

ارتباط مستقیم تغذیه با بروز سرطان و بیماری‌های قلبی



معاون بهداشت وزارت بهداشت، علت اصلی ۸۰ درصد از مرگ و میرها را ناشی از بیماری‌های غیرواگیر و تغذیه ناسالم عنوان کرد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از مهر، حسین فرشیدی، در نشست کشوری مدیران بهبود تغذیه معاونت‌های بهداشتی دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور در ستاد وزارت بهداشت، گفت: تغذیه، عامل مهمی در سلامت افراد است. تغذیه به همه بیماری‌ها ارتباط دارد. اگر تغذیه به خوبی مدیریت نشود مشکلات عدیده‌ای در عرصه سلامت پیش می‌آید، زیرا تغذیه در بیماری‌های غیرواگیر از جمله چاقی، دیابت، قلبی و عروقی تأثیرگذار است.

وی افزود: بسیاری از بیماری‌ها را با تغییر ساده در سبک زندگی و تغذیه می‌توانیم کنترل کنیم. قدم اول درمان این بیماری‌ها، تغذیه سالم و فعالیت‌های بدنی است که می‌تواند بار مالی بسیار زیاد دارو را کم کند.

فرشیدی با بیان اینکه طبق آمار سازمان بهداشت جهانی بیماری‌های غیرواگیر مانند دیابت، پرفشاری خون و سرطان‌ها با دو فاکتور فعالیت بدنی و تغذیه قابل پیشگیری هستند، اظهار کرد: در سال ۲۰۱۹ عوامل خطر تغذیه‌ای ۶۵ هزار مورد مرگ را در کشور موجب

شده است و متأسفانه روند این عوامل به طور متوسط در چهار سال اخیر کاهش نبوده است.

وی با تاکید بر اینکه الگوی تغذیه در جامعه باید عوض شود، گفت: یکی از مؤثرترین راهکارهای کاهش بیماری‌ها، آشنا کردن مردم با غذای مناسب است. مصرف غذا با الگوی مناسب محلی و منطقه‌ای نیز بسیار در این زمینه نقش دارد.

فرشیدی با بیان اینکه ارتقای سطح سواد سلامت از فاکتورهای اصلی برنامه آموزش سلامت خانواده وزارت بهداشت است، ادامه داد: هدف ما باید خودمراقبتی و استراتژی ما باید ارتقای سطح سواد مردم باشد.

وی افزود: در اکثر استان‌های کشور نان به عنوان غذای اصلی مطرح است، پس باید فرهنگ استفاده از نان کامل را در جامعه نهادینه کنیم زیرا بیماری‌هایی مثل سرطان و قلب و عروق مستقیم با تغذیه ارتباط دارند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت با بیان اینکه باید کاری کنیم که همان ایمانی که مردم به تأثیرگذاری واکسن‌ها دارند، به پیاده روی و تغذیه سالم نیز داشته باشند، اظهار داشت: کاهش مصرف نمک موجب کاهش فشار خون، کاهش سکته مغزی و مرگ می‌شود. با کاهش مصرف نمک، از ۲۷ درصد سکته‌ها و مرگ‌ها می‌توان پیشگیری کرد. هزینه‌ای که برای ترویج تغذیه سالم می‌کنیم بسیار کمتر از هزینه بیماری‌های غیرواگیر است.

فرشیدی اظهار داشت: به عنوان پزشک قلب به تمام بیماران توصیه می‌کنم کنار غذا حتماً سبزی یا کاهو مصرف کنند، زیرا تغذیه به همه بیماری‌ها ارتباط دارد.

وی افزود: اگر فقط مصرف قند و نمک را در کل کشور کاهش دهیم بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها برطرف می‌شود. باید کاری کنیم که دستگاه‌های مختلف درباره میزان نمک و قند محصولات بدون کسب اطلاع از وزارت بهداشت تصمیم‌گیری نکنند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مهر