راهکار کاهش نمک در نان چیست؟



معاون وزیر بهداشت گفت: راهکار اصلی کاهش نمک در نان‌ها، بازنگری بر کیفیت گندم و آرد یا تولید نان‌های صنعتی است. زیرا در نان‌های صنعتی می‌توان کنترل بهتری بر میزان نمک مصرفی انجام داد.

به گزارش مهر، علیرضا رئیسی درباره میزان نمک در نان‌های مصرفی افزود: یکی از راهکارهای عملی برای کنترل و کاهش مصرف نمک، این است که نمک مصرفی قوت غالب مردم کاهش پیدا کند. این موضوع راهکاری است که در کشورهای دنیا نیز عملیاتی شده است.

وی ادامه داد: در کشور ما نان‌های سنتی طرفدار زیادی دارد. این موضوع ایراد ندارد، اما مشکل اینجاست که کنترل نمک در تولید نان‌های سنتی بسیار سخت است. از طرفی به گفته صنف نانوایی‌ها به دلیل نامناسب بودن کیفیت آردها، مجبور به استفاده از نمک بیشتر برای فرآوری خمیر نان هستند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت بیان کرد: در این زمینه نظارت‌ها و کنترل‌های بسیاری از سوی معاونت بهداشت و غذا و دارو انجام می‌شود. با نانوایی‌های متخلف برخورد شده و تعدادی از آنها نیز پلمپ شده‌اند، اما این برخوردها راهکار اصلی موضوع نیست.

به گزارش وزارت بهداشت، زهرا عبداللهی، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه

جامعه وزارت بهداشت نیز پیش از این درباره نمک موجود در نان‌های مصرفی گفته بود: مطالعات سازمان جهانی بهداشت بیشترین منبع نمک در کشورهای منطقه مدیترانه شرقی که کشور ما هم بین آنها قرار دارد را نمک موجود در نان بیان می‌کند. نتایج مطالعات نشان داده که کاهش حدود ۶ گرم نمک دریافتی روزانه باعث کاهش ۲۴ درصدی سکته مغزی و کاهش ۱۸ درصدی بیماری عروق کرونر می‌شود و حدود ۲.۵ میلیون مرگ و میر را کاهش می‌دهد. همچنین کاهش مصرف نمک به میزان یک گرم در روز موجب کاهش ۷ درصدی در بروز سکته‌های مغزی و قلبی می‌شود.

عبداللهی بیان کرد: بر اساس برآوردهای موجود، میزان دریافت روزانه نمک در کشور ۱۵ تا ۱۰ گرم (۲ تا ۳ برابر مقدار توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت یعنی ۵ گرم در روز است). بر اساس آخرین گزارش سازمان جهانی بهداشت، متوسط میزان مصرف نمک در اکثر کشورهای منطقه مدیترانه شرقی، بیش از ۱۲ گرم در روز برای هر فرد محاسبه شده است. بنابراین کاهش مصرف نمک یکی از اولویت‌های نظام سلامت در تمام کشورها است و بسته به نوع فرهنگ غذایی مردم، برنامه ریزی کاهش مصرف نمک یکی از دغدغه‌های اصلی مسئولان سلامت کشورها به شمار می‌رود.