

قد ایرانی ها کوتاه تر شده است

راديو فردا: مشکلات بهداشتی و نیز تغذیه نادرست و کاهش میزان مصرف مواد پروتئینی موجب شده است که در ده سال اخیر قد ایرانی ها کوتاه تر شود.

دره های بعدی قرار دارند. در حالی که متوسط مصرف پروتئین حیوانی در کشورهای در حال توسعه ۲۱ گرم در روز است و متوسط مصرف جهانی ۲۹ گرم در روز اعلام شده است. در میان کشورهای منطقه قزاقستان با مصرف روزانه ۴۳ گرم پروتئین حیوانی در صدر جدول و پاکستان و ایران با ۲۲ گرم در انتهای جدول قرار دارند.

همچنین پدیده بلوغ زودرس به عنوان یکی دیگر از دلایل کاهش میانگین قد به ویژه در میان زنان ایرانی اعلام شده است. مطالعاتی که در شهر تهران و در میان ۴۰۲۰ دختران تا ۱۱ ساله صورت گرفته، نشان می دهد، سن بلوغ دختران در ایران از ۷ تا ۱۱ سالگی در نوسان است و شروع سن بلوغ در دختران زودتر از گذشته و خاتمه آن نیز دیرتر شده است. این گزارش همچنین حاکی از آن است که حدود ده دهم درصد دختران تهرانی زیر سن هفت سالگی وارد دوره بلوغ می شوند. در این گزارش به علت کاهش شدید سن بلوغ در میان دختران ایرانی اشاره ای نشده است.

همچنین حسین قاسمی کارشناس مسئول تربیت بدنی آموزش و پرورش تهران به خبرگزاری مهر گفته است، بیش از ۶۰ درصد دانش آموزان تهرانی ناهنجاری قامتی و اسکلتی دارند. به گفته وی ناهنجاری های قامتی و اسکلتی در دختران به علت کمبود تحرک بدنی از پسران بیشتر است و بیش از نیمی از دختران را شامل می شود.

سر به جلو، گردن کج، شانه افتاده و نامتقارن، کمر صاف، پشت کج، زانوی پراکنده، کف پای صاف از جمله اصلی ترین ناهنجاری های قامتی و اسکلتی بسیار شایع میان دانش آموزان ایرانی است.

دکتر ایرج حیدری از کاهش قد مردم ایران به عنوان یک بحران جدید و پنهان نام برده و در این باره به خبرگزاری مهر گفته است، دلیل اصلی توقف رشد قد را باید در فشارهای روانی، بی خوابی، اختلافات خانوادگی، کم تحرکی و از همه مهمتر وضعیت بد تغذیه جست و جو کرد. دکتر حیدری که فوق تخصص غدد است، از این که در ایران مرکزی برای ثبت منظم داده های جمعیتی وجود ندارد ابراز تاسف کرده و گفته است، به همین دلیل اطلاعات دقیقی در مورد میانگین قد مردم ایران در گذشته و حال در دست نیست.

با این حال دکتر ایرج حیدری معتقد است، شواهد موجود نمایانگر آن است که میانگین قدر ایرانی ها پس از طی از یک دوره رشد، هم اکنون ثابت مانده است.

به گفته وی تغذیه یکی از مهمترین عوامل توقف رشد قد مردم ایران است و در سالهای اخیر به دلیل کاهش میزان مصرف مواد پروتئینی و افزایش مصرف غذاهایی مانند برنج، سیب زمینی و نان این روند شدت گرفته است.

به اعتقاد این متخصص غدد الگوی غذایی مردم ایران در طول جنگ هشت ساله با عراق دستخوش تغییر شده و از میزان مصرف گوشت و مواد پروتئینی کاسته شده است. به نظر می رسد، افزایش روز افزون قیمت انواع مواد پروتئینی و کاهش درآمد شهروندان ایرانی باعث افزایش مصرف مواد نشاسته ای شده است.

بر اساس آخرین آمارهای ارائه شده از سوی سازمان ملل متحد بالاترین سرانه مصرف پروتئین حیوانی در جهان با ۸۷ گرم در روز به کشور ايسلند مربوط میشود و کشورهای فرانسه با ۷۶ گرم، آمریکا، سوئد و اسپانیا هر کدام با ۷۳ گرم در

عنوان «سم سفید» یاد می کنند. البته در انگلستان، مصرف روزانه نمک هر فرد ۵/۹ گرم در سال ۲۰۰۹ به ۶/۸ در سال ۲۰۰۸ کاهش یافته اما هنوز هم این مقدار زیاد است و میزان مصرف هر نفر باید به ۶ گرم در روز برسد. نکته ای که نباید فراموش شود این است که مقدار نمک مصرفی برای کودکان باید بسیار کمتر از ۶ گرم در روز باشد؛ کودکان زیر یکسال حتی کمتر از یک گرم در روز، کودکان بین یک تا سه سال حدود ۲ گرم، کودکان ۴ تا ۶ سال به ۳ گرم نمک در روز نیاز دارند و بین ۷ تا ۱۰ سال نیز می توانند ۵ گرم نمک در روز مصرف کنند. لازم به ذکر است که این مقادیر، بیشترین میزان مجاز مصرف نمک برای کودکان بوده و والدین بهتر است میزان کمتر از این مقدار را برای کودکان خود به کار ببرند. ۶ گرم نمک برابر است با یک قاشق چایخوری پر از نمک. البته اندازه گیری نمک مصرفی روزانه کار دشواری است چرا که بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از نمک مصرفی، در غذاهای آماده وجود دارد و روی میز یا غذایی که پخته می شود، نیست. نان، غلات صبحانه، بیسکویت ها، آجیل بو داده و غذاهای آماده می توانند نمک زیادی داشته باشند که البته خوراکی های شور مانند چیپس و پفک، پنیر و زیتون را نباید فراموش کرد. در این زمینه، برچسب غذاها هم ممکن است کمک کننده باشند. برای پیدا کردن مقدار نمک موجود در هر ماده خوراکی، باید میزان سدیم موجود در غذا را از روی برچسب غذا پیدا کرد که جزئی از نمک (کلرید سدیم) است. به عنوان مثال، وجود ۵/۰ گرم نمک در هر صد گرم

ایرانی ها، بانمک ترین مردم جهان

گرویانوز: رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور معتقد است که نمک استفاده شده در صنایع غذایی، بیش از حد استاندارد است.

مصرف افراطی نمک مشکل جهانی

البته این مشکل در سایر نقاط جهان نیز وجود دارد و ظاهراً انگلیسی ها بیش از ملل دیگر با این مشکل مواجه هستند. مدتی پیش برای حل این معضل، در برخی از شعبه های توزیع غذا، نمکدان هایی توزیع شد که سوارخ های کمتری داشتند تا شاید به این ترتیب مردم نمک کمتری مصرف کنند اما این کار به عقیده برخی کارشناسان «بیهوده» و حتی «مضحک» اعلام شد. این کارشناسی می گویند: تعداد



سوراخ های یک نمکدان نمی تواند راهی برای جلوگیری از مصرف بیش از حد نمک برای مردم باشد و مردم با استفاده از این نوع نمکدان ها، فقط وقت بیشتری برای شور کردن غذایشان صرف می کنند.

از آنجایی که مصرف بیش از حد نمک می تواند باعث افزایش فشار خون، افزایش خطر بروز سکته مغزی و حمله های قلبی شود، آژانس استانداردهای غذایی قصد دارد برای رفع این معضل، میزان نمک موجود در ۸۵ نوع از غذاهای مورد مصرف مردم انگلستان از جمله: نان، غلات صبحانه، پنیر، غذاهای آماده، انواع کیک و شیرینی، بیسکویت ها، گوشت و سایر غذاهای دیگر را کاهش دهد.

اگرچه، برخی از متخصصان معتقدند چنین اقداماتی نمی تواند زندگی افراد در معرض خطر را نجات دهد. در تحقیقی که در سال ۲۰۰۴ توسط آژانس استانداردهای غذایی در انگلستان انجام شد، مشخص شد ۱۶ میلیون انگلیسی دچار پرفشاری خون یا بیماری فشار خون هستند که به خاطر اینکه هیچ علائمی ندارد، بیماری خطرناکی است. افراد دچار فشار خون معمولاً سه برابر بیشتر از افرادی که فشارخونشان طبیعی است، در معرض ابتلا به بیماری های قلبی یا سکته مغزی قرار دارند. هر سال تقریباً ۶۷ هزار نفر در اثر سکته و حدود ۲۳۸ هزار نفر در اثر بیماری های قلبی در انگلستان جان خود را از دست می دهند. بنابراین کاهش میانگین مصرف نمک می تواند جان بسیاری از افراد را نجات دهد.

مقدار مجاز یعنی چه قدر؟

همانطور که مصرف نمک برای حفظ سلامت بدن ضروری است، مصرف بیش از حد مورد نیاز بدن نیز می تواند در دروساز باشد؛ به طوری که بسیاری از پزشکان از نمک با

تازه ترین اظهار نظر رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه ای کشور حاکی از آن است که میزان نمک استفاده شده در صنایع غذایی کشور، بیش از حد استاندارد است.

دکتر احمد رضا درستی روز چهارشنبه در مراسم اعطای نشان ایمنی و سلامت ۱۲ محصول برتر با بیان اینکه باید به برخی مواد غذایی که ظاهر سمی ندارند توجه کرد، گفت: نمک از جمله موادی است که ظاهراً سمی به نظر نمی آید اما این ماده در صنعت غذایی، بسیار فراوان استفاده می شود. او اضافه کرد که هرچند نمک وزن غذا را زیاد کرده و سودآوری زیادی برای صنعت غذایی دارد اما صنایع غذایی باید توجه داشته باشند که استفاده زیاد از این ماده برای سلامت جامعه مضر است.

این البته هشدار در مورد گرایش ایرانیان به نمک نبود. «میزان استاندارد مصرف نمک بین ۴ تا ۵ گرم در روز است در حالی که ایرانیان به طور متوسط روزانه ۱۳ تا ۱۵ گرم نمک مصرف می کنند و مصرف بیش از حد نمک عامل بروز بسیاری از بیماری های متابولیک است.» رئیس اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت چندی قبل با اعلام این خبر اضافه کرده بود: «ایرانیان به طور متوسط بیش از ۳ برابر میزان مجاز نمک مصرف می کنند.»

به گفته پریسا ترابی، علاوه بر کاهش میزان مصرف نمک در کشور، نوع نمک مصرفی نیز مهم است: «نمک مصرفی مردم باید تصفیه شده و یددار باشد و همه نمکهای موجود در بازار باید این مشخصات را داشته و مورد تأیید وزارت بهداشت باشند. البته هنوز هم ممکن است در مکان هایی به صورت پراکنده شاهد عرضه نمک های غیرمجاز باشیم که باید جمع آوری شوند.» ترابی همچنین با اشاره به مصرف بیش از حد شکر و شیرینی ها در کشور، علت اضافه وزن در کشور را همین موضوع می داند و می گویند: «با وجود آنکه شاهد افزایش مصرف شیرینی ها و چاقی افراد هستیم اما این میزان به اندازه مصرف بیش از حد نمک نگران کننده نیست.»

مقایسه آمار پیشین

سال گذشته، اداره بهبود تغذیه جامعه معاونت سلامت وزارت بهداشت اعلام کرده بود که سرانه مصرف نمک در کشور ۵ برابر توصیه سازمان های بین المللی است اما این آمار در سال ۸۷ به ۳ برابر رسید. آیا آمارها با هم تناقض دارند؟ این بار استثناً این طور نیست. نکته اینجاست که مقدار مصرف نمک ایرانیان نسبت به سال پیش تغییری نکرده، بلکه توصیه های تغذیه ای و بهداشتی کمی تغییر کرده است!!

بنابه گزارش اداره بهبود تغذیه جامعه معاونت سلامت وزارت بهداشت، سال گذشته نیز سرانه مصرف نمک در کشور ۱۰ تا ۱۵ گرم در روز برای هر فرد بوده که میزان بنا بر توصیه سال پیش سازمان های بین المللی باید به ۲ تا ۳ گرم در روز کاهش می یافته و این مقدار در سال ۲۰۰۸ میلادی و ۸۷ ششمی به ۶ گرم در روز افزایش یافته. بر اساس تحقیقات انجام شده از سوی اداره بهبود تغذیه جامعه معاونت سلامت وزارت بهداشت در سال ۸۶، از هر ۸۰۰ مورد مرگ و میر در کشور ۳۰۰ مورد ناشی از بیماری های قلبی و عروقی است؛ با توجه به شیوع بالای بیماری های قلبی عروقی و فشار خون بالا در کشور، مصرف زیاد نمک به عنوان یکی از مهمترین عوامل خطر در بروز این بیماری ها محسوب می شود.

ماده غذایی زیاد است، کمتر از ۵/۰ گرم متعادل و زیر ۱/۰ گرم، کم است. برای اندازه گیری مقدار نمک می توان مقدار سدیم موجود را در ۵/۲ ضرب کرد. به این ترتیب با توجه به مقدار غذاهایی که در روز مصرف می کنید، میزان نمک مصرفی تان نیز مشخص می شود.

ایا نمک برای همه بد است؟

برخی از متخصصان تغذیه معتقدند نمک بدون هیچ دلیل قطعی، به یک دیو تبدیل شده است. بنا بر تحقیقی جهانی که در سال ۱۹۸۸ بر روی ۱۰ هزار نفر انجام شد، هیچ دلیلی مبنی بر رابطه مستقیم مصرف نمک و افزایش فشار خون پیدا نشده و تنها مورد مشخص این است که با افزایش مصرف نمک، احتمال پرفشاری خون هم زمان با بالا رفتن سن افزایش می یابد. برخی از این کارشناسان معتقدند تنها بعضی از مردم به مصرف نمک حساس هستند و این افراد به همان اندازه که افراد مبتلا به بیماری های قلبی، کبد و کلیه باید مراقب میزان مصرف نمک خود باشند، لازم است دقت کنند. البته چنین عقیده هایی از نظر کارشناسان دیگر قابل قبول نیست؛ آن ها معتقدند مصرف نمک نه تنها باعث پرفشاری خون، بلکه به خاطر ارتباطی که با پوکی استخوان، سرطان معده و دیگر مشکلات جسمی ایجاد می کند، مضر است. از آنجایی که سنجش میزان حساسیت به نمک سخت است، این دسته از کارشناسان توصیه می کنند میزان نمک در رژیم غذایی کاهش یابد تا زندگی افراد کمتر در معرض خطر قرار گیرد.

Immigration Attorney

فرشاد اوجی

وکیل رسمی دادگاه های فدرال
عضو کانون وکلای مهاجرت آمریکا
عضو کانون وکلای واشنگتن دی سی، فلوریدا و مینه سوتا
عضو کانون وکلای استانبول و ترکیه



Farshad Owji, Esq.

امور مهاجرت خود را با اطمینان خاطر به دفاتر ما واگذار کنید.

- تابعیت
- پناهندگی سیاسی و مذهبی
- اقامت دائم از طریق ازدواج فامیلی، خویشاوندان، شغلی، سرمایه گذاری
- ویزا از طریق توریستی، نامزدی، تحصیلی، بیماری، کار و یا سرمایه گذاری

(866)340-1529

Tel:(415)693-9583 * Fax:(415)693-9584
www.owjilaw.com info@owjilaw.com
473 Jackson Street, Second Floor, San Francisco, CA 94111-1607

در ایران دفتر خدمات حقوقی MIHAN CO

با همکاری وکلای پایه یک دادگستری در ایران

انجام کلیه امور حقوقی در ایران

- استرداد املاک توقیف شده یا تصرف شده توسط اشخاص
- خریداری املاک در ایران از کسانی که به هر دلیلی قادر به سفر نیستند
- طلاق
- رفع ممنوع الخروجی با رعایت قوانین ایران
- دریافت شناسنامه فوری از ایران
- انحصار وراثت
- ارث
- دریافت حقوق بازنشستگی

برای اطلاعات بیشتر لطفاً با آقای کاشی، با دارای هفت سال سابقه در ارائه خدمات به ایرانیان مقیم آمریکا، تماس بگیرید.

(888) 644-2638 (408) 249-9827

Fax: (408) 249-9866
Email: mihanco7@yahoo.com

940 Saratoga Ave. # 112, San Jose CA 95129