



برگزاری مراسم صبحانه سالم بمناسبت روز جهانی غذا توسط معاونت غذا و دارو در دبیرستان دخترانه تربیت تبریز

مدیر اداره نظارت بر غذا و آشامیدنی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی تبریز تاکید کرد: زیاده‌روی در مصرف هر یک از مواد غذایی اعم از چربی، نمک و شکر خسارات جبران ناپذیری را به سلامتی وارد می‌کند.

به گزارش روابط عمومی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی تبریز، دکتر یوسف رضانی مدیر اداره نظارت بر غذا، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی در برنامه‌ی صبحانه‌ی سالم روز جهانی غذا در دبیرستان دخترانه تربیت تبریز اظهار کرد: روز جهانی غذا ۷۲ سال قبل توسط نظامی بین‌المللی و در ۴۰ کشور ایجاد شد که هر ساله در کشورمان نیز این روز توسط سازمان غذا و دارو و معاونت‌های غذا و دارو دانشگاه‌های علوم پزشکی گرامی داشته می‌شود. وی با اشاره به شعار ملی روز غذا در کشور اصلاح الگوی تغذیه را با استفاده از نشانگرهای رنگی در اولویت کاری سازمان دانست که ساده‌ترین روش برای کسب اطلاعات تغذیه‌ای به شمار می‌آید.

دکتر رضانی همچنین گفت: مصرف هر گونه مواد غذایی باید در حد متعادل باشد و زیاده‌روی در مصرف هر یک از مواد غذایی اعم از چربی، نمک و شکر خسارات جبران ناپذیری را به سلامتی وارد می‌کند.

وی ادامه داد: مصرف نمک در کشور ما بسیار بالا است و در برخی موارد نیز دیده شده است که برخی نمک دریا را جایگزین نمک یددار می‌کنند. اما نمک دریا به دلیل داشتن فلزات سنگین، نمی‌تواند جایگزین مناسبی برای نمک خوراکی باشد.

رضانی گفت: افزایش فشار خون، نارسایی‌های قلبی و ادم از جمله عوارض مصرف بیش از حد نمک می‌باشند و اگر نمک یددار نباشد، کلسیم را از بین برده و سبب کوتاهی قد در کودکان می‌شود. پیری زودرس پوست، کاهش تمایل برای فعالیت، ضعف بینایی و مشکلات کلیوی و نارسایی‌های قلبی و عروقی نیز از معایب مصرف بیش از حد شکر به شمار می‌روند.

وی با اشاره به نشانگر تغذیه‌ای بر روی محصولات خوراکی و آشامیدنی افزود: این نشانگرها آگاهی عمومی را از اطلاعات تغذیه‌ای یک محصول بالا می‌برند و نشانگر تغذیه‌ای 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 محدوده‌ی تغذیه‌ای آن‌ها را با رنگ‌های قرمز (زیاد)، نارنجی (متوسط) و سبز (اندک) نشان می‌دهد. همچنین از طرف دکتر رضانی سوالاتی در خصوص رنگ‌های نشانگر تغذیه‌ای مطرح و جوایزی به دانش‌آموزان اهدا شد.

«رسول صادقی»، معاون تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش آذربایجان شرقی نیز در این همایش اظهار کرد: هفته‌ی ۱۵۰ دقیقه ورزش، تغذیه‌ی مناسب در جلوگیری از استرس و اضطراب نقش موثری دارند. طبق آمارها بیش از ۲۵ درصد دانش‌آموزان ایرانی اضافه وزن دارند و این مشکل باید طبق شاخص توده‌ی بدن اصلاح شود.