



شماره: ۸۹۲۷/۳۰۰
تاریخ: ۱۳۹۴/۰۶/۱۶

معاون محترم بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ... موضوع: بسیج ملی کاهش مصرف قند، نمک و چربی

با سلام و احترام

همانطور که مطلع هستید بیماری‌های غیرواگیر مهم‌ترین علت مرگ و میر در کشور به شمار می‌رود به طوری که ۷۶ درصد کل بار بیماری‌ها در ایران به بیماری‌های غیرواگیر اختصاص دارد. یکی از مهم‌ترین عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر تغذیه نامناسب و مصرف زیاد قند، نمک و چربی است. مطالعات انجام شده نشان داده است که تغذیه نامناسب و الگوی غذایی بیشترین علت بروز اضافه وزن و چاقی، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲ و برخی انواع سرطان‌هاست. در حال حاضر بیماری‌های قلبی عروقی علت اصلی مرگ در افراد بالای ۳۰ سال و دومین عامل مرگ در افراد ۱۵ تا ۵۹ سال می‌باشد.

بر اساس 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 به تأمین کمتر از ۵ درصد انرژی روزانه از قندهای ساده تأکید دارد که به طور متوسط برای یک فرد سالم ۲۵ گرم (در حدود ۶ قاشق چایخوری شکر در روز است).

در ایران شیوع دیابت در حدود ۱۰ درصد گزارش شده است. در حدود ۵۰ درصد زنان و ۳۹ درصد مردان ۱۵ تا ۶۴ ساله در کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند. مصرف قند و شکر روزانه ۶۶ گرم است. در حالی که بر اساس سبب مطلوب غذایی مصرف روزانه قند و شکر حداکثر ۴۰ گرم توصیه شده است. تحقیقات انجام شده نشان داده است که مصرف یک قوطی نوشابه در روز منجر به حدود ۷ کیلوگرم اضافه وزن در سال می‌شود. سرطان پانکراس، بیماری‌های کلیوی، فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی به خصوص در زنان، نقرس، اختلال حواس و آلزایمر از دیگر عوارض مصرف زیاد مواد قندی و شیرین (قند و شکر) است.

افزایش مصرف روغن و چربی به ویژه چربی‌های اشباع از طریق مصرف بی‌رویه فست‌فودها و غذاهای چرب و سرخ‌شده نیز موجب افزایش شیوع بیماری‌های غیرواگیر نظیر بیماری‌های قلبی عروقی، برخی سرطان‌ها از جمله سرطان پستان، سرطان پروستات و دیابت شده است. مطالعات سبب غذایی مطلوب در سال ۱۳۹۱ نیز نشان داده است که سرانه مصرف روزانه روغن و چربی ۴۶ گرم است که از سبب مطلوب غذایی (۳۵ گرم) بیشتر است. بر اساس مطالعات انجام شده در کشور متوسط مصرف نمک ۸/۱۰ گرم می‌باشد که بیش از ۲ برابر مقدار توصیه شده سازمان جهانی بهداشت می‌باشد. لذا ضمن تداوم بسیج کاهش مصرف نمک و تشکر و قدردانی از فعالیت‌های انجام شده در بسیج ملی کاهش مصرف نمک در سال ۱۳۹۳، برگزاری بسیج ملی کاهش مصرف قند، نمک و چربی در دی ماه سال جاری توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه و همکاری دفتر آموزش و ارتقای سلامت، دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر و دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس از تاریخ ۲۹ آذرماه لغایت ۱۴ دی ماه با اهداف ذیل در نظر گرفته شده است.

ارتقای آگاهی، نگرش و عملکرد عموم مردم به ویژه معلمان، دانش‌آموزان، مربیان مهد کودک‌ها و کارکنان بخش‌های مختلف در محیط‌های کار در خصوص کاهش مصرف قند، نمک و چربی و روغن
ارتقای آگاهی، نگرش و عملکرد کارکنان بهداشتی درمانی در خصوص کاهش مصرف قند، نمک و چربی و روغن
افزایش تنوع و تعداد برنامه‌های صدا و سیما برای کاهش مصرف قند و نمک و چربی
افزایش آگاهی سیاستگذاران و مسؤولان مرتبط با سلامت تغذیه‌ای جامعه در بخش‌های ذیربط
حساس‌سازی و ترغیب صنایع غذایی برای تولید محصولات غذایی کم قند، کم نمک و کم چربی
حساس‌سازی و جلب همکاری رسانه‌های جمعی برای آموزش مردم و فرهنگ‌سازی تغذیه صحیح
راهبردهای اصلی در اجرای این برنامه کشوری، آموزش همگانی، تمرین‌بخش، آموزش گروه‌های خاص مؤثر بر فرهنگ و سواد غذا و تغذیه‌ای جامعه با همکاری‌های درون بخشی و بین بخشی است.

بدین منظور لازم است فعالیت‌های زیر در زمان برگزاری بسیج کاهش مصرف قند، نمک و چربی در دستور کار قرار گیرد:

تشکیل کمیته آموزش و اطلاع‌رسانی همگانی در مورد تغذیه و اصلاح الگوی مصرف غذایی
برگزاری کارگاه‌های آموزشی و بازآموزی برای کارکنان بهداشتی درمانی و کارکنان سایر بخش‌ها
تهیه پیام‌های آموزش برای رسانه‌های تخصصی در خصوص ترویج فرهنگ تغذیه صحیح و کاهش مصرف قند، نمک و چربی
تهیه پیام‌های آموزشی برای رسانه‌های عام به صورت زیرنویس تلویزیونی و پیام‌های آموزشی در مطبوعات
تهیه و پخش تیزرهای آموزشی تلویزیونی برای ارتقای آگاهی‌های تغذیه‌ای عموم مردم
معاون بهداشتی دانشگاه / دانشکده مسؤولیت برگزاری جلسات کمیته و کارشناس مسؤول تغذیه استان وظیفه هماهنگی‌های درون بخشی و بین بخشی و پیگیری اجرای فعالیت‌های پیش‌بینی شده را به عهده دارد. در کمیته برنامه ریزی و اجرایی استان حضور نمایندگان از واحدهای مرتبط در معاونت بهداشتی (تغذیه، سلامت خانواده، آموزش سلامت و بیماری‌های غیرواگیر)، صدا و سیما و جراید، آموزش و پرورش، نهضت سوادآموزی، بهزیستی و سایر بخش‌های مرتبط ضروری است. جزئیات اجرای برنامه متعاقباً ارسال می‌گردد.

دکتر علی اکبر سیاری
معاون بهداشت

آدرس: شهرک قدس، خیابان سیمای ایران، بین خیابان فلامک و زرافشان، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
بلوک ۸، طبقه ۱۵ | کد پستی ۱۴۶۷۶۴۹۶۱ | نامبر ۸۱۴۵۴۳۵۷ | <http://por.health.gov.ir>