



به نقل از [خبرنگار مهر](#) ، از قدیم المایام نمکدان یک پای ثابت سفره غذایی ایرانی ها بوده است. حالا هم که میزهای ناهار خوری جای سفره ها را گرفته اند، باز هم نمکدان هست. در حالی که مصرف بی رویه و بیش از اندازه نمک، سلامت افراد را تهدید می کند.

دکتر رسول دیناروند معاون وزیر بهداشت و رئیس سازمان غذا و دارو، در گفتگو با [خبرنگار مهر](#) ، نسبت به مصرف غذاهای پرکالری در کشور هشدار داد و گفت: نگرانی ما بابت دسترسی مردم به غذا نیست، زیرا این مشکل تا حدود زیادی حل شده است. بلکه، ما نگران افراط در مصرف غذاهای پرکالری و آسیب رسان به سلامت هستیم.

وی با اعلام اینکه میانگین کالری دریافتی ایرانی ها ۲۰ درصد بالاتر از میزان مطلوب است، افزود: سرانه مصرف نمک ایرانی ها ۲ برابر میانگین لازم است.

دکتر زهرا عبداللهی مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، گفت: ۵۲ درصد علل مرگ و میرها ناشی از ۴ بیماری شایع سرطان ها، دیابت نوع ۲ ، بیماری های قلبی و عروقی و بیماری های مزمن تنفسی هستند که ریسک فاکتورهایی نظیر مصرف چربی زیاد، الکل، شیرینی و نمک زیاد و مصرف کم فیبر، میوه ها و سبزی ها علل اصلی آن است.

به گفته وی، علل اصلی ۵ بیماری از ۷ بیماری فشارخون، چربی و قند خون بالا، بیماری های ناشی از مواد دخانی، چاقی و کم تحرکی تغذیه ناسالم است.

عبداللهی ادامه داد: در دنیا ثابت شده است که با تغذیه سالم می توان از ۸۰ درصد بیماری های قلبی و ۳۰ درصد سرطان ها پیشگیری کرد.

وی در خصوص سرانه مصرف نمک در ایران گفت: سرانه مصرف نمک در کشور ۴۶ گرم است که باید ۳۵ گرم باشد.

عبداللهی، فشار خون افراد ۲۳ تا ۳۴ سال را ۱۱ درصد، افراد ۳۵ تا ۴۴ سال را ۲۰ درصد و افراد ۴۵ تا

۶۵ سال را بالغ بر ۴۸ درصد اعلام کرد و اظهار داشت: مهم ترین علت فشار خون بالا ناشی از مصرف نمک بالاست که این میزان در کشور ۲ برابر میانگین جهانی است.

وی افزود: طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی متوسط مصرف نمک باید روزانه ۵ گرم برای افراد زیر ۵۰ سال و ۳ گرم برای افراد بالای ۵۰ سال باشد.

عبداللهی بیان داشت: قوت غالب مردم ایران نان است که هر ۳۱۰ گرم نان سه گرم، هر ۶۰ گرم پنیر ۲ گرم، هر ۱۰۰ گرم چیپس ۲۰۷ گرم، یک برش پیتزا ۴ گرم، ۱۰ دانه زیتون یک گرم و ۳ برش کالباس ۴۰۵ گرم نمک دارد.

وی تصریح کرد: نمک هم موجب افزایش سدیم بدن و فشار خون شده و هم به دلیل دفع ادراری کلسیم موجب پوکی استخوان می شود. نمک مصرفی باید دید دار بوده و مجوز وزارت بهداشت داشته باشد.

دکتر رضا ملک زاده معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت با عنوان این مطلب که عارضه «فشارخون» در کشور هنوز به خوبی تشخیص و درمان نمی شود، اظهار داشت: نزدیک به نیمی از مردم ایران در سن ۵۰ سالگی به بیماری فشارخون مبتلا هستند.

وی بیان کرد: نزدیک به ۳۰ درصد عوارض قلبی و عروقی (سکته های قلبی و مغزی) بین افراد جوان و زیر ۵۵ سال رخ می دهد.

معاون وزیر بهداشت با بیان اینکه نزدیک به ۳۰ درصد مردم ایران علائم خطر یا ریسک فاکتورهای بیماری های قلبی و عروقی را دارند، افزود: چاقی، مصرف زیاد نمک، کم تحرکی، استفاده از غذاهای چرب و پرکالری از مهمترین علل بروز بیماری های قلبی و عروقی است.