

برفی عادات غذایی ناسالم

یکی از دلایل مهم ایجاد بیماریها

دکتر مصطفی نوروزی – دکتر رزا زاوشی

متخصصین تغذیه و رژیم درمانی از انگلستان – اساتید دانشگاه و اعضای انجمن تغذیه ایران

مقدمه: عادات غذایی بخشی از میراث فرهنگی جامعه است که از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود و تغییر عادات غذایی

نا درست راه کار مهم در پیش گیری از بیماری ها است. امروزه در تمام کشورهای صنعتی به غیر از ژاپن بیماریهای غیر واگیر، سرطان، فشار خون، بیماریهای قلبی، دیابت عامل مرگ و میر بسیاری از انسانها می باشد. یعنی بشر موفق به مهار و یا ریشه کن کردن بیماریهای واگیر شده است، ولی در برابر بیماریهای غیر واگیر مسائل و مشکلات بسیاری در پیش است. اخیراً در کشورهای در حال توسعه و در کشور ما نیز بیماریهای غیر واگیر شیوع زیادی پیدا کرده است به طوری که بیماریهای قلبی و سرطان در رأس علت مرگ و میر قرار دارد. یکی از راههای مهم پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر عادات غذایی، انتخاب غذا و شیوه زندگی درست است - مشکل اصلی در تغییر شیوه زندگی مردم است. متأسفانه طبق بررسی های صورت گرفته در سطح کشور عوامل خطر ساز بیماریهای غیر واگیر مثل چربی خون بالا، فشار خون بالا، چاقی عمومی، چاقی شکمی، عدم فعالیت بدنی، مصرف دخانیات، مهمتر از همه عادات غذایی ناسالم باعث پیدایش این مشکل شده است.

طبق بررسی هایی که توسط محققان علم تغذیه در اغلب استانهای کشور صورت گرفته است نشان میدهد که چنانچه روند عادات غذایی مردم با وضع نگران کننده فعلی پیش برود باید منتظر مسائل و مشکلات بیشتری بود. وضعیت برخی اقلام غذایی چگونه اند؟

نوشابه:

اکنون در کشور ما هر ایرانی سالانه 42 لیتر نوشابه مصرف میکند. با توجه به این که نوشابه در دسته مواد بیفایده و یا مضر برای سلامتی دسته بندی می شود و علاوه بر ایجاد چاقی به دلیل داشتن اسید فسفریک باعث کاهش کلسیم بدن می شوند و میبایست جای خود را به نوشیدنی های سالم مانند دوغ های خانگی بدهد.

اکنون عقیده ی متخصصان تغذیه بر تغییر شیوه ی زندگی مردم و عادات غلط مصرف نوشابه زیاد استوار است که متأثر از غربی شدن رژیم غذایی است که باعث افزایش بیماریهای غیر واگیر می باشد.

چربی :

در کشور ما مصرف چربی ها در سالهای اخیر دو برابر و مصرف قند ساده یک و نیم برابر شده است.

این نوع تغذیه هیچ نتیجه ای جز شیوع هر چه بیشتر بیماری های قلبی عروقی و دیابت را نخواهد داشت در حالی که طبق توصیه ی سازمان بهداشت جهانی حد اکثر میزان مصرف روزانه چربی می بایست کمتر از یک سوم کالری مصرفی روزانه باشد. در کشور ما این میزان بالاتر از 34٪ کالری مصرفی است.

روغن نباتی :

در کشور ما هر ایرانی سالانه هفده و نیم کیلو گرم روغن نباتی مصرف میکند. در حالی که حد اکثر میزان توصیه شده ی آن بر اساس سازمان بهداشت جهانی دوازده و نیم کیلو گرم می باشد. در کشور ما 80-90٪ روغن مصرفی از خارج وارد میشود در حالی که زمینهای کشاورزی ایران پتانسیل تولید داخلی را دارد و با توجه به این که خیل عظیم افراد تحصیل کرده در رشته کشاورزی به شغلی غیر از رشته تخصص خود مشغول هستند، ما سالانه میلیونها دلار صرف واردات روغن نباتی می کنیم.

چنانچه رژیم غذایی مردم کشور ما به سبک و سیاق گذشته بازگردد و به جای استفاده بیش از حد از غذاهای سرخ کردنی از غذاهای سنتی گذشته مانند، آش ها، سوپها، عدس پلو، لویا پلو، انواع خوراک ها، باقلا پلو، تاس باب، چلو کباب بدون کره، آبگوشت کم چرب و ... استفاده کنیم، خود به خود مصرف سرخ کردنیها و روغن پایین خواهد آمد.

از طرف دیگر تولید روغن نباتی جامد از کارخانجات داخلی کماکان ادامه دارد. فقط با آموزش و تبلیغ مصرف روغن نباتی مایع نمی توان عادت غذایی 50 ساله مردم که همواره روغن جامد مصرف می کردند را تغییر داد.

در حالی که حد اکثر میزان فرم ترانس روغن های مصرفی انسان می بایست 2٪ باشد گاهی فرم ترانس روغن های جامد و کره های جامد گیاهی کشور ما به ارقام 5 تا 30٪ هم می رسد که امکان ابتلا به بیماریهای قلبی و تصلب شراین را افزایش دهد.

شیرینی ها :

متأسفانه در بعضی از استانهای کشور ما مثل استان یزد و قزوین شیوع دیابت تا بالای 15٪ جامعه می رسد و سالانه رقمی حدود 70 میلیارد تومان هزینه درمانی بیماری دیابت بر دوش سیستم درمانی سنگینی میکند.

در کشور ما هر ایرانی سالانه حدود 30 کیلو گرم شکر مصرف می کند در حالی که مصرف سرانه آن طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی باید حدود 20 کیلو گرم باشد و ما مجبور هستیم سالانه حدود 500 هزار تن شکر از خارج وارد کنیم. متأسفانه بسیاری از خانواده های ایرانی صبحانه کودک خود را با چای شیرین و مخلوط کردن نان به آن به عنوان یک وعده غذایی میدانند و به آن بسنده میکنند. در حالی که چنین

رژیمی نه تنها حاوی کلسیم مورد نیاز آنها نیست بلکه مهمترین عامل چاقی و اضافه وزن خواهد بود. مصرف بیش از حد شیرینی در کشور ما زنگ خطر است که یکی از راه کارهای آن جایگزین کردن میوه ها در مجالس و میهمانیهای رسمی است.

لبنیات :

در مورد مصرف لبنیات مشکل ما هنوز باقی است. در حالی که در کشور ما کمبود ویتامین ب2 بعلت کاهش مصرف لبنیات 75٪ است و می بایست مصرف لبنیات به 2 برابر مقدار کنونی برسد. مشکل فرهنگ سازی در این زمینه پا بر جا است. هر چند که خوشبختانه صنایع غذایی هم اکنون پتانسیل تولید شیر، ماست، پنیر را برای عرضه به عموم را دارد ولی مردم نه تنها تمایلی به صرف شیر و ماست یک و نیم درصد یا صفر درصد چربی را ندارند بلکه بسیاری از آنها مزه شیر پاستوریزه را حتی با دو و نیم درصد چربی راضی کننده نمی دانند زیرا که معتقدند دو و نیم درصد چربی کافی نیست و از دیدگاه انان شیر پاستوریزه مزه اب می دهد!) و شیر و ماست های محلی و پر چربی را با 4-5٪ چربی ترجیح می دهند.

با وجود دامداری پر رونق و تولید لبنیات و وجود تشعشع آفتاب کافی نباید در کشور ما حدود یک سوم زنان دچار پوکی استخوان باشند و متأسفانه برخی از دختران جوان در طول هفته حتی یک لیوان شیر هم مصرف نمی کنند و دچار کمبود کلسیم هستند زیرا 1200 گرم کلسیم روزانه را دریافت نکرده اند. و چگونه می توانند در آینده آماده پذیرش مادر شدن و به دنیا آوردن کودکان سالم را داشته باشند و یقیناً کودکانی دارای سوء تغذیه را به دنیا خواهند آورد زیرا خود اکنون دارای سوء تغذیه هستند. - مصرف سالانه شیر مردم ایران 80 لیتر می باشد که به گفته ی مجله ی صنایع شیر باید 160 لیتر در سال باشد. کشور دانمارک 400 لیتر در سال شیر مصرف می کنند البته افراط و تفریط نباید وجود داشته باشد. در کشور ما نباید سوبسید را به شیر اختصاص داد بلکه باید در صورت نیاز دامداری و کشاورزی را رونق داد چون نمی توان شیر را وارد کرد.

نان :

ایران بعد از فرانسه دومین مصرف کننده نان در جهان است، هر ایرانی سالانه حدود 150 کیلو گرم نان مصرف میکند. تفاوت کشور ایران و فرانسه در این است که ضایعات نان در فرانسه (نان حجیم، نان باگت) صفر است اما در کشور ما سالانه حدود یک میلیون تن ضایعات نان داریم.

هر چند، خوشبختانه تولید گندم در کشور ما به مرز 10 میلیون تن در سال و خود کفائی نزدیک است اما فراموش نکنیم که هنوز بیش از نیمی از یارانه های دولت جهت کمک به اقشار آسیب پذیر یارانه نان می باشد به این معنا که دولت برای هر کیلو گرم آرد حدود 200-250 تومان هزینه میکند ولی به دست نانوایان حدود 10 تومان عرضه می شود.

میوه و سبزی :

طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی هر نفر می بایست روزانه حدود 400 گرم میوه و سبزی خام و پخته مصرف کند در حالی که در طی سالهای اخیر متأسفانه مصرف سبزی و میوه جات رو به کاهش گذاشته است. که نتیجه ای جز شیوع بیماریهای قلبی و عروقی نخواهد داشت زیرا دانشمندان علم تغذیه ثابت کرده اند که کشورهایی که مصرف میوه و سبزیجات در آنجا بالاست ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی کمتر است. یکی از دلایل کاهش مصرف میوه و سبزیجات در کشور ما توزیع آن از طریق دلالان و واسطه ها است که سالانه سودهای نجومی هنگفتی نصیبشان می شود. به عنوان مثال به کشاورزان به ازای تولید هر کیلو گوجه

فرنگی 30-40 تومان پرداخته می شود در حالی که برای مصرف کننده قیمت 10 برابر میشود یعنی حدود 300-400 تومان. بنابراین طبقه متوسط و فقیر جامعه قادر به خرید کافی و برآورد کردن نیاز خود نیستند و چاره ای جز عدم مصرف و یا کاهش مصرف ندارند. یکی از راهکارهای آن ایجاد میادین میوه و تره بار از طرف شهرداریها در تمام شهرستانها مشابه تهران با قیمتهای مناسب است.

برنج:

در گذشته هفته ای یک یا چند وعده برنج فقط در مهمانی ها و مجالس مصرف میشد اما اکنون تقریباً هر روز چه در غذای خانواده و چه در ادارات دولتی برنج مصرف میشود. از نظر علم تغذیه قاعده هرم غذایی که میبایست سهم انرژی بیشتری به بدن ما برساند 6-11 سهم از گروه نان و غلات گنجانده شده و مصرف آنها بیشتر از سایر موارد هرم توصیه میشود. اما اتفاقی که اکنون در کشور ما در حال انجام شدن است این است که قاعده هرم بیش از حد معمول زیاد شده است و مثلاً مصرف ماکارونی تا حدود 10 برابر شده است. بنا بر این با راه کارهای مناسب و فرهنگ سازی می بایست جلوی افراط در مصرف این گروه را گرفت. مثلاً می توان با اختصاص قسمتی از دو هزار میلیارد تومان سالانه یارانه گروه نان به گروه شیر و لبنیات از ضرر عادات غذایی کاست.

ماهی:

مصرف سرانه در برخی از استانهای کشور به زیر یک کیلو گرم می رسد که باید حداقل به 10 کیلو گرم در سال برسد تا پیشگیری از بیماریهای قلبی نماید. مصرف هفته ای 3 وعده ماهی که حداقل 100 گرم آن از نوع چرب باشد توصیه میشود.