



فرهنگ سازی کنترل فشارخون و پیشگیری، و کنترل دیابت با آموزش رفتارهای تغذیه ای مناسب

به گزارش روابط عمومی، جشنواره " نان کامل" به مناسبت اجرای پویش ملی تغذیه سالم با شعار "نانو سلامت" با مشارکت رابطین و سفیران سلامت، مراجعین فعال و همکاری واحدهای تولید و عرضه نان کامل، و با هدف فرهنگ سازی کنترل فشار خون و پیشگیری، و کنترل دیابت با آموزش رفتارهای تغذیه ای مناسب در سطح کلیه مراکز خدمات جامع سلامت شهرستان مراغه برگزار شد.

این جشنواره با برپایی غرفه های عرضه نان سالم خانگی و محلی، نان کامل صنعتی، آرد کامل و معرفی ظرفیت ها و توانمندی های موجود در حوزه پخت نان کامل، بستری مناسب برای آشنایی شهروندان با اصول تغذیه سالم و انتخاب آگاهانه نان فراهم کرد. هدف از برگزاری این جشنواره، افزایش آگاهی عمومی نسبت به نان سالم و ویژگی های نان کامل، ایجاد مطالبه گری اجتماعی برای دسترسی به نان کامل، آموزش روش های صحیح خرید و نگهداری نان و کاهش ضایعات غذایی عنوان شد.

در این برنامه، مرادی فام، کارشناس مسئول واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشتی، با اشاره به اینکه نان پرمصرف ترین ماده غذایی در سبد غذایی خانوارهای ایرانی است، اظهار داشت: کیفیت نان به طور مستقیم بر سلامت جامعه تأثیرگذار است. مصرف نان کامل که حاوی سبوس و جوانه گندم است، نقش مؤثری در پیشگیری از بیماری هایی نظیر مشکلات قلبی و عروقی، دیابت، اختلالات گوارشی، انواع سرطان ها، چاقی و بیماری های متابولیک دارد.

وی اضافه کرد با وجود شواهد علمی متعدد، طی دهه های اخیر در بسیاری از کارخانه ها بخش عمده سبوس و جوانه گندم از آرد جدا می شود که این امر موجب کاهش شدید ارزش غذایی نان می گردد؛ به طوری که با سبوس گیری، حدود ۸۵ درصد فیبر، ویتامین ها و املاح معدنی و کل جوانه گندم حذف می شود.

در ادامه کارشناس تغذیه معاونت بهداشتی، با تأکید بر نقش میزان سبوس گیری و نوع گندم مصرفی در کیفیت نان افزود: مصرف بالای نان سفید با افزایش وزن و چاقی مرتبط است و در مقابل، مصرف غلات کامل با کاهش وزن و بهبود شاخص توده بدنی همراه می باشد.

وی ادامه داد: فرآیند تولید نان از مزرعه تا نانوائی شامل مراحل متعددی است که رعایت اصول بهداشتی و استانداردهای کیفیت غذا در تمامی این مراحل، تأثیر مستقیمی بر کیفیت نهایی نان دارد. نان منبع مهمی از کربوهیدرات، پروتئین، آهن، کلسیم و ویتامین هاست و مصرف روزانه حدود ۳۰۰ گرم نان می تواند بخش قابل توجهی از نیازهای تغذیه ای بدن را تأمین کند.

در پایان این جشنواره، از شرکت کنندگانی که با پخت نان سالم و سبوس دار خانگی و همچنین نمایندگان واحدهای تولیدکننده نان صنعتی سبوس دار در ترویج فرهنگ مصرف نان کامل مشارکت داشتند، تقدیر و جوایزی اهدا شد. همچنین تقدیر از دو نفر از بانوانی که طی یک سال گذشته با پیروی منظم از برنامه غذایی کارشناسان تغذیه موفق به کاهش وزن چشمگیر شده بودند، از دیگر بخش های این برنامه بود.