



مدیر نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار کرد: اکثر فرآورده های غذایی نمک پنهان دارد که مردم اطلاعی از آن ندارند و با مصرف زیاد آنها زمینه ابتلا به بیماری ها فراهم می شود.

دکتر اسماعیل زاده، در گفتگو با وب دا، با اشاره به اینکه نان یکی از ماده های غذایی است که در سبده غذایی بیشتر مردم وجود دارد، عنوان کرد: یک فرد در طول روز حدود 300 گرم نان مصرف می کند که در مجموع در حالتی که نانوا نمک متعادل استفاده کند سه گرم نمک مصرفی مردم در نان است.

وی با بیان اینکه برای جایگزینی نوشابه با دوغ تلاش های زیادی انجام شد، ابراز کرد: اما اگر فردی دو لیوان دوغ در روز مصرف کند حدود 5 گرم نمک مصرف کرده است که برای کاهش این میزان نمک جلسات متعددی با صاحبان صنایع غذایی برگزار شده است.

مدیر نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه پنیر و رب گوجه فرنگی نیز از فرآورده های غذایی است که نمک پنهان دارد، ادامه داد: در ادویه های مخلوط هم نمک استفاده می شود؛ اما باید به تدریج ذائقه مردم را اصلاح کرد و این موضوع از سنین پایین باید آغاز شود.

دکتر اسماعیل زاده با بیان اینکه در حال حاضر بیش از 8 هزار محصول غذایی در خراسان رضوی مجوز تولید دارند، افزود: براساس دستور العمل وزارت بهداشت باید ذائقه مردم به سمت کاهش نمک سوق داده شود و جایگزین مناسبی برای نمک پیدا شود.

وی با اشاره به اینکه برای کاهش مصرف نمک در فرآورده های غذایی نیاز به همیاری و همکاری همه دستگاه ها وجود دارد، عنوان کرد: در حوزه روغن مصرفی دو نکته اسیدهای چرب ترانس و اسید چرب اشباع مدنظر است؛ کیک و کلوچه که در کارخانه ها تولید می شود اسید چرب ترانس دارد که ضرر بیشتری برای سلامتی به خصوص در بیماران قلبی و عروقی دارد.

مدیر نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه میزان قند مصرفی به خصوص در مواد غذایی مانند مربا و یا خوراکی ها که وجود شکر در برچسب غذایی آن ذکر شده نیز برای سلامتی فرد ایجاد مشکل می کند، بیان کرد: در واقع دو سم سفید که نمک و شکر هستند؛ سلامتی مردم را به مخاطره می اندازند بنابراین باید در مصرف آنها افراط و تفریط نکرد.

وی گفت: نمک طبیعی و غیر طبیعی وجود ندارد و در واقع تنها یک نمک وجود دارد بنابراین بایستی سلسله جلساتی با صنایع برگزار شود تا مسیر تولید فرآورده های غذایی به سمت تغذیه سالم پیش رود.

{jcomments on}