۳۰ درصد غذایی که می‌خورید اضافه است!

ایسنا: معاون تحقیقات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اظهار کرد: «۳۰ درصد غذای مصرفی مردم ایران اضافه است.»

رضا ملک‌زاده گفت: «مهم‌ترین علت بیماری‌های مزمن در رأس آن‌ها سکته قلبی و مغزی رژیم غذایی است و رژیم غذایی در ایران به گونه‌ای است که مردم بیش از نیاز بدنشان مصرف می‌کنند.» وی ادامه داد: «علاوه بر رژیم غذایی تحرک کم بدنی و عدم انجام ورزش موجب چاقی در افراد می‌شود که طبق آمار حدود ۶۷ درصد ایرانی‌ها دچار اضافه‌وزن هستند.»

این مسئول با اشاره به اینکه میزان دیابت در ایرانیان رو به افزایش است، خاطرنشان کرد: «طبق آمار به‌دست‌آمده حدود ۱۰ درصد مردم ایران دیابت دارند و ۲۵ درصد نیز در ۱۰ سال آینده دچار دیابت می‌شوند.»

ملک‌زاده با اشاره به این موضوع که فشارخون نیز در جمعیت ایرانی‌های بالاتر از ۵۵ سال سن، بالا است، گفت: «نزدیک به ۵۰ درصد جمعیت بالای ۵۵ سال ایرانی‌ها دارای فشارخون هستند و در حدود ۴۰ درصد ایرانی‌ها نیز دچار چربی خون هستند.» وی با بیان اینکه ریشه بسیاری از بیماری‌های سکته‌های قلبی و مغزی در تغذیه نامناسب است، افزود: «طبق آمار مصرف نمک در ایرانی‌ها بالا است و درحالی‌که باید میزان مصرف مجاز نمک برای هر فرد ۲/۵ گرم در روز باشد، ۹ گرم نمک مصرف می‌کنیم.»

معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت با بیان اینکه باید شیوه صحیح زندگی را ترویج دهیم، گفت: «۳۵ درصد سرطان‌ها به خاطر چاقی و پرخوری است و در این زمینه نیاز به کار داریم که شیوه صحیح زندگی را ترویج دهیم که بخشی از این مسئولیت بر عهده رسانه‌ها است.» وی با بیان اینکه طبق آمار، در خصوص سرطان از متوسط جهانی پایین‌تر هستیم، ادامه داد: «عددی که در دنیا است به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر در جهان ۱۸۵ مورد سرطان وجود دارد که در ایران این میزان ۱۴۰ نفر است و با توجه به اینکه جامعه ما رو به سمت پیری در حال حرکت است و توجه به این موضوع که با افزایش سن احتمال ابتلا به سرطان افزایش می‌یابد، باید در این زمینه آمادگی‌های لازم را داشته باشیم.»

این مسئول با بیان اینکه ۴۰ درصد سرطان‌ها قابل‌پیشگیری است، گفت: «۳۵ درصد سرطان‌ها با چاقی رابطه دارد و برخی از سرطان‌ها نیز با واکسن بهبود می‌یابد. همچنین یکی از دلایل اصلی و موثر در سرطان‌ها مصرف تریاک و مواد مخدر است، به‌خصوص در افرادی که دارای ۴۰ سال هستند و همین امر باعث می‌شود که میزان شیوع سرطان در این افراد افزایش یابد، به‌طوری‌که طبق آمار سرطان مری در افرادی که تریاک مصرف می‌کنند تا ۲/۵برابر افزایش می‌یابد. همچنین سرطان معده در این افراد تا ۳ برابر و به ترتیب لوزالمعده و مثانه ۳/۵و ۴ برابر افزایش می‌یابد.»

معاون تحقیقات وزارت بهداشت، افزود: «بر اساس آمار میزان ابتلای مردان به سرطان معده و در زنان سرطان سینه بالا است و این آمار بر اساس آمار نشان می‌دهد که سرطان معده در شمال غرب کشور بیشتر از مناطق جنوب کشور است، به‌طوری‌که در شمال غرب و در استان‌های اردبیل و آذربایجان غربی و شرقی در هر صد هزار نفر ۵۰ نفر به سرطان معده مبتلا هستند، درحالی‌که در بوشهر این میزان به ۵ نفر در ۱۰۰ هزار نفر می‌رسد.»■

واردات گوشت گوزن روسی به ایران در حالی بررسی است

گوشت گوزن با ذائقه ایرانی سازگار است؟

■ ویدا ربانی

گوشت گوزن، به نظر گوشت لذیذی می‌رسد که باید از شکار این حیوان تهیه‌شده باشد. در زمان جنگ جهانی دوم در اروپا آن‌قدر گوزن‌ها برای تغذیه سربازان شکار شدند که این‌گونه حیوانی کمیاب شد. بااین‌حال در حال حاضر با پرورش گوزن این گوشت در اروپا فراوان است و برای تهیه غذاهای مختلفی مانند استیک یا سوسیس مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مدیرکل دفتر قرنطینه و امنیت زیستی سازمان دامپزشکی ایران هم اعلام کرده واردات گوشت گوزن روسی در حال بررسی است. این در حالی است که بیش از یک سال از توافقات ایران و روسیه برای تجارت در حوزه صنایع غذایی می‌گذرد و در این میان دستگاه‌های نظارتی دو کشور شرکت‌هایی را برای این کار تأیید کرده‌اند.

مسعود محمدیان، مدیرکل دفتر قرنطینه و امنیت زیستی سازمان دامپزشکی گفته است یک شرکت روسی برای واردات گوشت گوزن به ایران درخواست داده است که مطالعات کتابخانه‌ای آن، مورد تأیید قرارگرفته و کارشناسان سازمان دامپزشکی باید به این کشور و شرکت موردنظر رفته و بررسی‌های میدانی خود را انجام دهند.

مدیرکل دفتر قرنطینه و امنیت زیستی سازمان دامپزشکی با اشاره به اینکه اگر شرکت روسیه درخواست‌کننده واردات گوشت گوزن مورد تأیید قرار گیرد، اجازه واردات پیدا می‌کند، می‌گوید گوشت گوزن کیفی‌تر از گوشت گوساله و ازنظر قیمتی نیز گران‌تر است و اگر واردات گوشت گوزن مورد تأیید قرار گیرد اولین بار است که بازار ایران شاهد چنین گوشت قرمزی خواهد بود.

گوشت گوزن با ذائقه ایرانی سازگار نیست

سید ضیاءالدین مظهری، استاد دانشگاه و نائب رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی در گفت‌وگو با «سپید» بابیان اینکه گوشت گوزن ازنظر سازگاری با ذائقه ایرانی باید موردبررسی قرار بگیرد، می‌گوید: «من گوشت گوزن را وقتی‌که در آلمان بودم امتحان کرده‌ام و تصور نمی‌کنم با ذائقه ایرانی همخوانی داشته باشد. از سویی باید مشخص شود این گوزن‌ها در کجا نگهداری می‌شوند و آیا این گوزن‌ها از سلامت کامل برخوردار هستند؟»

وی ادامه می‌دهد: «باید مشخص شود این گوزن‌ها چگونه شکار شده یا پرورش داده می‌شوند. قبل از هر چیز باید مشخص شود این گوزن‌ها وحشی بوده و شکار می‌شوند یا پرورش داده می‌شوند؟ مشخص است که اگر بنا باشد گوشت گوزن به‌صورت انبوه وارد شود ابتدا باید تمایل مردم ایران به این گوشت مورد آزمایش قرار بگیرد. ازنظر تأمین پروتئین‌ها گوشت گوزن وحشی به دلیل اینکه در هوای آزاد پرورش پیداکرده ترکیبات مفید بیشتری نسبت به دامی دارد که در محلی ثابت نگهداری می‌شوند. ابتدا باید نحوه پرورش و کیفیت گوشت مشخص شود.»

مظهری با تأکید بر اینکه در گذشته هم واردات گوشت منجمد برزیلی با مشکلاتی همراه بود، می‌گوید:«برای مثال پروکسیدی که در چربی‌ها در اثر استفاده از گوشت برزیلی به دلیل قطع شدن زنجیره سرما، یعنی باز شدن یخ و انجماد دوباره ایجاد می‌شود، مضر است. اگر بنا دارند گوشت گوزن روسی وارد کنند، نباید چنین اتفاقاتی رخ دهد. ممکن است ازنظر اقتصادی به نفع ما باشد یا ارزان‌تر بخریم اما عوارض و تبعات آن برای سلامت جامعه بسیار است.»

وی با بیان اینکه دولتمردانی که می‌خواهند اجازه ورود این گوشت به کشور را بدهند حتماً باید توجه کنند که مراحل مختلفی را که ازنظر حفظ سلامت مصرف‌کننده دارای اهمیت است رعایت کنند، می‌گوید:«من یکی دو بار که گوشت گوزن خورده‌ام هرگاه که باید یاد می‌آورم احساس دل‌به‌هم‌خوردگی می‌کنم. به نظر من گوشت گوزن بو و طعم خاصی دارد که نسبت به گوشت‌هایی که ما در طول دهه‌های مختلف زندگی به آن عادت کرده‌ایم تفاوت دارد. من غذایی به نام گولاش خوردم که شبیه به آبگوشت ما است بااینکه سرشار از ادویه‌جات معطر بود، حتی حالا هم که درباره‌اش حرف می‌زنم حس بدی پیدا می‌کنم.»

وی ادامه می‌دهد: «بهتر است که ابتدا واردات گوشت گوزن را به‌صورت پایلوت انجام دهند و آن‌کسی که می‌خواهد گوشت گوزن سفارش بدهد ابتدا خودش از این گوشت مصرف کند و ببیند واقعاً می‌تواند این گوشت را به دیگران هم روا بدارد؟»

گوشت گوزن از نظر ارزش غذایی شبیه گوسفند است

سیدعلی کشاورز، متخصص تغذیه و استاد دانشگاه علوم‌پزشکی تهران در گفت‌وگو با «سپید» درباره گوشت گوزن و همخوانی آن با ذائقه ایرانی می‌گوید:«گوشت گوزن شبیه به گوشت گوسفند است بنابراین تصور نمی‌کنم با ذائقه مردم ایران سازگاری نداشته باشد. گوزن مانند گوسفند و بز بوده و ارزش تغذیه‌ای آن‌هم شبیه به آنها است. بنابراین هم چربی کمتری دارد و هم میزان پروتئین آن بیشتر از گوشت گاو است و از این نظر ارزش غذایی بیشتری دارد. البته درصورتی‌که با ذائقه ایرانی سازگار باشد.» کشاورز بابیان اینکه برای واردات گوشت باید نظارت‌های دقیقی صورت بگیرد، گفت: «باید نظارت کافی وجود داشته باشد تا گوشت‌ها دارای آلودگی میکروبی نبوده یا بقایای آنتی‌بیوتیک‌ها در این گوشت‌ها وجود نداشته باشد. همچنین باید انجماد و انتقال این گوشت به کشور با رعایت تمامی نکات بهداشتی صورت بگیرد.»■

جدول مقایسه ارزش غذایی گوشت گوزن و گوشت گوساله

مقدار در هر ۱۰۰ گرم	گوشت گوزن	گوشت گوساله
کالری	۱۵۸	۲۹۴
چربی کل	۳/۲ گرم	۲۱ گرم
چربی اشباع شده	۱/۳گرم	۹ گرم
کلسترول	۱۱۲ میلی گرم	۹۷ میلی گرم
سدیم	۵۴ میلی گرم	۷۲ میلی‌گرم
پتاسیم	۳۳۵ میلی گرم	۳۱۰ میلی گرم
پروتئین	۳۰ گرم	۲۵ گرم

ایران رتبه ۲۱ در مصرف تخم‌مرغ

فارس: دبیر ستاد کشوری ترویج مصرف تخم‌مرغ با تاکید بر اینکه تخم‌مرغ عالی‌ترین تامین‌کننده نیازهای فرد است، گفت: «گرچه با انجام اقدامات ستاد کشوری ترویج مصرف تخم‌مرغ طی ۶ سال گذشته سرانه مصرف تخم‌مرغ از ۱۶۰ عدد به ۱۹۰ عدد افزایش پیدا کرده، ولی به دلیل جوان بودن کشور و مشکلات اقتصادی و عدم دسترسی کافی به سایر منابع پروتئینی دامی، باید روی مصرف تخم‌مرغ در سطح مدارس کارهای بیشتری انجام شود تا ایده‌آل حداقلی ۲۵۰ عدد سرانه مصرف تخم‌مرغ محقق شود.»

سید فرزاد طلاکش با بیان اینکه امسال بیست و یکمین سال بنیان‌گذاری روز جهانی تخم‌مرغ است که متأسفانه در ایران هفتمین سال برگزاری آن است، گفت: «تخم‌مرغ عالی‌ترین منبع پروتئینی است که تمامی ۹ اسیدآمینه ضروری را در خود دارد و یک جعبه مغذی کوچک حاوی تمام مواد ویتامینی و معدنی ضروری بدن از قبیل کلسیم، سدیم، ید، سلینیوم، کولین، لوتئین، ویتامین‌های B،A،D،E را در خود داراست.» وی افزود: «از بین ۳۳ کشوری که در سال ۲۰۱۳ گزارشی را از مصرف سرانه تخم‌مرغ شهروندان خود ارائه کرده‌اند، متأسفانه ایران رتبه ۲۱ را به خود اختصاص داده است.» طلاکش توضیح داد: «طی ۴۰ سال گذشته ثابت شده که کلسترول‌های غذایی تخم‌مرغ نقشی را در عوارض قلبی ـ عروقی، کبدی و بسیاری از ادعاهای غیرعلمی و سنتی نداشته و تمامی متخصصین تأکید بر کنترل مصرف اسیدهای چرب اشباع و ترانس دارند که تخم‌مرغ نه تنها عاری از این چربی‌های مضر است، بلکه نوع کلسترول آن و سایر ترکیبات موجود در زرده، برخلاف باور عام به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند.»■