رئیس انجمن تغذیه ایران عنوان کرد؛ مصرف لبنیات در ایران ۱۳۰ لیتر کمتر از سرانه کشورهای پیشرفته



رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، گفت: میزان مصرف سالیانه هر نفر ایرانی از شیر و لبنیات، بین ۶۵ تا ۷۰ لیتر و این آمار در کشورهای توسعه یافته حدود ۲۰۰ لیتر است.

به گزارش خبرگزاری مهر، جلال الدین میرزای رزاز، با بیان اینکه سرانه مصرف شیر در ایران پایین است، گفت: این سرانه با وجود افزایش مشکلات اقتصادی، به طور طبیعی کاهش پیدا خواهد کرد و جای نگرانی دارد که می طلبد سیاستگذاران حوزه غذا و تغذیه و دولتمردان به فکر ارایه سبدهای سلامت به نهادهای ذیربط به جای پرداخت های نقدی باشند که مردم در آن سبد خوراکی که دریافت می کنند، لبنیات هم جزو آن باشد.

وی افزود: در حوزه لبنیات به خصوص شیر ثابت شده که این مواد غذایی بر سلامت افراد موثر است. علیرغم اینکه برخی در حوزه طب سنتی ورود پیدا کردند و مردم را از مصرف لبنیات همچون شیر، ماست و سایر فرآورده های لبنی منع می کنند، این مورد به لحاظ علمی

ثابت نشده است.

رئیس انجمن تغذیه ایران، ادامه داد: ما در کتب مرجع در مورد «گرمی و سردی» لبنیات که برخی دوستان بیان می کنند، نداریم. اما امکان دارد در آینده تحقیقاتی انجام شود و به زبان علمی بیان شود و قابل فهم برای جامعه دانشگاهی باشد.

میرزای رزاز افزود: در مصرف لبنیات نیز نظریات متناقضی در مورد تاثیرات شیر و لبنیات بر سلامت مطرح شده که مردم را نگران می کند. ما مستنداتی داریم که اثرگذاری و سودمندی مصرف لبنیات به اثبات رسیده است.

وی در ادامه به تاثیرگذاری مصرف لبنیات جهت بالا بردن تراکم استخوان، اشاره کرد و گفت: افرادی که شیر و لبنیات مصرف می کنند دیرتر به پوکی استخوان مبتلا می شوند و به لحاظ مصرف نوع چربی که در لبنیات است نه تنها برای سلامتی مضر نیست بلکه تحقیقاتی داریم که نشان داده این چربی لبنیات که حداکثر می تواند ۳ درصد در شیر باشد، کمک کننده است و خاصیت های ضد التهابی، تومور و سرطانی به اثبات رسیده که به عنوان عامل پیشگیری کننده از بیماری است و افرادی هم که دچار بیماری هستند، بیماری شان کند می شود.

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور تصریح کرد: حداکثر چربی که لبنیات می تواند داشته باشد، ۳ درصد است و درصدهای بالاتر در ماست ها استفاده می شود.

میرزای رزاز در خصوص مصرف پایین سرانه شیر و لبنیات در کشور ابراز نگرانی کرد و گفت: یکی از دغدغه هایی که در کشور داریم میزان سرانه مصرفی لبنیات کشور است که در مقایسه با کشورهای توسعه یافته پایین است. این در حالی است که در حال حاضر میزان مصرف سالیانه هر نفر ایرانی به طور متوسط بین ۶۵ تا ۷۰ لیتر شیر و لبنیات است و این آمار در کشورهای توسعه یافته حدود ۲۰۰ لیتر است.

وی درباره حرف های بی ربط و غیرکارشناسی از سوی برخی از متخصصان و غیر متخصصان به صورت رسمی و غیر رسمی که در مورد مصرف شیر در شبکه های مجازی با این تصور که در شیر پالم یا وایتکس افزوده می شود، مردم را دچار سردرگمی می کنند، اظهارکرد: ما باید به هر ترتیبی که بتوانیم جلوی این اظهارات بی پایه و غیرعلمی را بگیریم و مردم را اطلاع رسانی کنیم که آگاه باشند، این ادعاها علمی نیست.

رئیس انجمن تغذیه ایران با بیان اینکه صنایع لبنی کشور در کنار سایر صنایع غذایی در دوران پس از انقلاب با رشد چشمگیر و قابل افتخار بوده است، گفت: این میزان تنوع محصول و کیفیت محصول هیچ زمانی در تاریخ ایران نداشتیم که طی سه دهه گذشته نصیب جمهوری اسلامی شده است و ما یک خودکفایی پرافتخار را در این زمینه داریم.

میرزای رزاز افزود: ما رقبای بین المللی و منطقه ای بزرگی داریم چراکه پس از اینکه صنایع غذایی ما رشد و محصولات ما به بازارهای اروپایی و منطقه ای ورود پیدا کرد، دشمنان با یک برنامه قبلی از قبل تنظیم کردند که صنایع غذایی ما را همچون صنعت لبنی نشانه بگیرند تا این صنعت را زمین گیر کنند.

وی به موضوع کیک های آلوده در کشور اشاره کرد و افزود: با ورود نهادهای دولتی مشخص شد که عقبه این مسئله کجا بوده است. ما یک کارخانه صنایع لبنی در عراق داریم که مورد حمله پهپادهای آمریکایی قرار گرفت. بنابراین مردم نباید به این حرف ها توجه کنند.

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذای کشور در ادامه بیان کرد: ما در بحث استفاده از محصولات صنایع غذایی، سرفصل کلی به نام ایمنی غذایی داریم که به معنای اطمینان از سلامت محتویات صنایع غذایی که تولید می شود، است. مردم باید اطمینان کنند که محصولات لبنی موجود در بازار از سلامت کامل برخوردار است.

میرزای رزاز اظهارکرد: با اطمینان می گویم، صنایع غذایی ما از افتخارات دوران پس از انقلاب است و صنایع لبنی در منطقه بی نظیر است و باید از دروغ پردازی هایی همچون افزودن وایتکس و … در شیر پرهیز کنیم.

وی در مورد بسته بندی های شیر گفت: نوع بسته بندی شیر و سایر محصولات مشابه به گونه ای است که نوع کاغذ و جنسی که برای بسته بندی بکار رفته است هوایی که از قسمت بالای شیر تخلیه شده است باعث پایداری شیر می شود.

رئیس انجمن تغذیه ایران تصریح کرد: ما باید به سیستم نظارتی وزارت بهداشت اطمینان داشته باشیم چرا که ساختارهای وزارت بهداشت در منطقه بسیار پیشرفته است و در بحران کرونا ساختار مورد قبولی ارایه شد که در منطقه نیز بی نظیر بوده است. این مسئله نشان از آن دارد که ساختار و پایه های نظارتی مان خوب بوده است.

میرزای رزاز به برچسب تغذیه ای بر روی محصولات صنایع غذایی اشاره کرد و گفت: چند سالی است که برچسب تغذیه ای بر روی محصولات صنایع غذایی مورد مطالعه قرار گرفت تا مردم بتوانند راجع به محتویات آن اطلاعات کسب کنند. چرا که برچسب تغذیه ای یک برآوردی از برچسب همچون چراغ راهنما است که یک محصول در طبقه بندی سبز، زرد و قرمز قرار بگیرد یعنی افرادی که بیماریهای زمینه ای دارند با مراجعه به این برچسب های تغذیه ای، می توانند محصول را براساس نیازشان تهیه کنند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت