

یادداشت/ سمبل سلامتی به قلم مهسا کریمی



مهسا کریمی
کارشناس روابط عمومی

در دهه ۸۰ اعلام شد که در تهران روزانه حدود ۲۵ نفر از مردم تهران دچار مرگ و میر ناشی از آلودگی هوا می شوند. طبق آمار تایید شده توسط سازمان ثبت احوال در دو سال بعد از آن این آمار دو برابر گردید. این میزان مرگ و میر یک فاجعه است. بانک جهانی در جدیدترین گزارش خود از خسارات آلودگی هوا در تهران آورده است که خسارات این معضل، سالانه ۶۴۰ میلیون دلار معادل ۵ هزار و یک صد میلیارد ریال است.

به گزارش این سازمان، بیماری های ناشی از آلودگی هوای شهر تهران سالانه ۲۶۰ میلیون دلار معادل ۲ هزار و ۱۰۰ میلیارد ریال به اقتصاد ایران آسیب می رساند.

براساس تحقیقات انجام شده، تهران بیش از دو سوم روزهای سال با پدیده وارونگی دما روبه روست و این حالت بیشتر در پاییز و زمستان اتفاق می افتد. بنابر نتایج آماری که از ایستگاه هواشناسی مستقر در مهر آباد تهران در طول ۵ سال به دست آمده، بیشترین میزان ارتفاع وارونگی دما در فصل پاییز ۴۱۹ متر و در فصل زمستان ۴۰۴ متر و در بهار ۳۵۴ متر و در تابستان ۳۸۴ متر بوده است.

هر ساله با آمدن فصل سرما همه افراد به این فکر می افتند که سلامتی مهم ترین سرمایه در اختیار است و در واقع ارزش آن معادل تمام دارایی انسان می باشد. در چنین شرایطی ، باید قدرت دفاعی بدن در مقابل بیماری ها را افزایش داد . نوع تغذیه و اینکه از چه غذاهایی بیشتر استفاده کنیم ، می تواند تا حدی از عوارض خطرناک آلاینده های موجود در هوا بر بدن بکاهد .

از این رو پزشکان برای بهبود حال عمومی مردم پایتخت نشین توصیه می کنند از شیر و فرآورده های لبنی بیشتری مصرف کنید زیرا شیر به دلیل دارا بودن فسفر، منیزیم و کلسیم خنثی کننده سموم است. شیر یکی از مهمترین منابع دریافت ویتامین D است که به دلیل ویژگی خاص خود، مصرف روزانه آن می تواند مانع جذب ذرات آلاینده به ویژه ذرات فلزی شود.

مصرف شیر باعث نرم شدن مخاط تنفسی فوقانی مری و معده می شود.

به نقل از حدیثی از رسول اکرم (ص): شیر سرور نوشیدنی ها است.

در قرآن کریم سوره نخل آیه ۶۵ و احادیث دینی بر ارزش غذایی این ماده بهشتی اشاره و متخصصان تغذیه در همه کشورهای جهان بر مصرف آن در تمام سنین تاکید دارند .

به دلیل اهمیت مصرف لبنیات و جهانی بودن آن، سازمان فائو اول ژوئن را روز جهانی شیر نامیده است و همچنین در برخی از کشور ها تاریخ های حوالی این روز را در قالب "هفته شیر" جشن می گیرند.

عوارض عمده ناشی از کاهش مصرف سرانه محصولات لبنی را می توان چنین برشمرد :

- ۱- پوکی استخوان به ویژه در زنان بالای 40 سال
 - ۲- عقب افتادگی رشد کودکان ۳ بیماری های استخوان و دندان و لثه
 - ۳- افزایش بیماری های عفونی
 - ۴- نارسائی های بینائی
 - ۵- کوتاهی عمر و پیری زودرس
 - ۶- بیماری های عصبی و ایجاد اختلال در خواب .
- به تبعیت از این عوارض مسائلی چون عدم کارایی ، عدم تحمل کار طولانی ، خستگی و کاهش بهره هوشی نیز به همراه دارد.

از آنجایی که مصرف شیر در بین کودکان بسیار پایین و مصرف روزانه

نوشابه های گازدار در بین آن ها پر طرفدار است لذا باید در این زمینه فرهنگ سازی شود نهادهای ذی ربط، برنامه های آموزشی در مدارس مانند زنگ شیر، صبحانه ی سالم و... برگزار شود تا مصرف لبنیات از کودکی در ذهن فرزندان نهادینه گردد.

اطلاع رسانی به خصوص به بانوان درباره ی خطرهای ناشی از کمبود مصرف لبنیات از طریق رسانه های عمومی، انجمن امور بانوان و..

از این رو جا دارد سیاست گذاران و برنامه ریزان اقتصادی و بهداشتی، اهتمام جدی خود را در تقویت تولید، گسترش فرهنگ مصرف و زمینه سازی برای افزایش سرانه ی مصرف آن در جامعه به کار بندند.

با توجه به پیشنهادات فوق و از آنجا که مطابق آمار موثق به نقل از رمضان روئین مدیرکل میوه های سرد سیری و خشک وزارت جهاد کشاورزی : سرانه مصرف میوه در ایران ۱۳۴ کیلوگرم است که این میزان در کشورهای دیگر ۷۵ کیلوگرم می باشد . (خبرگزاری ایرنا) و از آنجا که سرانه مصرف شیر و فرآورده های شیری مطابق آمار نصف میانگین جهانی است لذا با توجه به ارزش تغذیه ای مناسب شیر در مقایسه با سیب پیشنهاد می نماید قطره شیر به جای سیب سمبل سلامتی معرفی گردد .