در همایش روز جهانی غذا عنوان شد؛ ایرانی ها زیاد نمک می خورند/راهکارهای تغذیه سالم



مدیرکل فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، در همایش روز جهانی غذا، به تشریح وضعیت تغذیه ایرانی ها پرداخت.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)؛ حسین عزیزی، بعد از ظهر شنبه در همایش روز جهانی غذا، در سالن اجتماعات انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی، با اشاره به وضعیت مصرف نمک در کشور، گفت: سرانه مصرف نمک ایرانی ها روزانه به ۸ تا ۱۰ گرم است که هنوز با میانگین جهانی که حداکثر ۵ گرم است، فاصله دارد.

وی با عنوان این مطلب که در حال حاضر مردم ۲ برابر میزان توصیه شده نمک مصرف می کنند، افزود: باید به مصرف غذاهای کم نمک عادت کنیم.

عزیزی با اشاره به اینکه بیشترین نمک مصرفی ایرانی ها سر سفره غذا است، ادامه داد: باید برای حذف نمکدان از سفره فرهنگ سازی شود.

وی به نمک مصرفی در نان ها و لبنیات اشاره کرد و گفت: در برخی از

صنایع مانند نان های صنعتی میزان نمک بیش از ۵۰ درصد، در پنیر ۲۵ درصد و دوغ ۲۰ درصد کاهش یافته است.

عزیزی در ادامه به موضوع سلامت غذا اشاره کرد و افزود: بیماری های ناشی از آب و غذای آلوده هزینه زیادی بر مردم و دولت تحمیل می کند که معمولا گزارش نمی شود و مورد توجه قرار نمی گیرد.

وی گفت: بهبود ایمنی غذا باید در کل زنجیره غذا، از تولید اولیه تا انبارداری، نقل و انتقال و فرآوری و مصرف در نظر گرفته شود. همچنین سیستم های پایش و اطلاع رسانی به جامعه در خصوص نحوه صحیح خرید و مصرف غذای سالم و ایمن باید تقویت شوند.

عزیزی افزود: با توجه به شعار «رفتار ما آینده ما را می سازد، رژیم غذایی سالم برای دنیای بدون گرسنگی» برنامه های ما با عنوان ملی «اصلاح الگوی تغذیه برای حفظ و ارتقاء سلامت»، از طریق استانداردسازی و بهینه سازی فرمولاسیون طرح ریزی گردیده است.

وی گفت: توصیه ما به مردم، کاهش مصرف چربی ها، نمک و قندها و توجه به نشانگرهای تغذیه ای است که بر روی محصولات غذایی حک و درج شده اند.

سرویس خبری: صنعت غذا