



یکشنبه 18 آذر 1403 - 10:12

همزمان با سراسر کشور

آغاز پویش ملی تغذیه سالم با شعار " روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم"

همزمان با سراسر کشور، پویش ملی تغذیه سالم با شعار " روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم" در استان آذربایجان شرقی آغاز شد

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تبریز، فتح الله پور علی رییس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه در این خصوص گفت: در حال حاضر در دنیا و به تبع آن در ایران و استان آذربایجان شرقی شیوع و روند بیماری shy­؛ های مزمن هشدار دهنده بوده که بررسی های انجام شده در خصوص علل زمینه ای موثر در بروز و شیوع بیماریهای قلبی عروقی نشان می دهد، روش زندگی مردم و وجود عادات غذایی نامناسب در مصرف چربی ها و روغن های خوراکی از عوامل بسیار مهم و جدی در بروز این مشکل به شمار می آید.

وی افزود: در چنین شرایطی الگو و عادات غذایی نامناسب خانواده ها می shy­؛ تواند تهدید کننده جدی سلامتی باشد لذا برنامه shy­؛ ریزی جهت فرهنگ shy­؛ سازی و آموزش همگانی تغذیه سالم با هدف اطلاع رسانی و اصلاح باورهای نادرست در مورد روغن و چربی ها به منظور خودمراقبتی و تغییر رفتارهای فردی و اجتماعی و ... بعنوان یک ضرورت مورد تاکید قرار می گیرد.

وی با اشاره به اهداف این پویش تاکید کرد: از این طریق می توان اطلاعات لازم را در مورد استفاده درست از چربی ها، روغن ها، میزان مصرف و ... را به اطلاع مردم رسانده و ضمن اصلاح نگرش، عملکرد و تغییر ذائقه مردم، مهارت استفاده صحیح از چربی ها و روغن های خوراکی را تقویت نموده و در کنار بهره گیری از سایر رفتارهای سلامت محور به میزان قابل توجهی بار بیماریهای فوق الذکر را کاهش داد.

وی یکی از اقدامات مهم در کاهش بروز بیماری های غیرواگیرا افزایش سطح آگاهی مردم جامعه دانسته و گفت: در جهت ارتقاء سطح سواد تغذیه ای جامعه، پویش ملی آموزش همگانی تغذیه سالم با هدف اطلاع رسانی و اصلاح باورهای نادرست در مورد روغن و چربی ها و با تاکید بر شعار " روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم" از تاریخ 17 آذر تا 30 آذر سال جاری در سطح استان بطور هماهنگ با سطح کشور به اجرا گذاشته می شود.

محورهای این پویش به شرح زیر می باشد:

1. فرهنگسازی در خصوص نقش روغنها و چربیها در برنامه غذایی سالم
2. فرهنگسازی و اصلاح باورهای نادرست در خصوص روغنها و چربی ها
3. فرهنگسازی برای آشنایی جامعه با روغن کانولا و ترغیب به مصرف روغن کانولا
4. پیشگیری از بیماریهای مزمن یا غیرواگیر (چاقی، قلبی عروقی، سرطان) با انتخاب روغن مناسب
5. فرصتها و تهدیدهای رسانه ای و تاثیر آنها در انتخاب روغنها

عناوین روزهای پویش ملی تغذیه سالم با شعار " روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم"

عناوین روزها	روزهای هفته
روغن و میزان مورد نیاز روزانه	شنبه (17 آذر)
قلب سالم با مصرف روغن مناسب	یکشنبه (18 آذر)
نقش رسانه ها در انتخاب روغن مناسب	دوشنبه (19 آذر)
روغن کانولا ، روغن سلامتی	سه شنبه (20 آذر)
روغن و باورهای نادرست	چهارشنبه (21 آذر)
نقش نشانگر تغذیه ای در انتخاب روغن مناسب	پنجشنبه (22 آذر)
روغن گیاهی یا حیوانی	جمعه (23 آذر)
روغن سرخ کردنی بهترین روغن برای سرخ کردن	شنبه (24 آذر)
مضرات اسید چرب ترانس برای سلامتی	یکشنبه (25 آذر)
روغن و کنترل وزن	دوشنبه (26 آذر)

سه شنبه (27 آذر)

چهارشنبه (28 آذر)

پنجشنبه (29 آذر)

جمعه (30 آذر)

حفظ سلامتی با اصلاح الگوی مصرف روغن

روغن و ارتباط آن با بیماری های مزمن

روغن و ارتباط آن با ابتلا به سرطانها

روغن و نگهداری و مصرف صحیح آن