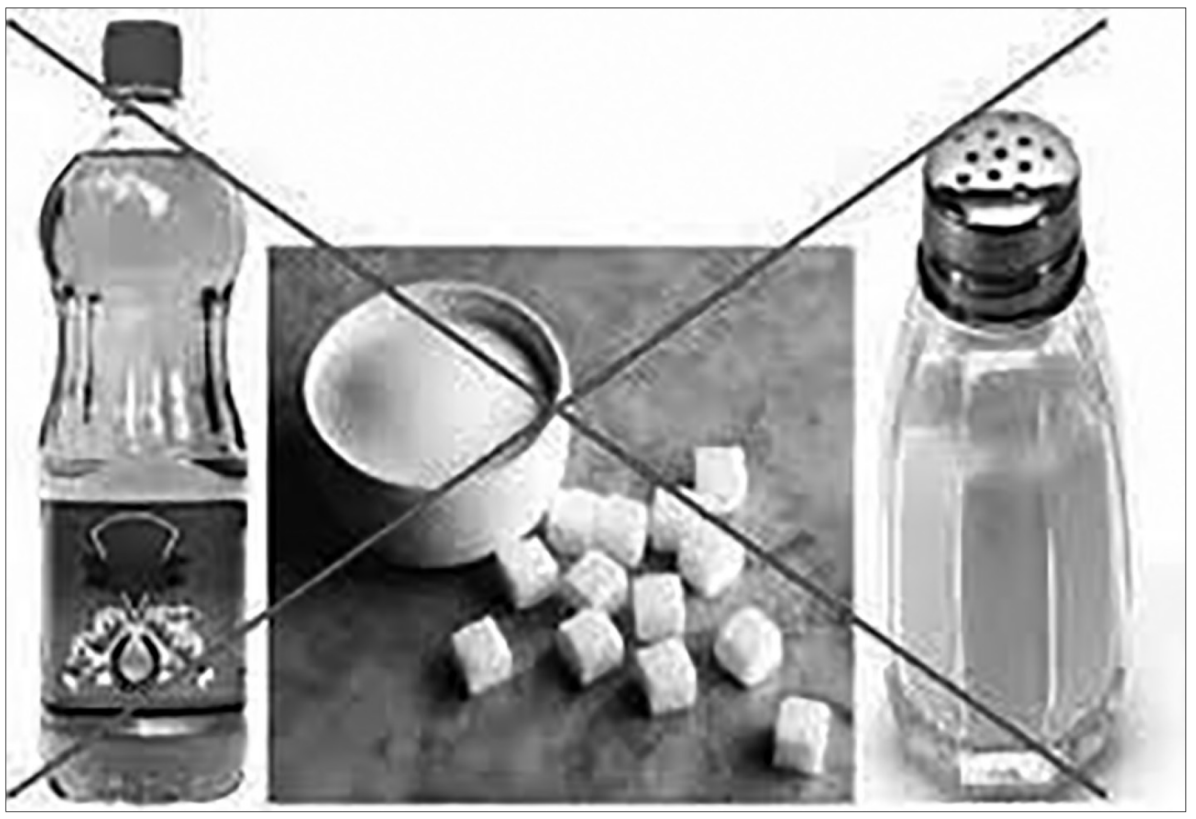
روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای اطلاع‌رسانی و ارتقاء سطح آگاهی مردم دیار همیشه‌سبز مازندران نسبت به میزان سلامتی خود و حفظ این گوهر ارزشمند دست به امری مهم زده و با ترویج فرهنگ خود مراقبتی سعی بر بالا بردن سطح سلامت مردم مازندران دارد

توجه به نشانگرهای رنگی تغذیه ای، گامی به سوی سلامتی

رنگ ها چگونه با شما سخن می گویند؟

بررسی اجرای طرح کاهش قند، نمک و چربی در صنایع غذایی مازندران



*** نقش صنایع غذایی در تولید مواد غذایی سالم**

ساری – دهقان: مصرف غذای سالم به معنای غذای کافی، ایمن و مغذی باعث پیشگیری از بروز بسیاری از بیماری ها از جمله بیماری های غیر واگیر نظیر بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها می باشد به همین دلیل غذای سالم یکی از اولویت های امروزه در دنیا محسوب می شود.

میزان قند، نمک و چربی در محصولات غذایی نیز در سلامت غذا حائز اهمیت است. افزایش مصرف قند، نمک و چربی در محصولات غذایی باعث ذائقه سازی در مردم شده و صنایع غذایی می توانند به تدریج با کاهش قند، نمک و چربی درمحصولات غذایی علاوه بر کاهش محصولات تولید شده در تغییر ذائقه مردم موثر باشند.

علاوه براین موارد امروزه مواد غذایی که کم چرب، کم نمک که از قند کمی در تولید آن ها استفاده شده است جزو محصولات سالم محسوب می شوند.

برای تامین امنیت غذایی و تهیه غذای سالم عوامل متعدد و ارگان های زیادی نقش دارند و برای دسترسی مردم به غذای سالم همکاری تمامی ارگان های دخیل مورد نیازمند است.

در این راستا دانشگاه علوم پزشکی مازندران برای کاستن استانداردهای فعلی استفاده از این مواد مضر، با اجرای طرح کاهش قند و شکر، ، نمک ، چربی واسیدهای چرب و اصلاح پروانه و نصب برچسب رنگی نشانگر تغذیه ای در محصولات غذایی کارخانه ای در صنایع غذایی فعال مازندران و واحدها ی سنتی تلاش نموده است تا مصرف کننده برای تهیه غذای مناسب تر ، مواد خوراکی را با دقت و براساس اطلاعات راهنمای تغذیه ای چراغ راهنمای نصب شده در محصولات انتخاب نماید.

*** الگوی نادرست غذایی در مازندران**

بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، سکته، چاقی، دیابت و سرطان مسئول ۶۰ درصد مرگ و میر در دنیا هستند. در حالی که طی ۱۰ سال آینده در دنیا، بار بیماری‌های مزمن ۱۰ درصد افزایش خواهد یافت که این رقم برای منطقه خاورمیانه نزدیک ۲۵ درصد خواهد بود. همچنین‌این منطقه دومین رتبه در چاقی و بالاترین درصد شیوع دیابت یعنی ۱۴ درصد در دنیا را به خود اختصاص داده است.

در ایران بیماری‌های قلبی عروقی مهم‌ترین علت مرگ و میر، بیماری و ناتوانی بوده و در حدود ۵۰ درصد علل مرگ و میر در سال را به خود اختصاص می‌دهند. همچنین شیوع پرفشاری خون ۱۲/۵ درصد گزارش شده است. به علاوه، تقریبا ۵۰-۷۰ درصد از جمعیت ۲۰-۷۵ ساله ایرانی چاق یا دارای اضافه‌وزن هستند.

غذا، رژیم غذایی و وضعیت تغذیه‌ای از مهم‌ترین عوامل بروز بیماری‌های مزمن هستند. رژیم‌های غذایی نامناسب (شامل دریافت مقادیر بالای چربی، شکر و نمک) و عدم تحرک از مهم‌ترین عوامل در بروز بیماری‌های متابولیک مانند افزایش فشارخون، اضافه‌وزن / چاقی، افزایش قند و چربی‌های خون هستند. از سوی دیگر، سازمان بهداشت جهانی، همواره مثلثی با سه ضلع شکر، نمک و چربی را از جمله مواردی دانسته که کشورهای مختلف باید در کاهش مصرف این اقلام، اقدامات جدی انجام دهند.

افزایش روزافزون بیماری دیابت، پرفشاری، چربی خون و چاقی در مازندران نیز نگران کننده است.این آمار زنگ خطر سلامت را در این خطه شمال کشور به صدا در آورد تا اگر نتوان از حالا برای کاهش این بیماری که اکثرشان منشاء غذایی دارند را کنترل کرد حداکثر در سه دهه آینده این بیماری ها هزینه های گزافی را سبد خانوار و به خصوص دولت تحمیل می کند.

*** نتیجه مصرف زیاد قند و شکر، نمک و روغن در مازندران**

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران با بیان اینکه براساس مطالعات انجام‌شده، الگوی غذایی نادرست مهم‌ترین علت بروز اضافه وزن و چاقی، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع دو و برخی انواع سرطان‌هاست، گفت: در حال حاضر بیماری‌های قلبی‌وعروقی علت اصلی مرگ در افراد بالای ۳۰ سال و دومین عامل مرگ در افراد ۱۵ تا ۵۹ سال است و بیش از ۱۶۰ هزار بیمار دیابتی و ۷۰ هزار پرفشاری مازندرانی ها را مبتلا کرده است.

اعرابی ادامه داد: براساس توصیه سازمان جهانی بهداشت، کمتر از ۱۰ درصد انرژی روزانه باید از قندهای ساده تأمین شود و در حال حاضر به علت شیوع روزافزون بیماری دیابت، اضافه وزن و چاقی، این توصیه به تأمین تنها پنج درصد انرژی روزانه از قندهای ساده تأکید دارد که به‌طور متوسط برای یک فرد سالم ۲۵ گرم است.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران با اشاره به اینکه شیوع دیابت در ایران حدود ۱۰ درصد گزارش شده است، تصریح کرد: حدود ۵۰ درصد زنان و ۳۹ درصد مردان ۱۵ تا ۶۴ ساله در کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند در حالی که براساس سبد مطلوب غذایی مصرف روزانه قند و شکر حداکثر ۴۰ گرم توصیه شده است، اما این میزان در کشور ما روزانه ۶۶ گرم است.

این مسئول با بیان اینکه مصرف یک قوطی نوشابه در روز منجر به حدود هفت کیلوگرم اضافه وزن در سال می‌شود، گفت: سرطان پانکراس، بیماری‌های کلیوی، فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی به‌ویژه در زنان، اختلال حواس و آلزایمر از دیگر عوارض مصرف زیاد مواد قندی و شیرین به‌شمار می‌روند.

اعرابی اظهار کرد: براساس تحقیقات انجام‌شده در کشور، متوسط مصرف نمک ۱۰٫۸ گرم است که بیش از دو برابر مقدار توصیه شده سازمان جهانی بهداشت است، و طرح ملی کاهش مصرف قند، نمک و چربی از سوی دفتر بهبود تغذیه جامعه با همکاری دفاتر آموزش و ارتقای سلامت، مدیریت بیماری‌های غیرواگیر و سلامت جمعیت خانواده و مدارس در مازندران اجرا شد.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران اظهارداشت: حساس‌سازی و ترغیب صنایع غذایی برای تولید محصولات کم‌قند، کم‌نمک و کم‌چرب، حساس‌سازی و جلب همکاری رسانه‌های جمعی برای آموزش مردم و فرهنگ‌سازی تغذیه صحیح، همچنین ارتقای آگاهی، نگرش و عملکرد عموم به‌ویژه معلمان، دانش‌آموزان و مربیان مهدکودک‌ها درباره کاهش مصرف نمک، قند و روغن، از جمله اهداف برگزاری بسیج کاهش مصرف قند، نمک و چربی است. وی مهمترین مولفه موفقیت اجرایی این طرح را استقبال خانواده ها و گروه هدف دانست و اضافه کرد: این کار نیاز به حضور بیشتر رسانه ها و حساس سازی جامعه از سوی این گروه های رسانه ای و سایر عوامل تاثیرگذار دارد.

*** میزان مصرف نمک، قند و شکر و چربی در صنایع غذایی**

به تازگی دو طرح پژوهشی تعیین میزان مصرف نمک و قند و شکر و چربی با مشارکت سازمان بهداشت جهانی و دفتر بهبود تغذیه برای به‌روز کردن داده‌های مصرف و تامین داده‌های معتبر و دقیق برای سیاست‌گذاری و تدوین سیاست‌های غذایی در انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور انجام شد که نتایج این طرح نشان می دهد که میزان نمک دریافتی در جمعیت ایران ۱۰/۹ گرم /روز است به گونه ای که ۵۴ درصد از سهم نمک اضافه‌شده در موقع پخت غذا یا نمکدان در تامین سدیم دریافتی بیش از نیمی از کل دریافت را تشکیل می‌دهد و پس از آن مهمترین منبع تامین سدیم نان و پنیر است. براساس نتایج این طرح متوسط نمک دریافتی روزانه در بیش از ۸۰ درصد نمونه‌ها بالاتر از مقدار توصیه‌شده ۵ گرم / روز است. و متوسط دریافت قند کل ۱۰۲ گرم / روز بود که حدود ۱۸ درصد از کل انرژی دریافتی را تشکیل می‌داد و مهمترین منابع تامین قند کل در رژیم غذایی انواع نوشابه، قند و شکر، کیک و شیرینی و انواع آب‌نبات بود.

*** هشدار افزایش مصرف روغن سرخ کردنی**

براساس این طرح روغن بیش از۷۰ درصد از کل خانوارهای ایرانی ، روغن مخصوص سرخ کردنی است. میانگین کل دریافت انواع روغن و چربی‌های خوراکی رو به کاهش رفته است و روغن خانوار بالاترین سهم را در تامین اسیدهای چرب ترانس دارد. بدین ترتیب مشخص می‌شود که روغن خانوار همچنان یکی از منابع اصلی اسیدهای چرب ترانس در رژیم غذایی خانوارهای ایرانی است. روند روزافزون مصرف روغن سرخ کردنی باید مورد توجه مسئولان بهداشتی قرار گیرد زیرا این روغن توسط برخی خانواده‌ها برای مصارف پخت و پز استفاده می‌شود در صورتی که هدف از تولید آن فقط سرخ‌کردن مواد غذایی در مدت زمان معین و دفعات محدود (۲-۳ بار) بوده است.

*** نصب نشانگر تغذیه ای در ۳۰ درصد تولیدات واحدهای صنایع غذایی فعال مازندران**

دکتر محمدرضا شیران معاونت دارو و غذا دانشگاه علوم پزشکی مازندران برای آگاه سازی مردم از میزان کالری دریافتی ناشی از مصرف مواد غذایی بسته بندی بسیج عمومی کاهش قند و شکر، اسیدهای چرب و نمک را در این استان با اجرای نشانگر تغذیه ای در دستور کار قرار داده است.معاون داروغذا دانشگاه علوم پزشکی مازندران گفت: معاونت دارو وغذا برای اجرای طرح ملی کاهش روغن ، قند و شکر و نمک در تولیدات صنایع غذایی مازندران نشست هایی را با این واحدها که ۳۰ درصد از واحدهای صنعتی استان را تشکیل می دهند، برگزار شده است.

دکتر شیران افزود : برای اجرایی شدن این طرح با همکاری این واحدهای صنعتی نیاز به کمک سایر دستگاه ها از جمله سازمان صمت برای صدور پروانه جدید با شرایط جدید بود که این کار نیز انجام شده و لیبل نشاگر تغذیه ای تغییر یافت. وی مهمترین تبیین برچسب میزان کالری در مواد غذایی صنعتی با علامت قرمز، زرد و سبز در بسته بندی نمایان شد ومردم همانند علامت استاندارد می توانند این برچسب را نیز مورد توجه قراردهند و با توجه به وضعیت جسمی خودشان تصمیم گیری برای مصرف بگیرند.

*** طرح کاهش قند و شکر، نمک و روغن در مازندران در واحدها ی سنتی مازندران**

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران از اجرای بسیج ملی کاهش مصرف قند، نمک و چربی از سال گذشته تاکنون در مازندران خبر داد و گفت: این برنامه قدم خوبی برای آگاه‌سازی مردم نسبت به مضرات مواد قندی، چرب و پرنمک است. وی معتقد است که باید این طرح در واحدهای سنتی صنایع غذایی که ۷۰ درصد نیاز مردم از این واحدها تامین می شود نیز اجرایی شود و این کار هم اکنون از سوی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در حال اجراست. دکتر محسن اعرابی افزود: بسیج ملی کاهش مصرف قند، نمک و چربی هم‌زمان با سایر استان‌های دیگر، ۲۹ آذرماه به‌مدت یک‌ماه با هدف آموزش همگانی ثمربخش به‌ویژه برای گروه‌های موثر در فرهنگ تغذیه‌ای جامعه با همکاری‌های درون‌بخشی و بین‌بخشی در مازندران اجرا می‌شود. وی با اشاره به اینکه ۷۶ درصد بیماری‌ها در مازندران از نوع غیرواگیر هستند و بیماری‌های واگیردار مهم‌ترین علت مرگ و میر به‌شمار می‌روند، افزود: تغذیه نامناسب به‌ویژه مصرف زیاد قند، نمک و چربی از عوامل مهم ایجاد بیماری‌های غیرواگیر است.



*** آشنایی با نشانگر تغذیه ای:**

نشانگرتغذیه‌ای علاوه بر رنگ، مقادیر هر کدام از شاخص‌ها در یک مقدار مشخص و معین که قابل فهم می‌باشد را نیز نشان می‌دهد. نشانگرهای تغذیه‌ای به منظور مقایسه یک محصول با محصول دیگر نیست بلکه مقایسه یک محصول با تولید متفاوت است. اولویت انتخاب با محصولی است که با توجه به شرایط فیزیکی و جسمانی شما، مناسب تر می‌باشد. شما می‌توانید با استفاده از نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای و مقادیرآنها بین دو ماده غذایی مثلا دو بیسکویت، دو ماست و دو کیک، مناسب ترین را انتخاب کنید.

رنگ‌های نشانگرهای تغذیه ای با توجه به پنج عامل مهم تغذیه ای که برای حفظ سلامت باید به آنها توجه شود، انتخاب شده اند ، که عبارتند از انرژی، قند، چربی، نمک، اسیدهای چرب ترانس.

سبز، نارنجی و قرمز سه رنگ نشانگرهای تغذیه ای هستند. در انتخاب مواد غذایی بهتر است که به رنگ‌های نشانگرها توجه شود.

رنگ سبز، به معنی «کم» و یا «اندک» است و ما را به انتخاب مطمئن‌تر و سالم‌تر راهنمایی می‌کند.

رنگ نارنجی، به معنی «متوسط « است و ما را به انتخاب نسبتا خوب راهنمایی می کند اگر چه انتخاب سبز بهتر است. محصولات غذایی با نشانگرهای نارنجی رنگ در اکثر مواقع انتخاب‌های نسبتا مناسبی هستند . هرچند نشانگرهای سبز مناسب‌ترند. رنگ قرمز به معنی مقادیر» زیاد» در مواد غذایی است. باید دقت کرد با توجه به فعالیت فیزیکی و شرایط جسمانی، چه زمانی و چه مقدارمصرف کنیم مدیر نظارت و ارزشیابی واحدهای غذایی، آرایشی و بهداشتی معاونت دارو و غذا دانشگاه علوم پزشکی مازندران افزود : نشانگرهای تغذیه ای علاوه بر داشتن اطلاعات یادشده، تاریخ تولید، انقضا و سری ساخت محصول را نیز نشان می‌دهد که در صورت عدم صحت یا نبود برچسب اصالت و کد ۱۶ رقمی، محصول مورد تائید وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو نیست و قاچاق یا غیر مجاز به شمار می آید.

*** اصلاح پروانه صنایع غذایی فراورده های گوشتی، کنسروی و لبنی و خشکبار**

مدیرنظارت و ارزشیابی بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی معاونت دارو و غذا دانشگاه علوم پزشکی مازندران گفت: در شرایط فعلی با همکاری واحدهای صنایع غذایی در این استان، طرح کاهش قند، اسیدهای چرب و نمک به درستی در حال اجراست.

حسن مکرمی افزود: براساس آمار در سالهای ۹۵ و ۹۶ در در حوزه فراورده های گوشتی ۱۷۰ واحد بسته بندی، واحدهای کنسروی ۱۶۶ واحد و انواع آجیل و روغن مارگارید ۹واحد برای اصلاح پروانه تولیدشان را در اجرای این طرح اقدام شد. مکرمی اظهارداشت: در نیمه نخست سال ۹۷ این این طرح برای مواد غذایی دارای اسیدهای چرب با استقبال بیشتری مواجه شد به طوری که در نیمه نخست سال جاری۳۳ واحد بسته بندی فراورده گوشتی، ۲۲ واحد کنسروی و ۱۸ واحد لبنی پروانه تولیدشان را اصلاح و برچسب راهنمای مصرف دریافت کردند.

*** طرح اصلاح پروانه واحدهای بسته بندی شکر و قند**

مدیرنظارت و ارزشیابی معاونت دارو و غذا دانشگاه علوم پزشکی مازندران اظهارداشت: در سال ۹۵و ۹۶در راستای این طرح برای کاهش شکر و قند در صنایع غذایی بسته بندی تولید استانی، در بخش نوشیدنی و شرب ۱۲۳ واحد، محصولات لبنی (شامل بستنی و غیره) ۱۷ واحد، واحدهای شیرینی ۳۹ واحد برای اصلاح پروانه داشتند و برچسب چراغ راهنمای مواد غذایی را برروی محصولاتشان درج کردند. وی خاطرنشان کرد: برای سال جاری نیز این طرح همچنان در حوزه صنایع غذایی بسته بندی برای کاهش شکر ادامه یافت . و مالکان این واحدها در حوزه محصولات آردی و شیرینی ۳۲ واحد، کنسروی ۴ واحد و لبنی نیز ۳ واحد اقدام

*** راهکار اصلی برای توجه مردم به علامت چراغ راهنما فرهنگ سازی است**

مکرمی افزود: با نصب چراغ راهنما یا نشانگرهای تغذیه‌ای روی فرآورده های غذایی، مردم بر اساس رنگ‌های قرمز، زرد یا نارنجی و سبز که روی برچسب های انواع این محصولات نصب شده، می توانند برای سلامت خود تصمیم گیری کنند. ورنگ های مشخص شده روی برچسب های محصولات غذایی، میزان شکر، نمک، چربی و اسید چرب ترانس خوراکی را برای مردم مشخص می کند.

وی اظهارداشت: مردم باید بدانند که رنگ قرمز نشان‌دهنده آن است که فرد باید در مصرف آن فرآورده یا خوراکی مراقبت کند و رنگ زرد یا نارنجی نشانه هشدار است و رنگ سبز هم یعنی اینکه این خوراکی مطلوب است و نگرانی از بابت مصرف آن وجود ندارد.

مکرمی خاطرنشان کرد: فرهنگ سازی خوبی بر روی این برچشب کالری صورت گرفت و تاکنون نیز پیشرفت خوبی داشت و امیدواریم این روند بیش از گذشته گسترش یابد تا بتوانیم بیماری های غیرواگیر به خصوص دیابت و پرفشاری را در مازندران کنترل کنیم.

