

معاون بهداشت وزارت بهداشت:

## اگر هر ایرانی هر روز یک قوطی نوشابه مصرف کند، هر سال ۷ کیلوگرم اضافه وزن خواهد داشت!

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: عوامل خطر بیماری های غیرواگیر تا حد زیادی قابل پیشگیری است و علاوه بر اقدامات ارزشمند طرح تحول سلامت، تا کنون دو و نیم میلیون سفیر سلامت در کشور به صورت داوطلبانه تربیت شدند.

به گزارش ایسکانیوز، دکتر علی اکبر سیاری صبح امروز در همایش تغذیه سالم؛ سفیران سلامت، اظهار داشت: مردم باید روزانه ۱۰ هزار قدم پیاده روی و یا روزانه ۳۰ دقیقه و هر هفته ۱۵۰ دقیقه به صورت منظم ورزش کنند تا وزن آنها کنترل و سلامت آنها تامین شود و سفیران سلامت حتما باید رعایت نکات بهداشتی را از خود آغاز کنند.

وی با بیان اینکه تغذیه ناسالم و کم تحرکی زمینه بروز بیماری هایی مانند سکته های قلبی، مغزی، دیابت، سرطان و بیماری های تنفسی را فراهم می کند، افزود: توصیه می شود که افراد کمتر از ۵ سال، روزانه ۵ گرم و افراد بیشتر از ۵ سال، روزانه ۳ گرم نمک مصرف کنند اما مردم ایران در حال حاضر روزانه به طور متوسط ۱۰ تا ۱۲ گرم نمک مصرف می کنند.

دکتر سیاری تصریح کرد: مصرف استاندارد روزانه روغن ۳۵ گرم است اما در ایران مردم روزانه ۴۶ گرم روغن مصرف می کنند ضمن اینکه روغن مصرفی باید مایع، فاقد اسید چرب ترانس و دارای حداکثر ۱۰ درصد اسید چرب اشباع باشد بنابراین مردم حتما در زمان خرید روغن، به برچسب راهنمای آن توجه کنند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت ضمن تاکید بر مضرات قند و شکر، یادآور شد: مصرف روزانه ۲۵ گرم قند به مردم توصیه می شود و یک قوطی نوشابه حاوی ۳۰ گرم قند است و اگر مردم ایران هر روز یک قوطی نوشابه مصرف کنند، هر سال ۷ کیلوگرم اضافه وزن خواهند داشت.

وی به مردم توصیه کرد که بجای مصرف نوشابه، از دوغ های کم نمک و آب استفاده کنند.

دکتر سیاری از سلول های چربی به عنوان انسان های خسیس یاد کرد و گفت: این سلول ها در طول زمان های مشخص، ممکن است کوچک شوند اما از بین نمی روند و از این نظر به افراد خسیسی می مانند که نمی توان از آنها پول گرفت. بنابراین کم کردن وزن، آسان است اما نگه داشتن و کنترل آن، دشوار است.

معاون بهداشت وزارت بهداشت اظهار داشت: در دوران گذشته مردم برای دریافت مراقبت های بهداشتی به خانه ها و مراکز بهداشتی مراجعه می کردند اما امروز، این مراکز توسط سفیران سلامت و فضای مجازی، به منازل مردم رفته است.

وی با اشاره به تغییر سیستم بهداشت کشور در دولت یازدهم، خاطرنشان کرد: به ازای هر ۲ تا ۳ هزار نفر یک کارشناس مراقب سلامت و به ازای هر ۳۰ تا ۵۰ هزار نفر یک کارشناس سلامت روان و تغذیه در کشور بکار گرفته شدند و ماموریت آنها ارتقای سلامت جامعه و کنترل عوامل خطر بیماری های مختلف است.

دکتر سیاری گفت: ۱۰ درصد از مردم مبتلا به دیابت هستند و یا در معرض ابتلا به آن قرار دارند و این بیماری تا ۸۰ درصد قابل پیشگیری است و ۱۵ میلیون نفر از مردم ایران چربی خون دارند و این عوامل، خطر بروز سکته های قلبی و مغزی و سرطان را افزایش می دهند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به اضافه وزن و چاقی ۲۵ درصد از کودکان و نوجوانان ایرانی، یادآور شد: وزارت بهداشت برای کاهش ۲۵ درصدی مرگ زود هنگام مردم ایران تا ۱۰ سال آینده، برنامه های ویژه ای دارد و در این راه، نقش سفیران سلامت، بسیار مهم

و اساسی است.

دکتر سیاری در پایان خاطرنشان کرد: عدم وجود مرگ نوزادان به علت کزاز نوزادی، کاهش چشمگیر آمار سرخک در ایران نسبت به اروپا و آمریکا، حذف فلج اطفال و عدم ثبت وبا در سالهای گذشته، ماسی از کارآمدی سیستم بهداشتی در کشور است.

دریافت کننده: نیوشا یعقوبی / انتشار دهنده: زهره حاجیان

۷۰۰/۷۰۱