



فرهنگ‌سازی تغذیه سالم؛ حلقه مفقوده در کنترل فشار خون و پیشگیری از دیابت

به گزارش روابط عمومی گفت‌وگو با خانم دکتر لاله پیاھو، عضو هیأت علمی گروه تغذیه در راستای فرهنگ سازی سلامت

در سال های اخیر، شیوع بیماری های غیرواگیر از جمله فشار خون بالا و دیابت به یکی از مهم ترین چالش های نظام سلامت تبدیل شده است. در همین راستا، فرهنگ سازی در حوزه تغذیه سالم و اصلاح سبک زندگی نقش کلیدی در پیشگیری و کنترل این بیماری ها ایفا می کند. به همین منظور، گفت وگویی داشته ایم با خانم دکتر لاله پیاھو، عضو هیأت علمی گروه تغذیه که در ادامه می خوانید.

دکتر پیاھو، چرا فرهنگ سازی سلامت در حوزه تغذیه تا این اندازه اهمیت دارد؟ فرهنگ سازی سلامت در واقع زیربنای پیشگیری از بسیاری از بیماری های مزمن است. اگر رفتارهای تغذیه ای صحیح از سنین پایین در خانواده و جامعه نهادینه شود، می توان بخش قابل توجهی از موارد ابتلا به فشار خون، دیابت و بیماری های قلبی عروقی را کنترل یا حتی پیشگیری کرد. آموزش های مقطعی کافی نیست؛ بلکه باید آگاهی به رفتار پایدار تبدیل شود.

نقش تغذیه در کنترل فشار خون را چگونه ارزیابی می کنید؟ تغذیه سالم یکی از مؤثرترین عوامل قابل کنترل در مدیریت فشار خون است. کاهش مصرف نمک، چربی های اشباع و غذاهای فرآوری شده و در مقابل، افزایش مصرف میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و لبنیات کم چرب می تواند تأثیر چشمگیری در کاهش فشار خون داشته باشد. متأسفانه الگوی غذایی نامناسب در سال های اخیر باعث افزایش شیوع این بیماری شده است.

در زمینه پیشگیری از دیابت، چه رفتارهای تغذیه ای باید مورد توجه قرار گیرد؟ پیشگیری از دیابت بیش از هر چیز نیازمند اصلاح سبک زندگی است. پرهیز از مصرف بیش از حد قندهای ساده، نوشیدنی های شیرین، فست فودها و کنترل وزن بدن از اصول اساسی محسوب می شود. همچنین مصرف منظم وعده های غذایی، افزایش فعالیت بدنی و توجه به شاخص گلیسمی مواد غذایی نقش مهمی در پیشگیری از دیابت دارد.

به نظر شما مهم ترین چالش در اصلاح رفتارهای تغذیه ای جامعه چیست؟ یکی از چالش های اصلی، باورهای نادرست و عادت های غذایی ریشه دار است. بسیاری از افراد از مضرات برخی مواد غذایی آگاه هستند، اما به دلیل عادت یا سبک زندگی، تغییری در رفتار خود ایجاد نمی کنند. در این مسیر، نقش آموزش مستمر، رسانه ها و نظام سلامت بسیار تعیین کننده است.

خانواده ها چه نقشی در نهادینه سازی تغذیه سالم دارند؟ خانواده اولین و مهم ترین بستر آموزش تغذیه سالم است. الگوی غذایی والدین به طور مستقیم بر رفتار تغذیه ای فرزندان اثر می گذارد. اگر مصرف غذاهای سالم در خانواده به یک عادت روزمره تبدیل شود، این رفتار تا بزرگسالی ادامه خواهد داشت و نقش مهمی در سلامت نسل آینده ایفا می کند.

توصیه پایانی شما برای شهروندان در مسیر حفظ سلامت چیست؟ سلامت یک انتخاب روزانه است. با اصلاح تدریجی عادات غذایی، کاهش مصرف نمک و قند، افزایش تحرک بدنی و توجه به توصیه های علمی، می توان از بسیاری از بیماری های مزمن پیشگیری کرد. سرمایه گذاری بر تغذیه سالم، در واقع سرمایه گذاری برای کیفیت بهتر زندگی است.