین اقتصاد تغذیه مهم است.

معاون بهداشت گفت: جمهوری اسلامی ایران در بین کشورهای متوسط جهان است.

وی افزود: گاهی لاغری چاقی عدم تناسب در مصرف مواد غذایی نیز به گونه‌ای سوء تغذیه مصرف می‌شود.

دکتر رئیسی گفت: مصرف روغن‌های اشباع همچون روغن‌های حیوانی خطرناک است، اما خوشبختانه بیشتر روغن‌های موجود در بازار کشور غیر اشباع است.



وی افزود: سرانه مصرف گوشت روزانه باید ۷۰ گرم باشد که در کشور ما حدود ۳۵ گرم است.

وی اضافه کرد: سرانه مصرف فیبرها همچون سبزیجات باید روزانه ۲۵ گرم است که در کشور ما حدود ۱۵ گرم است.

دکتر رئیسی گفت: کاهش مصرف فیبر موجب بروز مشکلات گوارشی و همچنین افزایش ابتلا به سرطان در دراز مدت است.

معاون بهداشت وزارت بهداشت در ادامه با اشاره به فواید استفاده از شیر مادر برای رشد کودکان اضافه کرد: میزان مصرف لبنیات باید ۲ تا ۳ واحد در روز باشد که در کشور ما یک واحد است.

وی افزود: هرگونه افزایش قیمت در لبنیات موجب کاهش این سهم در سبد غذایی می‌شود.