

## برگزاری مراسم صبحانه سالم بمناسبت روز جهانی غذا در دبیرستان تربیت تبریز

مدیر اداره نظارت بر غذا و آشامیدنی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی تبریز تاکید کرد: فرهنگ مصرف غذاهای دریایی در کشور ما پایین است.



مدیر اداره نظارت بر غذا و آشامیدنی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی تبریز تاکید کرد: فرهنگ مصرف غذاهای دریایی در کشور ما پایین است. به گزارش روابط عمومی معاونت غذا و دارو، یوسف رضانی مدیر اداره نظارت بر غذا و آشامیدنی در برنامه صبحانه سالم روز جهانی غذا در دبیرستان تربیت تبریز اظهار کرد: روز جهانی غذا 72 سال قبل توسط نظامی بین المللی و در 40 کشور ایجاد شد و طبق گزارشات سازمان جهانی غذا (فائو) آمار مرگ و میر ناشی از گرسنگی در جهان بسیار بالا است. وی با اشاره به این که مصرف هر گونه مواد غذایی باید در حد متعادل باشد، افزود: زیاده روی در مصرف هر یک از مواد غذایی اعم از چربی، نمک و شکر خسارات جبران ناپذیری را با سلامتی وارد می کند. وی بیان کرد: مصرف نمک در کشور ما بسیار بالا است و عمده هدف استفاده از نمک در غذاها، جذب ید است. از این رو بهتر است حتما از نمک های یددار استفاده شود و در برخی موارد نیز دیده شده است که برخی نمک دریا را جایگزین نمک یددار می کنند. اما نمک دریا به دلیل داشتن فلزات سنگین، گچ، رطوبت و خاک نمی تواند جایگزین مناسبی برای نمک خوراکی باشد. رضانی گفت: افزایش فشار خون، نارسایی های قلبی و ادم از جمله عوارض مصرف بیش از حد نمک می باشند و اگر نمک یددار نباشد، کلسیم را از بین برده و سبب کوتاهی قد در کودکان می شود. پیری زودرس پوست، کاهش تمایل برای فعالیت، ضعف بینایی و مشکلات کلیوی و نارسایی های قلبی و عروقی نیز از معایب مصرف بیش از حد شکر به شمار می روند و همچنین مصرف چربی های هیدروژنه با اسید چرب ترانس بسیار بالا است. وی با اشاره به نشانگر تغذیه ای بر روی محصولات خوراکی افزود: این نشانگرها آگاهی عمومی را از اطلاعات تغذیه ای یک محصول بالا می برند و نشانگر تغذیه ای میزان کالری موجود در هر سهم از محصول و اطلاعات مرتبط با میزان نمک، قند، چربی کل و اسید چرب ترانس با توجه به میزان و محدوده ای تغذیه ای آن را با رنگ های قرمز (زیاد)، نارنجی (متوسط) و سبز (اندک) نشان می دهد. رسول صادقی، معاون تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش آذربایجان شرقی نیز در این همایش اظهار کرد: هفته ای 150 دقیقه ورزش، تغذیه ای مناسب در جلوگیری از استرس و اضطراب نقش موثری دارند. طبق آمارها بیش از 25 درصد دانش آموزان ایرانی اضافه وزن دارند و این مشکل باید طبق شاخص توده ای بدنی اصلاح شود.