

آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند.

**دایب با کاهش مصرف گوشت کنترل می‌شود**

**شهروند |** محققان می‌گویند کاهش مصرف گوشت می‌تواند در کنترل غلایم دایب موثر باشد. دایب نوع دو از جمله بیماری‌هایی است که می‌تواند تأثیرات منفی ناشی از آن را با مصرف دارو و تغییر در سبک زندگی تا حدودی تعدیل کرد. هر چند بدون کنترل در دست، پیامدهای جدی متوجه بیمار می‌شود. به‌طور مثال، دایب خطر بیماری قلبی، نارسایی کلیوی و از دست دادن قدرت بینایی را افزایش می‌دهد. دایب علاوه بر تأثیرات روی سلامت جسم می‌تواند با پیامدهای جدی روانی هم همراه باشد. خطر ابتلا به افسردگی در میان مبتلایان به دایب نوع دو، تقریباً دو برابر بیش از عموم مردم است. به گزارش ایسنا و به نقل از میدکال نیوز تودی، در این بررسی، گروهی از محققان به منظور فهم تأثیر کاهش مصرف فرآورده‌های گوشتی در کنترل گلوکز خون و بهبود وضع جسمی به تحلیل اطلاعات به دست آمده در مطالعات موجود پرداختند. شواهد علمی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف مقدار قابل توجهی از گوشت قرمز خطر ابتلا به دایب نوع دو را افزایش می‌دهد.

## حواستان به غذایی که می‌خورید باشد

فاطمه والسلامی | کارشناس تغذیه مرکز بهداشت شمال تهران |

امروزه با صنعتی شدن جوامع و افزایش مشغله‌های روزمره توجه افراد بر غذایی که مصرف می‌کنند، بسیار کاهش پیدا کرده است. بسیاری از افراد به دلیل نداشتن وقت کافی برای طبخ غذا ترجیح می‌دهند که از غذاهای آماده یا نیمه‌آماده استفاده کنند که این غذاها علاوه بر مواد نگهدارنده چربی، نمک و قند بالایی هم دارد. همچنین دیده شده است بعضی از افراد برای مصرف نکردن اینگونه غذاها ترجیح می‌دهند که برخی از وعده‌ها یا میان‌وعده‌ها یا حتی برخی از گروه‌های غذایی مثل سبزیجات یا لبنیات را به دلیل در دسترس نبودن یا انتخاب نادرست حذف کنند. این رویکرد نامناسب تغذیه در طولانی مدت باعث بروز بیماری‌هایی مثل چاقی و اضافه وزن، دایب، پرفشاری خون، چربی خون بالا، بیماری‌های قلبی-عروقی، کبد چرب و انواع سرطان‌های می‌شود.

در این راستا رویکردهای بسیار کاربردی، کم‌هزینه و موثری وجود دارد که می‌تواند به نحو چشمگیری به پیشگیری، کنترل و بهبودی بیماری‌های غیرواگیر کمک کند. در زیر به چند راهکار موثر اشاره شده است:

### قند و چربی پنهان را حذف کنید

این غذاها که شامل انواع شیرینی، نوشیدنی‌های حاوی شکر، غذاهای آماده مثل فست‌فودها می‌شود، انرژی بالایی دارد. میزان انرژی این غذاها که غذاهای چکال نیز نامیده می‌شود؛ بین ۲۲۵ تا ۲۷۵ کیلوکالری در ۱۰۰ گرم است که افراد می‌توانند با کنترل بر چسب‌های تغذیه‌ای روی مواد غذایی مصرف این غذاها را کاهش دهند. برای محدود کردن دریافت اینگونه مواد غذایی مصرف انواع کیک، کلوچه، آب‌نبات، تنقلات شیرین، نوشیدنی‌ها حاوی شکر، آبمیوه‌های شیرین شده، فست‌فودها، غذاهای سرخ‌شده و از این دست غذاها را محدود کنید.

### غذاهای گیاهی را بیشتر مصرف کنید

مصرف غذاهای گیاهی در بهبود تغذیه نقش مهمی دارد. این غذاها شامل انواع غلات، میوه، سبزیجات و حبوبات است. غلات شامل گندم، برنج، جو و چودوسر است. با توجه به اینکه بخش اصلی رژیم غذایی روزانه افراد در ایران را غلات تشکیل می‌دهد، توصیه می‌شود که حتماً از نوع کامل آن استفاده شود. غلات کامل یا به عبارت دیگر غلات سبوس‌دار به داشتن وزن مناسب کمک و همچنین برخی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و به‌ویژه فیبر مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند. فیبر بخش غیر قابل هضم گیاهان است که موجب تسهیل در دفع مدفوع و دفع سموم از بدن می‌شود. همچنین با کمک دفع کلسترول باعث کاهش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شود. فیبر علاوه بر غلات کامل در انواع سبزیجات، میوه‌ها و حبوبات نیز

بافت می‌شود. توصیه می‌شود که افراد حتماً در طول روز از این منابع غذایی استفاده کنند؛ برای مثال همراه با وعده غذایی خود سالاد یا پیاز میل کنند یا در هفته یکی دو بار غذا با پایه حبوبات و سبزیجات مثل انواع آش‌های سنتی ایران مصرف کنند. بهترین گزینه برای میان‌وعده میوه‌ها هستند. مصرف میوه بر آبمیوه ارجح و بهتر است از میوه‌ها و سبزیجات تازه استفاده شود؛ زیرا فرایند فریز کردن، پختن و کنسرو کردن باعث از دست رفتن بخشی از ویتامین‌های آن می‌شود.

### در انتخاب گوشت دقت کنید

گوشت قرمز منبع خوبی از پروتئین با ارزش غذایی بالا و تأمین‌کننده بخشی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم از جمله آهن است؛ اما میزان چربی کل آنکه شامل چربی‌های اشباع و کلسترول است هم بالا است. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که مصرف گوشت قرمز را به یک یا دو بار در هفته کاهش دهید و به جای آن از انواع گوشت ماهی‌ها، ماهی‌کباب، تخم‌مرغ و حبوبات استفاده کنید. ترکیب غلات با حبوبات مثل عدس پلو نیاز پروتئینی افراد را در یک وعده تأمین می‌کند. بهتر است که مصرف گوشت‌های فرآوری شده محدود شود؛ زیرا در تولید این گوشت‌ها از نیترات، نیتریت و نمک استفاده می‌شود که باعث تولید نیتروزآمین می‌شود و سرطان‌زا بودن این ماده تأیید شده است.

### مصرف نمک را محدود کنید

نمک پرکاربردترین چاشنی غذایی در ایران است. نمک به خودی خود برای سلامت بدن ضروری است اما مقداری که در ایران استفاده می‌شود دو تا سه برابر مقدار توصیه‌شده سازمان جهانی بهداشت است. تحقیقات نشان داده است که مصرف بالای نمک علاوه بر اینکه باعث ابتلا به بیماری پرفشاری خون می‌شود با ابتلا به سرطان معده نیز رابطه مستقیم دارد. حداکثر مقدار توصیه‌شده نمک روزانه پنج گرم است که این مقدار سدیم مورد نیاز بدن را کاملاً تأمین می‌کند. باید توجه داشت که نان مصرفی افراد نیز نمک و همچنین بسیاری از مواد غذایی طبیعی سدیم دارد؛ پس بهتر است مصرف نمک تا سه گرم در روز کاهش داده شود. نمک مصرفی افراد باید حتماً از نوع تصفیه‌شده و یددار باشد.

### فعالیت بدنی خود را افزایش دهید

فعالیت بدنی منظم و برنامه‌ریزی‌شده با ایجاد تعادل نسبی بین دریافت و مصرف انرژی موجب کنترل وزن و پیشگیری، کنترل و بهبودی بیماری‌های غیرواگیر مانند دایب می‌شود. ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت پنج روز در هفته علاوه بر فعالیت روزانه حداقل میزان توصیه‌شده است.

## چراغ راهنما سفره ایرانیان



مواد غذایی را با چه رنگی مصرف کنیم؟

چراغ راهنما	انرژی	قند	چربی	نمک	اسیدهای چرب ترانس	پروتئین	اندرک
۷۱ kcal	۰ g	۷/۲ g	۰/۳ g	۰ g	۲ g	زیاد	متوسط

قرمز روی مواد غذایی نشان‌دهنده این است که فرد باید در مصرف آن فرآورده یا خوراکی مراقبت کند. رنگ زرد یا نارنجی نشانه هشدار است و رنگ سبز هم نشان می‌دهد آن خوراکی خوب است و از مصرفش نباید نگرانی داشته باشیم. برچسب «چراغ راهنمای سلامت» حالاً مدتی است که جزو ملزومات مواد غذایی و نوشیدنی‌ها شده؛ برچسبی که روی خوراکی هانصیب می‌شود و میزان خطر آفرین بودن یا نبودن آن ماده غذایی را نشان می‌دهد.

### نشانه‌های رنگی تغذیه‌ای چیست؟

هر خوراکی که براساس ضوابط و قوانین سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت، تولید می‌شود، باید پروانه ساخت معتبر داشته باشد. در کنار پروانه ساخت، هر ماده غذایی باید برچسب نشانگر رنگی داشته باشد. حالاً این نشانگرها چه معنی دارند؟ بعضی از اجزای مواد غذایی مثل چربی، قند و نمک برای برخی افراد در سس‌های مختلف یا برای افراد مبتلا به بیماری‌های مختلف می‌تواند مضر یا حتی مفید باشد. مثلاً افرادی که فشار خون دارند، نباید مواد غذایی که نمک بالایی دارد، مصرف کنند. با قرار گرفتن نشانگر رنگی روی برچسب محصولات غذایی و آشامیدنی، مصرف‌کننده می‌تواند از محتوای انرژی، قند، چربی، نمک و اسیدهای چرب ترانس هر ماده غذایی آگاه شود و با اطلاعاتی که به دست آمده نوع و میزان مصرف هر ماده غذایی را به صورت روزانه تشخیص دهد تا بتواند رژیم غذایی روزانه خود را مدیریت کند.

**شهروند |** آمار ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر، آن قدر بالا رفته که بررسی‌های نشانمان می‌دهد همین بیماری‌ها نقش ۷۰ درصدی در مرگ‌ومیر ایرانیان دارند. دایب، فشار خون، سکت‌های قلبی و مغزی، سرطان‌ها و... تنها بخش کوچکی از این بیماری‌ها هستند که هر روز جان صدها نفر را می‌گیرند. آمارها نشان می‌دهند روزانه ۳۰۰ ایرانی در اثر سکت‌های قلبی جانشان را از دست می‌دهند و سالانه ۱۰۰ هزار نفر هم سکت‌های مغزی می‌کنند. آمار دایب و فشار خون هم که هر روز بالاتر می‌رود. آخرین گزارش‌ها

از دایب، حکایت از ابتلا به ۱۲ درصد ایرانیان بالای ۱۸ سال به این بیماری دارد. از آن طرف هم ۲۲ درصد جمعیت کشور، دچار چاقی مفرط هستند و حدود ۴۸ درصد از جمعیت بالای ۱۸ سال، رژیم غذایی ناسالم دارند. با بالا رفتن آمار ابتلا به بیماری‌ها، سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت به فکر اجرای «چراغ راهنمای سلامت» افتاد؛ طریقی که میزان مضر یا غیر مضر بودن خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها را مشخص می‌کند. چراغ راهنمای سلامت با ۳ رنگ، زرد یا نارنجی، قرمز و سبز که به صورت برچسب بر روی مواد غذایی قرار می‌گیرند، نشان می‌دهند آن ماده غذایی چقدر چرب است، چقدر نمک دارد یا چه میزان حاوی قند است. رنگ‌ها یا به ما هشدار می‌دهند یا خیالمان را راحت می‌کنند. زرد یا نارنجی، سبز یا قرمز، مجوز مصرف یا مصرف نکردن خوراکی‌ها را می‌دهند. زهره پورا احمدی، نماینده اداره کل نظارت بر مواد خوراکی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، پیش از این گفته بود که رنگ

### بر چسب‌های قرمز، زرد و سبز چه معنی می‌دهند؟

**سبز:** رنگ سبزی بر روی هر یک از اجزای در جدول چراغ راهنما نشان‌دهنده وجود آن جزء در مقادیر مناسب سلامتی در ماده غذایی است. مثلاً چنانچه مقدار قند در چراغ راهنما دارای رنگ سبزی باشد مفهومی این است که آن ماده غذایی حاوی مقدار کمی قند بوده و آن محصول برای کسانی که تمایل به مصرف قند بالاتر رژیم غذایی خود را ندارند مناسب است.

**زرد:** رنگ زرد بر روی هر یک از اجزای در جدول چراغ راهنما نشان‌دهنده وجود آن جزء در مقادیر متوسط در ماده غذایی است. مثلاً اگر مقدار اسیدهای چرب ترانس در چراغ راهنما دارای رنگ زرد باشد به این معنی است که آن ماده غذایی دارای مقدار متوسطی اسیدهای چرب ترانس است و به این ترتیب مصرف‌کننده در انتخاب و میزان مصرف آن محصول غذایی راهنمایی می‌شود.

**قرمز:** رنگ قرمز بر روی هر یک از اجزای در جدول چراغ راهنما نشان‌دهنده وجود آن جزء در مقادیر بالا در ماده غذایی است. مثلاً اگر مقدار نمک در چراغ راهنما دارای رنگ قرمز باشد، مفهومی این است که آن ماده غذایی حاوی مقدار زیادی نمک است و ممکن است این ماده غذایی برای فرد دارای فشار خون بالا مناسب نباشد.

## این خوراکی‌ها شمار را به مرگ نزدیک می‌کند

می‌روند، چرا که حاوی مقادیر بالایی از مواد نگهدارنده هستند و در بدنه فلزی آنها انواع مواد سمی وجود دارد که از عوامل اصلی ابتلای انسان به سرطان است.

### پاپ کورن:

پاپ کورن‌هایی که در مایکروفر آماده می‌شوند هم یکی دیگر از خوراکی‌های ایجادکننده سلول‌های سرطانی هستند. رایحه‌ای که این ماده غذایی پس از باز شدن بسته ایجاد می‌کند عامل بسیار جدی برای ابتلا به انواع سرطان‌ها به‌ویژه سرطان ریه است. کارشناسان بر این اساس توصیه می‌کنند افراد در صورت تمایل به مصرف پاپ کورن به صورت سنتی و باروش‌های عادی آن راتهییه کنند و از یک اسنک سالم لذت ببرند.

### گوشت‌های کبابی و سرخ‌شده:

به دلیل تغییر در مولکول سلول‌ها تحت تأثیر حرارت به یک ماده خطرناک برای سلامتی بدن تبدیل می‌شوند و مسبب بسیاری از سرطان‌ها به‌ویژه سرطان روده بزرگ و سرطان‌های گوارشی هستند. کارشناسان توصیه می‌کنند افراد در وعده‌های غذایی خود از گوشت بخارپز یا پخته استفاده کنند و کمتر سراغ خوراکی‌های سرخ‌شده بروند. مواد غذایی دودی دارای نمک فراوان و اکسید نیتریک هستند که هر کدام عاملی جدی برای ابتلای انسان به سرطان به شمار می‌روند.

### روغن‌های اشباع و آرد گندم سفید:

این روغن‌ها هم به دلیل تغییراتی که در ترکیب اصلی آنها داده شده به مواد سمی برای سلامت بدن تبدیل شده‌اند و کارشناسان توصیه می‌کنند افراد از این مواد خوراکی در وعده‌های غذایی خود استفاده نکنند.

**شهروند |** خوراکی‌هایی هستند که مثل سم در بدن عمل می‌کنند و در طولانی مدت این قابلیت را دارند که ما را به انواع بیماری‌ها مبتلا کنند تا خودشان عاملی برای تشدید بیماری‌های دیگر شوند. سرطان، نمونه خطرناک و در عین حال قابل ملامت مضر است استفاده از خوراکی‌های مضر است که شاید به تئوری عامل ابتلا به این بیماری نباشد، اما می‌تواند اثر عوامل دیگر را تشدید کند. بررسی‌ها ثابت کرده گروهی از مواد غذایی ریسک ابتلا به انواع بیماری‌ها را بالا می‌برند و با قطع مصرف آنها می‌توان تا حد زیادی ریسک بیماری را پایین آورد. در این مطلب شمارا با مواد غذایی خطرناک آشنا می‌کنیم:

### میوه‌های تراریخته (تغییر ژنتیک داده شده):

بررسی‌ها نشان می‌دهند ابتلا به سرطان و بیماری‌های دیگر مثل آلرژی در افرادی که از این مواد غذایی مصرف می‌کنند، بیشتر است.

### ماهی‌های پرورشی:

این ماهی‌ها در استخرهای پرورش آبی‌زی و در محیطی تنگ و کم نور نگهداری می‌شوند. استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها برای جلوگیری از بروز بیماری‌های انگلی و قارچی توسط پرورش‌دهندگان ماهی می‌تواند باعث تجمع مواد سمی در بدن ماهی‌ها و ابتلای انسان به بیماری‌های مزمن و مرگبار شود.

### مواد شیرین به‌ویژه قند و شکر و حتی شکر قهوه‌ای:

یکی دیگر از عوامل تهدیدکننده سلامت، مواد شیرین‌کننده است، چرا که این مواد باعث افزایش ترشح انسولین در بدن می‌شود. از طرفی سلول‌های سرطانی از خوراکی‌ها و مواد شیرین تغذیه می‌کنند و مصرف این نوع مواد بستر رشد و گسترش تومورها را فراهم می‌کند.

### خوراکی‌های کنسرو شده:

خوراکی‌های کنسرو شده هم عامل بسیار خطرناکی برای سلامت بدن به شمار

