

سه محصول پر نمک در سبد غذایی ایرانی ها

۱۳۹۸/۰۳/۱۱ - ۰۸:۴۴

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، گفت: نان، پنیر و دوغ مهم ترین منابع دریافت نمک نهفته در سبد غذایی ایرانیان هستند.

هدایت حسینی، افزود: بیشترین سهم دریافت نمک نهفته از طریق مواد غذایی در سبد غذایی ایرانیان مربوط به نان، پنیر و دوغ است.

وی با تاکید بر اهمیت پویش ملی کنترل فشار خون، اظهار داشت: متأسفانه سرانه مصرف نمک طعام روزانه در ایران بیش از دو برابر مقدار استاندارد جهانی است که برای اجتناب و پیشگیری از بروز بیماری‌ها به ویژه پرفشاری خون باید این فرهنگ تغذیه‌ای در کشور اصلاح شود.

حسینی افزود: نتایج مطالعاتی که اخیراً توسط انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور در خصوص عوامل غذایی مؤثر بر افزایش فشار خون ناشی از دریافت نمک انجام شده حاکی از آن است که در سبد غذایی هموطنان ما بیشترین سهم دریافت نمک نهفته در مواد غذایی به نان، پنیر و دوغ اختصاص دارد.

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، گفت: بر اساس نتایج حاصل از این مطالعه حدود ۵۳ درصد نمک دریافتی روزانه در سبد غذایی ایرانی‌ها از طریق نمک اضافه شده به غذا، ۵/۱۲ درصد از طریق نان، ۳/۵ درصد از طریق پنیر، ۷/۴ درصد از طریق دوغ و مابقی از طریق سایر منابع غذا یی تأمین می‌شود.

وی در پایان با اشاره به اینکه سرانه نمک طعام روزانه دریافتی در ایران بیش از دو برابر میزان توصیه شده توسط مراجع علمی بین المللی است، تاکید کرد: برای پیشگیری و کنترل پرفشاری خون به هموطنان توصیه می‌شود از افزودن نمک به غذا از طریق نمکدان در سر سفره پرهیز کرده و حتی الامکان از محصولات لبنی و نان کم نمک استفاده کنند.

کلیه حقوق متعلق به شبکه خبری صنایع غذایی ایران می باشد.