

# تغذیه ایرانی ها سالم نیست/زیاده روی در مصرف نمک و چربی ها



مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، با اشاره به زیاده روی ایرانی ها در مصرف نمک و چربی ها، گفت: ۱۰ عامل از ۱۹ عامل مرگ در بیماری های غیرواگیر مربوط به تغذیه است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از مهر، زهرا عبداللهی، در وینار ضرورت توجه به تغذیه کارکنان، افزود: بیماری های غیر واگیر علت ۶۰ درصد مرگ ها در جهان و ۷۶ درصد مرگ ها در ایران است. این وضعیت در تمام کشورهای با درآمد بالا، متوسط و پایین از جمله در ایران که درآمد متوسط دارد، یک روند افزایشی دارد.

وی با اشاره به اینکه الگوی غذایی نامناسب اولین ریسک فاکتور و اولین دلیل مرگ ها است، ادامه داد: در یک مطالعه که در ۱۹۵ کشور توسط ۱۳۰ محقق از ۴۰ کشور جهان انجام شد، رژیم غذایی نامناسب با ۱۱ میلیون قربانی اولین عامل خطر مرگ در جهان شناخته شده و یک پنجم مرگ ها را در جهان داراست.

عبداللهی افزود: در سال ۲۰۱۷ ایران ۲۹۹ هزار مورد مرگ داشته است که این رقم در سال ۲۰۴۰ میلادی به حدود ۸۰۰ هزار مورد می رسد که

۳۹۰ هزار مورد آن ناشی از بیماری‌های غیر واگیر خواهد بود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: بار اقتصادی ناشی از بیماری‌های غیر واگیر سالانه معادل ۴۴۶ هزار میلیارد تومان یعنی معادل ۳ درصد تولید ناخالص ملی (GDP) و هزینه غیرمستقیم این بیماری‌ها معادل ۲۳۸.۲ هزار میلیارد تومان در کشور خواهد بود.

عبداللهی گفت: آخرین مطالعه سال ۱۴۰۰ در گروه سنی ۱۸ تا ۶۵ سال نشان می‌دهد که یک سوم جمعیت فعال کشور دارای کلسترول بالا، ۴۰ درصد آقایان و ۳۶ درصد خانم‌ها دارای اضافه وزن و ۵۱ درصد جمعیت تحرک بدنی کافی ندارند.

وی با بیان اینکه ایرانیان روزانه ۹.۷ گرم نمک یعنی ۲ برابر مقدار توصیه شده که ۵ گرم است، بیشتر نمک مصرف می‌کنند، اظهار داشت: با افزایش مصرف سبزی و میوه، کاهش مصرف روغن، کاهش اسید چرب اشباع و افزایش تحرک بدنی و کنترل وزن شاهد کاهش ۲۷ درصدی غیبت در کار، کاهش ۲۶ درصدی هزینه‌های مراقبتی و کاهش ۳۲ درصدی هزینه‌های ناتوانی و معلولیت ناشی از بیماری‌ها خواهیم بود.

عبداللهی، اشتغال حدود ۸.۵ میلیون کارمند در دستگاه‌های مختلف را مورد اشاره قرار داد و ادامه داد: بر اساس بند ۸ مصوبه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی در اسفند ۹۴ دستگاه‌های اجرایی مکلف به تدوین برنامه عملیاتی بهبود وضعیت سلامت کارکنان خود بر اساس بسته پایه خدمات سلامت کارکنان دولت که مسئولیت تهیه آن به وزارت بهداشت محول شده است، هستند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تشکیل کمیته راهبردی بهبود تغذیه کارکنان متشکل از نمایندگان دستگاه‌های اجرایی، ابلاغ بسته اجرایی تغذیه کارکنان، تدوین برنامه عملیاتی بهبود تغذیه کارکنان در هر دستگاه اجرایی، برگزاری دوره‌های آموزشی ضمن خدمت در زمینه تغذیه سالم، اجرای دستورالعمل تغذیه در غذاخوری‌ها، پایش و نظارت بر کیفیت تغذیه در غذاخوری‌ها و پایش اجرای برنامه از طریق دبیرخانه سلامت و امنیت غذایی را خواستار شد.

**سرویس خبری: تغذیه و سلامت**

منبع: مهر