

استان قزوین رتبه اول مصرف فست‌فود در کل کشور را دارد

27 دی 1402

مسئول گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قزوین با بیان اینکه طبق آمار سال گذشته ۶۶ درصد از مردم قزوین دچار اضافه وزن و چاقی هستند، گفت: استان قزوین رتبه اول مصرف فست‌فود در کل کشور را دارد و این نشان می‌دهد تعداد قابل توجهی از مردم امکان اقتصادی تهیه مواد غذایی را دارند اما شکل مصرف آن‌ها صحیح نیست.

عطیه رزازی در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به کیفیت و چگونگی مصرف مواد غذایی در استان قزوین با توجه به آمار و داده‌های موجود، اظهار کرد: از منابع مختلف که بیشتر منابع تولید و توزیع هستند مانند دامپزشکی و کسانی که سرانه مصرف مواد غذایی را در دسترس دارند کم‌وبیش می‌توانیم به میزان تولید و مصرف غذایی دسترسی پیدا کنیم.

وی ادامه داد: آنچه خود دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت به عنوان بررسی مصرف مواد غذایی در خانوارها اندازه‌گیری می‌کند هنوز منتشر نشده اما در سال ۹۸ و پیش از کرونا یک بررسی درخصوص دریافت مواد غذایی در سطح کشور و در سطح استان انجام دادیم که نتایج آن تا پایان سال جاری منتشر خواهد شد.

این مسئول بیان کرد: آخرین بررسی که خیلی هم جدید نیست و ممکن است تغییراتی نیز داشته باشد نشان می‌دهد در قزوین مردم بیشتر از حد مورد نیاز کالری دریافت می‌کنند، طبق آمار سال گذشته ۶۶ درصد از مردم قزوین دچار اضافه وزن و چاقی هستند که با آمار کالری دریافت شده همخوانی دارد.

وی در پاسخ به این سؤال که آیا مردم از همه بخش‌های هرم غذایی آنطور که باید استفاده می‌کنند و بهره‌مند هستند، خاطرنشان کرد: هرم غذایی چه در سطح دنیا و چه در کشور ما بر این اساس طراحی شده که اگر یک فرد از همه گروه‌های این هرم استفاده کند می‌تواند همه نیازهای تغذیه‌ای خود را اعم از درشت‌مغذی‌ها که کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها است و ریزمغذی‌ها که شامل آهن، کلسیم و انواع ویتامین‌ها است را دریافت کند.

رزازی خاطرنشان کرد: در دریافت مواد مختلف هرم غذایی ممکن است چند تداخل وجود داشته باشد که سبب شود مقدار متناسب و اندازه از مواد جذب نشود مثلاً فرد به اندازه نیاز بدن مصرف می‌کند اما مشکل گوارشی دارد که موجب می‌شود مواد خوب جذب نشوند، شرایط نوجوانان، افراد در حال رشد، مادران باردار، ورزشکاران و موارد این چنینی ممکن است در نحوه انباشت و ذخیره‌سازی اثرگذاری داشته باشند.



وی بیان کرد: به طور کلی هر فردی اگر همه مواد غذایی را از هرم غذایی طبق واحدهای هرم غذایی دریافت کند هیچ مشکلی از نظر دریافت این مواد غذایی نخواهد داشت. در سالهای پس از کرونا در کشور ما و در سراسر دنیا چالشهای غذایی به وجود آمد که تحریمهای اقتصادی در کشور این موضوع و چالش را تشدید کرده و ممکن است قیمت مواد غذایی افزایش یافته باشد که ما باید نسبت به دسترسی مردم به مواد غذایی مداخلاتی را انجام دهیم.

این کارشناس تصریح کرد: ممکن است فردی توانایی تهیه روزانه ۲ تا ۳ واحد گوشت را نداشته باشد ولی مواد دیگری میتواند جایگزین شود که این مواد باید همان چیزهایی باشند که در آن گروه هستند مثلاً تخم مرغ، پروتئینهای گیاهی مثل سویا و حبوبات میتوانند نیاز بدن را تأمین کنند یا در تأمین ویتامینها به وسیله میوه حتماً نباید از میوههای لوکس استفاده شود بلکه میوه تازه در هر شکل و اندازه‌ای میتواند تأمین کننده نیاز باشد.

وی گفت: **وضعیت امنیت غذایی در استان ما نسبت به بسیاری از استانها به مراتب مطلوبتر است**، لذا مشکل را باید در جای دیگری جست‌وجو کرد، استان قزوین رتبه اول مصرف فست‌فود در کل کشور را دارد و این نشان می‌دهد تعداد قابل توجهی از مردم امکان اقتصادی تهیه مواد غذایی را دارند اما شکل مصرف آنها صحیح نیست.

مسئول گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قزوین اظهار کرد: بسیاری از مردم اطلاع تغذیه‌ای درست و سواد تغذیه‌ای در مصرف مواد غذایی را ندارند، مثلاً می‌بینیم علی‌رغم مشکلات اقتصادی نوشابه همیشه سر سفره مردم است در حالی که می‌شود همین هزینه صرف تهیه شیر برای سبب مواد غذایی خانواده شود.

رزازی در پایان با تأکید بر این موضوع که خانواده‌ها باید برای تهیه و مصرف مواد غذایی برنامه‌ریزی داشته باشند یادآور شد: در خیلی از مواقع مشکل نه از اقتصاد خانواده که از انتخاب خانواده‌ها است، در شرایط سخت اقتصادی هم با توجه به مواد موجود در هر گروه مواد غذایی میتوان تا جای ممکن

بهترین انتخاب تغذیه‌ای را برای خانواده داشت.