

کاهش قند، نمک و روغن با چراغ راهنمای تغذیه ای

بیمار یهای قلبی - عروقی دلیل اصلی مرگ و میر در بیشتر کشورهای دنیا محسوب می شوند و امروزه 30 تا 80 درصد علت مرگ و میرها را در کشورهای در حال توسعه به خود اختصاص می دهد. این بیماری ها همچنین علت اصلی ناتوانیها و مرگ و میر در ایران محسوب می گردند، بطوریکه 50 درصد از آمار فوت بدلیل مشکلات قلبی - عروقی است. در بیشتر موارد دلیل اصلی بیماری عروق کرونری قلب و انسداد شریانین، تشکیل یک پلاک پیش رونده ضخیم و به دنبال آن کاهش قابلیت ارتجاعی دیواره شریانی ناشی از تجمع لیپیدها (شروع با استرهای کلسترول (، بافت پیوندی و در مراحل بعد کلسیم است. فاکتورهای در ارتباط با افزایش ریسک ابتلا شامل سن بالاتر، فشار خون بالا، سطوح بالای تری گلیسیرید، هایپرکلسترولمی، دیابت و چاقی می باشد. رژیم غذایی نادرست به عنوان یک عامل خطر مهم برای بیمار یهای قلبی - عروقی شناخته می شود. مطالعات بالینی گوناگون اثر دریافت اسیدهای چرب ترانس، نمک و قندهای ساده بر افزایش عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی را نشان داده اند.

جامعه سالم زیر بنای توسعه هر کشور بوده و یکی از راههای نیل به این هدف برخورداری از تغذیه صحیح می باشد. با توجه به طرح تحول سلامت و سیاست های وزارت بهداشت در خصوص اطلاع رسانی و افزایش فرهنگ مصرف کنندگان مواد غذایی و آشامیدنی، سازمان غذا و دارو اقدام به تدوین دستورالعمل درج نشانگر رنگی تغذیه ای بر روی محصولات غذایی و آشامیدنی نموده است تا با افزایش آگاهی مصرف کننده گان و اصلاح الگوی مصرف در ارتقاء سلامت جامعه گامهای موثری برداشته شود. محصولات خوراکی عرضه شده باید مطابق ضوابط و قوانین سازمان غذا و دارو وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، تولید و دارای پروانه ساخت معتبر باشند

برچسب گذاری غذا اصلی ترین وسیله تبادل اطلاعات ما بین تولید کننده و فروشنده غذا و خریدار و مصرف کننده از سوی دیگر می باشد. الصاق نشانگر رنگی بر روی برچسب محصولات تولیدی غذایی و آشامیدنی، مصرف کننده می تواند از محتوای انرژی، قند، چربی، نمک و اسیدهای چرب ترانس هر ماده غذایی مطلع شود و به این ترتیب با اطلاعات بدست آمده، رژیم غذایی روزانه خود را مدیریت می کند. که کلیه ویژگیهای مذکور بر اساس هر سهم ماده غذایی و با رنگهای مختلف همانند چراغ راهنما مشخص شده است. رنگ قرمز نشان دهنده میزان زیاد، رنگ زرد متوسط و رنگ سبز میزان اندک در تولید محصولات است.