



## اجرای پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم در آذربایجان شرقی

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز، دکتر حسین حقانی اظهار کرد: پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم با محوریت نمک و لبنیات در استان آذربایجان شرقی همزمان با سراسر کشور اجرا می شود.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تبریز، دکتر حسین حقانی اظهار کرد: اصلاح شیوه زندگی بویژه عادات غذایی مردم یک راهکار اساسی برای پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر است و آموزش مردم در زمینه رژیم غذایی مناسب، اولین قدم مثبت در راستای پیشگیری از این بیماریها است. وی گفت: در همین راستا، پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم، در ادامه پویش ملی دیابت و فشارخون و با هدف اطلاع رسانی در خصوص کاهش مصرف نمک و توصیه به مصرف مناسب نمک تصفیه شده یددار و افزایش مصرف شیر و لبنیات از تاریخ یکم لغایت پانزدهم بهمن در سراسر استان و هم زمان با سراسر کشور و با شعار "انتخاب همه: نمک کم، اما تصفیه شده ید دار" در حال برگزاری است.

وی ادامه داد: مصرف نمک نقش زیادی در فشارخون و سایر بیماری های وابسته دارد و حتما باید میزان نمک مصرفی را کاهش دهیم از این رو لازم است از دوران کودکی و از زمان شکل گیری ذائقه کودکان مد نظر قرار گیرد.

وی گفت: انواع مختلف نمک های موجود در بازار شامل؛ سنگ نمک، نمک آبی، نمک صورتی و... دارای ناخالصی بوده و بدون تایید مراجع بهداشتی بسته بندی و وارد بازار می شوند. این نوع نمک ها بعلت وجود فلزات سنگین و یا سایر ناخالصی ها می توانند خطرات جدی برای سلامتی افراد بوجود آورند و تاکید می شود که حتما نمک مصرفی از نوع تصفیه شده ید دار بوده و دارای مجوز های بهداشتی باشد.

دکتر حقانی با اشاره به پویش هشتم تا پانزدهم بهمن ماه با موضوع لبنیات و شعار "از کودکی تا پیری، لبنیات دوست سلامتی" نیز گفت: در کشور ما متأسفانه سرانه مصرف شیر طی سال های گذشته به دلایل مختلفی کاهش یافته و کمتر از استانداردهای جهانی است و این امر می تواند زمینه ساز شیوع بیماری هایی همچون فشار خون بالا، سرطان، پوکی استخوان و شکستگی های متعدد استخوانی شود.

وی تاکید کرد: ضروری است مصرف شیر و لبنیات را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانیم. خوشبختانه در حال حاضر "برنامه شیر مدارس" به منظور تامین بخشی از نیازهای تغذیه ای دانش آموزان به لبنیات در حال اجرا است

وی در پایان گفت: امیدواریم با اجرای شایسته پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم (هشتم لغایت پانزدهم بهمن ماه) و اصلاح الگوی مصرف مواد غذایی و توجه و اهتمام همه ذی نفعان سلامت و تغذیه شاهد ارتقا سلامت مردم در سطح استان و کشور باشیم