



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران

پیشگیری از بیماری های غیر واگیر با تغذیه سالم



شبکه بهداشت و درمان بهارستان

اهمیت تغذیه سالم

توجه به تغذیه در مراکز جمعی و محیط های کار و بکارگیری کارشناس تغذیه در رستورانها و حمایت از ایجاد رستورانهای حامی سلامت، کنترل واردات مواد غذایی و محدود کردن ورود مواد غذایی ناسالم و فاقد ارزش تغذیه ای، کنترل تبلیغات مواد غذایی و تنقلات کم ارزش غذایی، افزایش مالیات برای محصولات غذایی ناسالم و نوشابه های گازدار و نوشیدنی های دارای قند افزوده ، غنی سازی شیر با ویتامین D برخی از الزامات عمده برای اصلاح رژیم غذایی مردم و کاهش روند رو به گسترش بیماریهای غیرواگیر در کشور می باشد.

اضافه وزن و چاقی در کودکان زیر
۵ سال کشور ما در یک دهه ۲ برابر
شده است.

مهمترین اقدامات در زمینه تغذیه سالم شامل کاهش مصرف قند ، نمک و چربی ، جایگزینی اسیدهای چرب اشباع با اسیدهای چرب غیراشباع، حذف روغن نباتی جامد و نیمه جامد و جایگزینی آن با روغن مایع ، تولید و مصرف محصولات غذایی کم چرب، کم قند و کم نمک ، فرهنگ سازی و آموزش در زمینه تغذیه صحیح می باشد.



در حال حاضر بیماری های غیرواگیر از جمله دیابت ، فشار خون بالا ، چربی خون بالا ، بیماری های قلبی عروقی ، سکتته های مغزی ، و قلبی و انواع سرطان مهمترین علت مرگ ومیر در جهان و ایران بشمار می رود. الگوی غذایی نامناسب به صورت مصرف زیاد قند ، نمک و چربی مهمترین دلیل ابتلا به بیماری های غیر واگیر محسوب می شود. پیامد مصرف زیاد مواد قندی و چربی و ورغن اضافه وزن و چاقی است که در حال حاضر مشکل عمده بهداشتی تغذیه ای در ایران است.



اضافه وزن و چاقی در کودکان زیر ۵ سال کشور ما در یک دهه ۲ برابر شده است. در حدود ۲۰ درصد دانش آموزان ، و نیمی از زنان و مردان ۶۴-۱۵ ساله کشور نیز دچار اضافه وزن و چاقی هستند. که پیامد آن شیوع کلسترول بالا و فشارخون بالا ، دیابت ، بیماری های قلبی عروقی و انواع سرطان ها در کشور است.

افزایش مصرف روغن و چربی و مواد قندی وشیرین و مصرف زیاد نمک، مصرف کم سبزی و میوه از مهمترین دلایل بروز بیماری های غیر واگیر در کشور می باشد . سرانه مصرف قند و شکر در کشور ۶۶ گرم در روز است که براساس سبد مطلوب غذایی باید به روزانه ۴۰ گرم کاهش یابد. مصرف روغن نیز سرانه روزانه ۴۶ گرم است که باید به ۳۵ گرم کاهش یابد. مردم روزانه بطور متوسط ۱۰ تا ۱۲ گرم نمک مصرف میکنند . مقدار توصیه شده نمک برای افراد زیر ۵۰ سال کمتر از ۵ گرم و برای افراد بالای ۵۰ سال و کسانی که مشکل فشار خون بالا و بیماری های قلبی عروقی دارند کمتر از ۳ گرم در روز است.

درانتخاب ومصرف مواد غذایی به تنوع ، اعتدال وتناسب توجه نمایند.

تنوع یعنی استفاده از ۶ گروه غذایی شامل گروه نان وغلات ، گروه سبزی ها ، گروه میوه ها، گروه شیر و لبنیات ، گروه گوشت و تخم مرغ و گروه حبوبات تعادل یعنی مصرف به اندازه و در حد نیاز و اجتناب از کم خوری و پرخوری برای کنترل وزن بدن و نگهداشتن وزن در محدوده طبیعی با مصرف بیشتر سبزی ها ومیوه ها، حبوبات ونان های سبوس دار، دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید..از مصرف چربی ها وروغن های جامد و نیمه جامد اجتناب کنید. حتی الامکان از سرخ کردن مواد غذایی بپرهیزید.سعی کنید از گوشت های سفید مثل مرغ وماهی استفاده کنید واز گوشت های فراوری شده مانند سوسیس وکالباس کمتر استفاده کنید.مصرف قند های ساده مانند قند ، شکر، شیرینی، شکلات، نوشابه وآب میوه های صنعتی که حاوی قند افزوده هستند را محدود کنید.در میان وعده ها بجای شکلات ، بیسکویت و شیرینی از میوه و سبزی (خیار ، هویج ، کاهو ، گوجه فرنگی ،...) استفاده کنید..از مصرف زیاد نمک خودداری نموده وسرسفره غذا حتی الامکان از نمکدان استفاده نکنید. این مقدار شامل کل مقدار نمکی است که از همه مواد غذایی تامین می شود.علاوه بر اصلاح رژیم غذایی ، تحرک بدنی نیز نقش مهمی در سلامت دارد. حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی تند روزانه برای افراد بزرگسال و برای نوجوانان و کودکان ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط روزانه برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی توصیه می شود.