



آغاز پویش ملی اطلاع‌رسانی تغذیه سالم با شعار «نانو سلامت» در کشور

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشت، معاون بهداشتی از آغاز پویش ملی اطلاع‌رسانی تغذیه سالم با شعار «نانو سلامت (نان و سلامت)» در سراسر کشور خبر داد. این پویش با هدف ارتقای آگاهی و دانش مردم نسبت به الگوهای صحیح تغذیه‌ای و حساس‌سازی سیاستگذاران، با محوریت نان و شعار «نانو سلامت (نان و سلامت)» از ۱۵ تا ۳۰ آذرماه و با همکاری دستگاه‌های بین‌بخشی از جمله صدا و سیما، آموزش و پرورش، شهرداری، بهزیستی و سایر نهادها برگزار خواهد شد.

دکتر حق‌گشایی با بیان اینکه نان از پرمصرف‌ترین مواد غذایی در خانواده‌های ایرانی است و کیفیت آن به طور مستقیم بر سلامت جامعه اثرگذار است، به نقش مصرف نان کامل (حاوی سبوس و گیاهک گندم) در پیشگیری از بیماری‌هایی چون مشکلات قلبی و عروقی، دیابت، اختلالات گوارشی، سرطان‌ها، چاقی و مشکلات متابولیک اشاره کرد؛ موضوعی که در مطالعات بالینی متعدد به اثبات رسیده است. وی افزود: با وجود این شواهد، چندین دهه است که سبوس و جوانه گندم در بسیاری از کارخانه‌ها از آرد جدا می‌شود و نان تولیدشده با این آرد، علاوه بر ارزش غذایی پایین، می‌تواند در افزایش بروز بیماری‌ها نقش داشته باشد؛ به گونه‌ای که با فرآیند سبوس‌گیری، حدود ۸۵ درصد فیبر، ویتامین‌ها، املاح و کل جوانه گندم حذف می‌شود.

معاون بهداشتی ادامه داد: در ایران ۵۶ درصد از خانواده‌های روستایی بخش قابل توجهی از کالری روزانه خود را از نان - عمدتاً نان سنتی مسطح و نازک - تأمین می‌کنند و سرانه مصرف نان در کشور دو تا سه برابر میانگین جهانی است. درعین حال، سالانه مقدار زیادی نان به صورت ضایعات از چرخه مصرف خارج می‌شود که کیفیت آرد، فناوری تولید نان و شیوه نگهداری محصول پس از پخت از مهم‌ترین عوامل مؤثر در این دورریز به شمار می‌روند.

وی اضافه کرد: آگاهی از روش صحیح تهیه، نگهداری و مصرف نان نقش مهمی در سلامت عمومی دارد و یکی از اهداف اصلی پویش امسال، ترویج مصرف نان‌های سبوس‌دار و کاهش استفاده از نان‌های کم‌ارزش تغذیه‌ای است.

دکتر حق‌گشایی همچنین با اشاره به برنامه‌های اجرایی پویش اظهار کرد: در مدت برگزاری این پویش، مجموعه‌ای از برنامه‌های آموزشی شامل کارگاه‌ها، جلسات آگاهی بخشی در مدارس و مراکز بهداشتی، انتشار محتواهای آموزشی در فضای مجازی و همکاری با نانوایان برای ارتقای کیفیت آرد و شیوه پخت نان اجرا خواهد شد.

وی در پایان تأکید کرد: افزایش آگاهی عمومی، اصلاح الگوهای مصرف و توجه به کیفیت نان، از مهم‌ترین گام‌ها در مسیر تحقق تغذیه سالم و ارتقای سلامت جامعه محسوب می‌شود.