

کاهش مصرف شیر به سلامت جامعه آسیب می‌زند

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: نمی‌توان منکر شد که کنترل قیمت لبنیات و شیر برای مصرف شیر و لبنیات به‌خصوص در اقشار کم‌درآمد مهم است و افزایش قیمت، اثرات منفی در کاهش مصرف دارد.

به گزارش گروه اجتماعی ایسکانیوز، دکتر علیرضا ریسی گفت: سازمان بهداشت جهانی مصرف سالانه ۲۰۰ لیتر شیر و فرآورده‌های آن را موجب افزایش رشد و سلامت جسم، افزایش هوش و قدرت فراگیری و افزایش توان کار و دیر از کارافتادگی و طول عمر می‌داند در شرایطی که مصرف شیر در کشور ما با استانداردهای جهانی فاصله بسیاری دارد.

وی با بیان اینکه پایین بودن مصرف شیر و لبنیات اثر سو بر سلامت جامعه دارد افزود: شیر به‌دلیل دارا بودن ترکیبات خاص تنها ماده شناخته‌شده در طبیعت است که می‌تواند به‌طور متعادل تمام نیازهای بدن شامل رشد، تامین انرژی، ساخت و ترمیم بافت‌ها را تأمین کند. عمده‌ترین ویژگی شیر که آن را نسبت به سایر مواد غذایی متمایز می‌کند، ترکیب پروتئینی و وجود املاح آن به‌خصوص کلسیم و فسفر است و کمبود کلسیم در درازمدت منجر به پوکی استخوان و شکستگی خودبخودی استخوان خواهد شد.

نمی‌توان منکر شد که کنترل قیمت لبنیات و شیر برای مصرف شیر و لبنیات به‌خصوص در اقشار کم‌درآمد مهم است و افزایش قیمت، اثرات منفی در کاهش مصرف دارد

معاون بهداشت وزارت بهداشت اضافه کرد: کمبود کلسیم در کاهش سرعت رشد استخوان و کاهش رشد قدی نیز مؤثر است. نقش آن در تنظیم فشار خون و پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی نیز به اثبات رسیده و دیده شده در جوامعی که مردم به مقدار توصیه‌شده شیر و لبنیات مصرف می‌کنند، فشار خون بالا از شیوع کمتری برخوردار است.

دکتر ریسی گفت: کمبود کلسیم جذب فلزات سنگین ناشی از آلودگی هوا را افزایش می‌دهد و جذب فلزات سنگین در شهرهایی همچون تهران با کاهش مصرف شیر و کلسیم بدن، شانس ابتلا به مسمومیت‌های حاصل از این فلزات از جمله انواع سرطان‌ها را بالا می‌برد.

وی یادآور شد: در کشور ما مردم بر حسب عادت و نبود فرهنگ مصرف، شیر کم مصرف می‌کنند ولی دیگر جایگزین‌ها یعنی ماست و پنیر معمولاً روزانه مصرف می‌شود بنابراین آموزش و فرهنگسازی مصرف شیر و لبنیات باید به‌طور جدی در مدارس، مهدکودک‌ها، صداوسیما و رسانه‌های جمعی انجام شود.

معاون بهداشت وزارت بهداشت تأکید کرد: از سال گذشته به سفارش معاونت بهداشت، بررسی مصرف غذایی خانوارهای ایرانی در شهر و روستا در دست اجرا است و با تکمیل این بررسی، آمار مصرف شیر و لبنیات در خانوارهای شهری و روستایی را خواهیم داشت. براساس مطالعات سبد غذایی در سال ۱۳۹۱، روزانه ۱۹۰ گرم شیر و لبنیات مصرف شده است در حالیکه سبد مطلوب غذایی می‌گوید مصرف روزانه

۲۵۰ گرم مناسب‌تر است.

انتهای پیام/