

رسالة محمد



# خطر بیماری‌های غیرواگیر در سال ۱۳۹۰ و تعداد مرگ منتسب

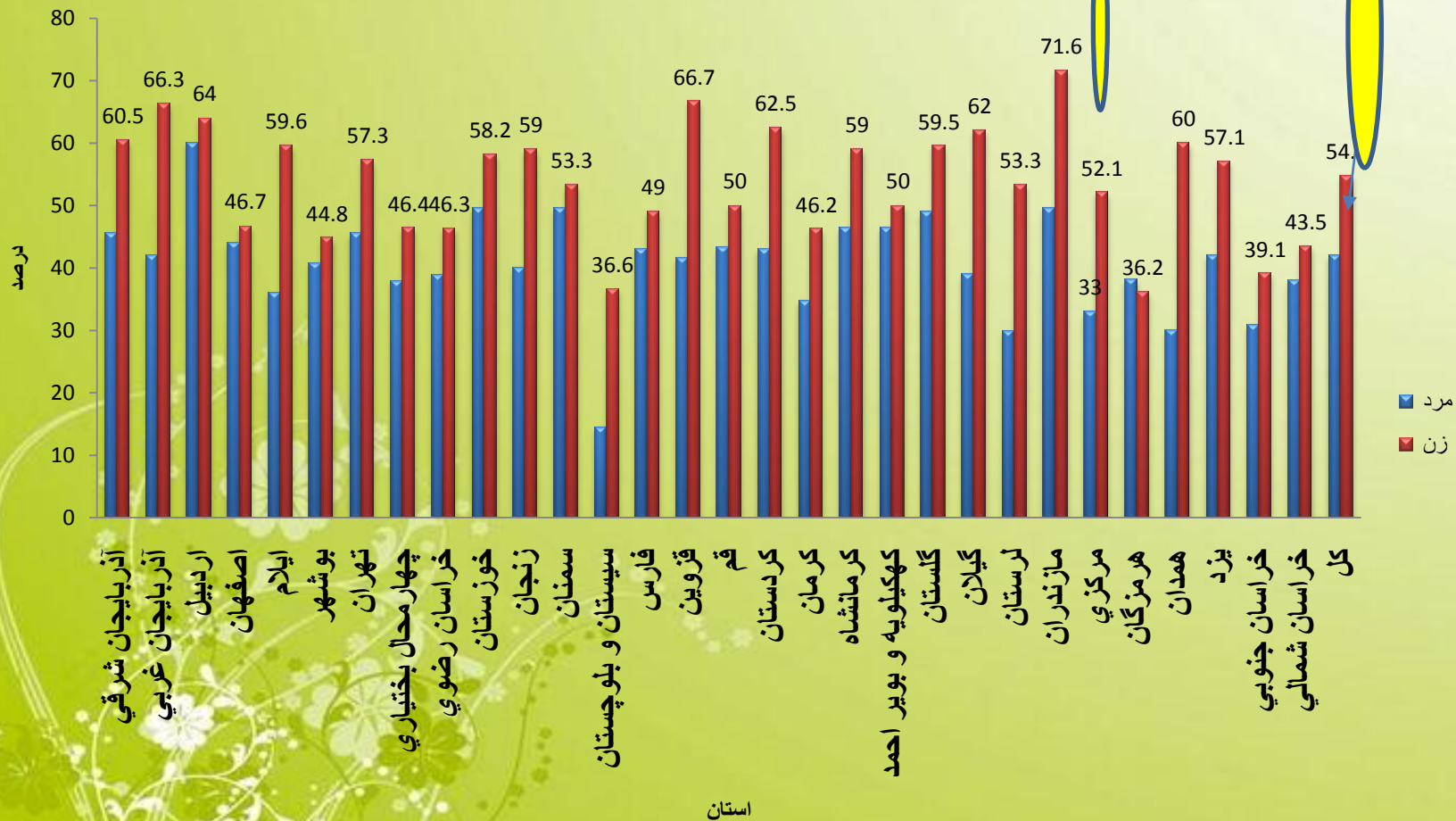
از ۷ عامل خطر  
بیماری‌های غیرواگیر  
۵ عامل تغذیه‌ای است

مرگ منتسب	جمعیت مبتلا میلیون	شیوع %	
۶۸۰۳	۴۷	۸۸	✓ تغذیه ناسالم
۱۹۱۰۰	۱۸	۳۳	کم تحرکی
۳۴۰۰۰	۱۵	۲۸	✓ کلسترول بالا
۸۶۵۰۰	۱۰	۱۹	✓ فشار خون بالا
۵۵۱۰۰	۹	۱۷	✓ چاقی
۳۴۰۰۰	۷	۱۴	✓ اختلال قند خون
۱۱۰۰۰	۵	۱۰	سیگاری

## مقایسه متوسط مصرف با سبد مطلوب غذایی

اختلاف	مقدار توصیه شده در سبد مطلوب (گرم / روز)	میانگین مصرف (گرم / روز)	
+11	35	46	روغن
+26	40	66	قند و شکر
-68	280	212	میوه
-72	300	228	سبزی
-60	250	190	شیر و لبنیات

# درصد افراد با اضافه وزن یا چاق به تفکیک استان و جنس در گروه سنی 25-34 سال



چربی خون بالا :  
%23

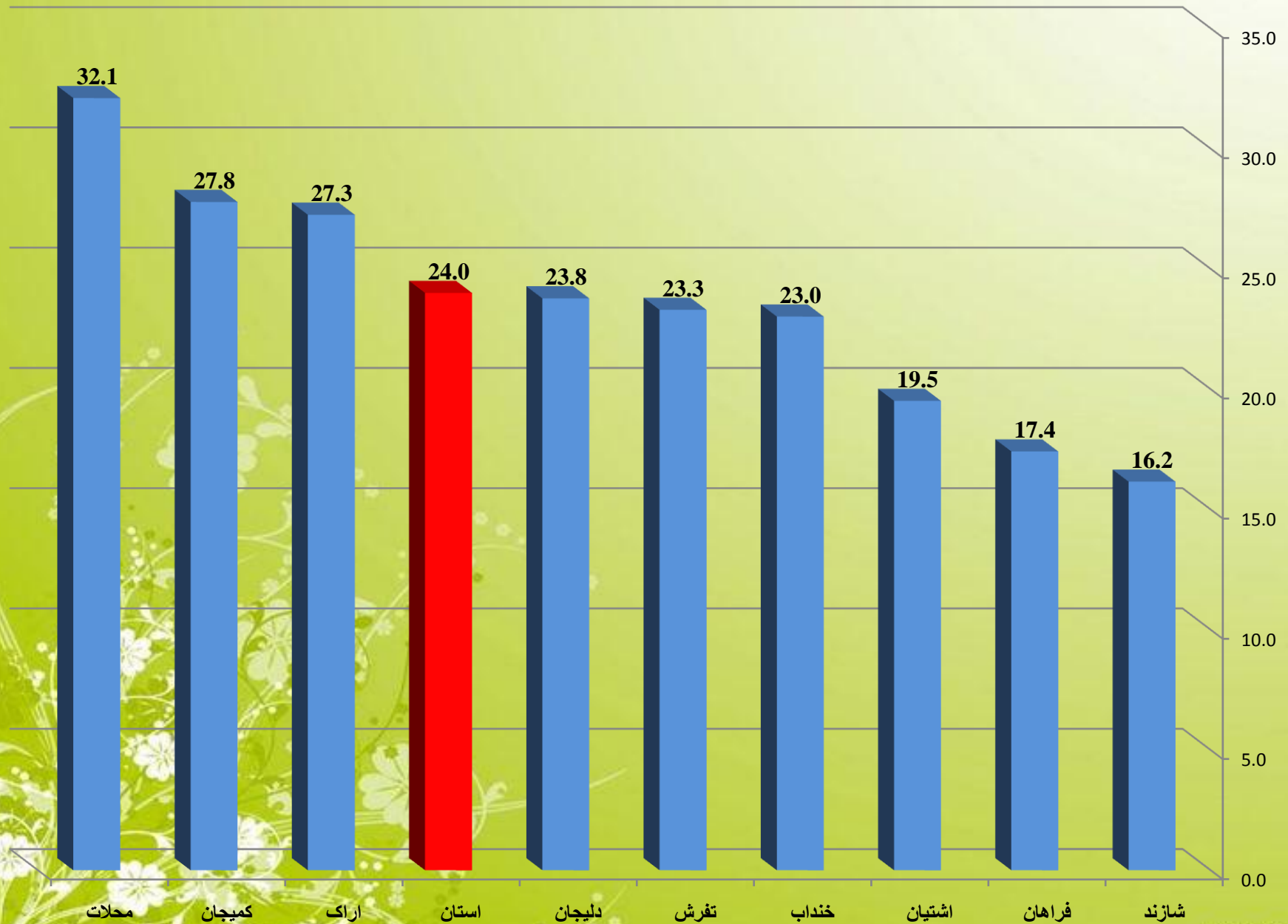


# درصد افراد با اضافه وزن یا چاق به تفکیک استان و جنس در گروه سنی 45-54 سال



چربی خون بالا : 44%

## درصد استفاده از نمکدان سرسفره - به تفکیک شهرستان - شش ماهه نخست 97



# سرانه مصرف نمک

میانگین روزانه مصرف نمک **مردم 3-2 برابر استاندارد جهانی** است.

میزان مصرف نمک در ایران حدود ۱۰ تا ۱۵ گرم در روز است که این میزان بسیار بیشتر از حد استاندارد مصرف نمک (۵ گرم) است.

سرانه مصرف نمک در يك سال توسط ایرانی‌ها، **6 کیلوگرم** است؛ در حالی که در جهان سالانه سه کیلو نمک می‌خورند.

# نقش نمک در بدن

- مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد در بدن

- انتقال پیام عصبی

- کارکرد صحیح عضلات



# مضرات مصرف بیش از حد نمک

- ابتلا به **پرفشاری خون**

- افزایش احتمال **بیماریهای قلبی-عروقی**

- فقر کلسیم و **پوکی استخوان**

- افزایش وزن به دلیل احتباس آب

# پیامد های مصرف زیاد نمک

در کشورهای در حال توسعه 15% کاهش مصرف نمک از حدود 8 میلیون مرگ و میر به علت بیماری های قلبی و عرقی در طی 10 سال جلوگیری می کند

**خطر فشار خون بالا ، سکته های مغزی و قلبی ، پوکی استخوان ، نارسایی کلیه و برخی انواع سرطان** بامصرف زیاد نمک افزایش می یابد

مطالعات متعددی نشان داده است که غذاهای نمک سود شده از دلایل ابتلا به **سرطان معده** است

# پیامد های مصرف نمک

- مصرف زیاد نمک ( سدیم ) با افزایش دفع ادراری کلسیم منجر به پوکی استخوان می شود سالانه حداقل 33 میلیارد ریال فقط هزینه ناشی از شکستگی گردن استخوان ران به کشور تحمیل می شود

# شیوع فشار خون بالا

- شیوع پرفشاری خون در ایران: حدود 19 درصد در جمعیت 15-64 ساله است. یعنی 10 میلیون نفر دچار فشار خون بالا هستند و مرگ منتسب به فشار خون بالا 86500 نفر در سال و رو به افزایش است.

در افراد 25-34 سال:

➤ 11% فشار خون بالا

در افراد 35-44 سال:

➤ 20% فشار خون بالا

در افراد 45-65 سال:

➤ 48% فشار خون بالا



# فشار خون

• 30% افراد در جهان مبتلا به فشار خون هستند

• این نسبت با افزایش سن افزایش می یابد و از هر

10 نفر 1 نفر در دهه دوم و سوم زندگی به 5 نفر

از هر 10 نفر در دهه پنجم زندگی می رسد

• شیوع فشار خون در استان 29.9%

فدراسیون جهانی قلب:

اگر عوامل خطر اصلی بیماری قلبی عروقی

شامل دخانیات، رژیم غذایی ناسالم و

کم تحرکی، فشار خون

کنترل شوند، حداقل 80% مرگ های زودرس

ناشی از بیماری قلبی و سکته مغزی قابل اجتناب  
میشود

# منابع دریافت نمک



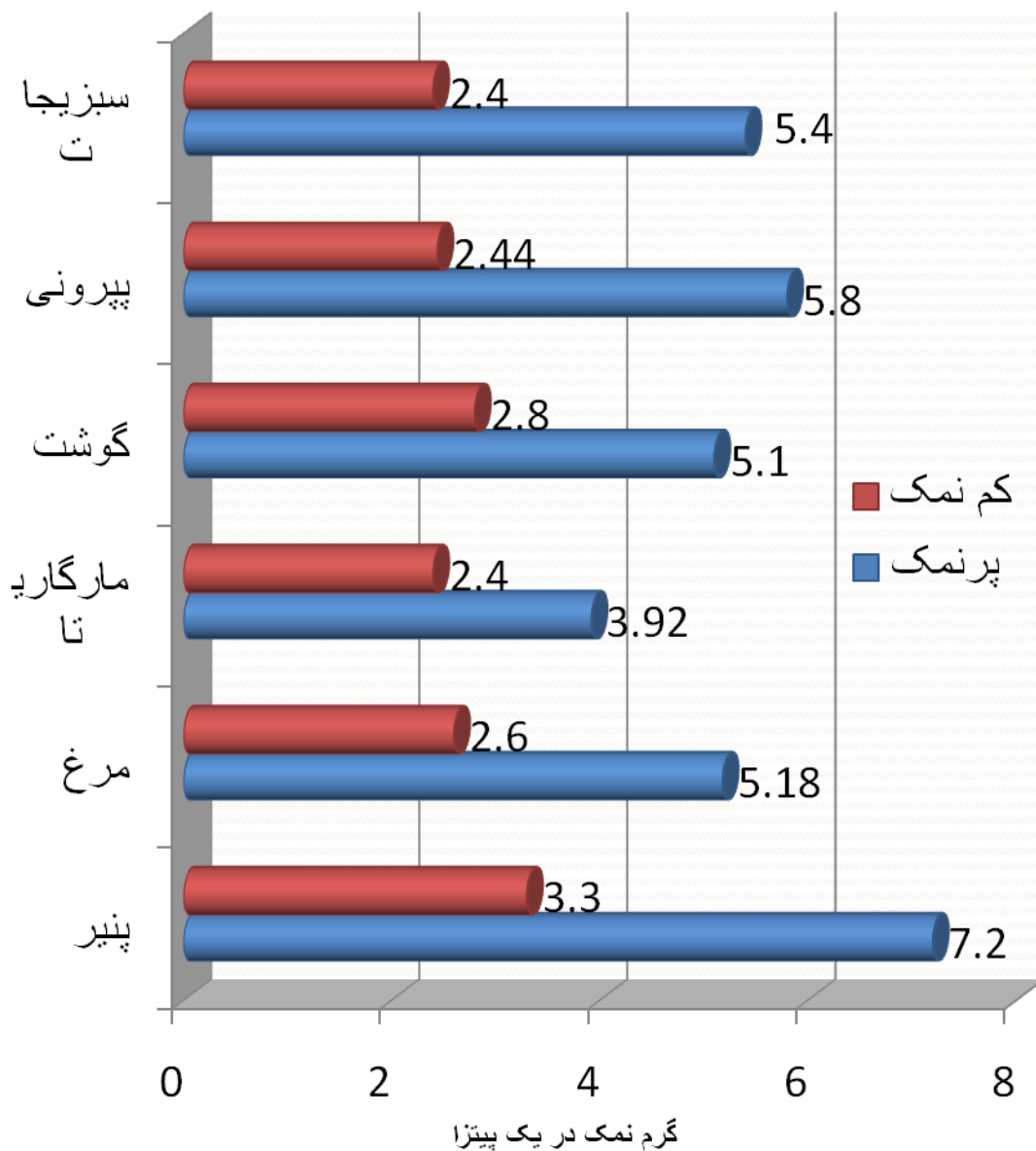
- نان

- محصولات صنعتی

- بیش از 70% نمک مصرفی به صورت نمک پنهان (Hidden Salt) دریافت می‌شود.







48% پیتزاها از حداکثر مقدار نمک برخوردار هستند یعنی در یک پیتزای سایز متوسط حدود 16 گرم نمک دریافت می کنید که با نصف همان مقدار مصرف شده می توان غذایی با طعم مطلوب ولی سالم تر داشت.



# مقدار نمک در برخی مواد غذایی

- میزان نمک در 100 گرم نان : 1-1/6 گرم
- یعنی با مصرف 310 گرم نان ( براساس مطالعات سبد غذایی مطلوب در سال 1391) روزانه حدود 3 گرم نمک مصرف می شود
- میزان نمک در 60 گرم پنیر ( به اندازه یک قوطی کبریت ) 2/2 گرم
- 100 گرم چپیس : 2/7 گرم نمک
- 100 گرم از فراورد های غلات حجیم شده ( پفک ) 2/7 گرم نمک دارد
- يك پیتزا (150 گرم) با پنیر و گوجه فرنگی : حدود 5 گرم نمک
- 100 گرم سوسیس: حدود 2 گرم نمک
- 3 برش کالباس (90 گرم) : حدود 4 و نیم گرم نمک
- يك برش پیتزا (80 گرم): حدود 4 گرم نمک
- یک همبرگر 100 گرمی حدود 2/2 گرم نمک دارد
- 10 عدد زیتون یک گرم نمک دارد
- 100 گرم سیب زمینی سرخ کرده که به آن نمک زده می شود 3 گرم نمک دارد

## منابع غذایی سدیم (ماده موثره نمک)

- مواد غذایی نمک سود و دودی شده.
- انواع شوری و ترشی
- دسر ها، سس های سالاد آماده، سویا سس، زیتون و خردل و سوپ های آماده که خریداری می شوند سدیم بالای دارند مگر اینکه بر روی آنها ذکر شود بدون نمک تهیه شده است.
- تنقلات شور (چیپس سیب زمینی، چوب شور، چیپس ذرت، کراکر، آجیل، مغز های شور و...)
- فراورده های غلات حجیم شده (چی توز، لینا، مزمز، پفک و.....)
- مونوسدیم گلوتمات (MSG) که در محصولات مثل بیسکویت و شکلات های خارجی بکار رفته و در روی برچسب محصول به آن اشاره شده است
- جوش شیرین که در پخت شیرینی و کیک کاربرد دارد
- نان هایی که در پخت آنها جوش شیرین بکار رفته است.

برچسب گذاری و درج اینکه با مصرف یک بسته از ماده غذایی چه مقدار از نمک مورد نیاز بدن را تامین می کند، تاثیر بسزایی در آگاهی مردم و کاهش مصرف نمک دارد. این لیبلینگ برای میزان نمک در دنیا به صورت زیر می باشد:



بدون سدیم = کمتر از 5 میلی گرم در بسته

کم-سدیم = 140 میلی گرم یا کمتر

بسیار کم-سدیم = 35 میلی گرم یا کمتر

سدیم کاهش یافته = حداقل 25% کمتر از

مقدار سدیم در بسته معمولی

سبک = حداقل 50% کمتر از مقدار سدیم

در بسته معمولی

بدون نمک = بدون افزودن نمک در پروسه

تولید



## مقدار توصیه شده نمک

- طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت مصرف روزانه نمک باید کمتر از 5 گرم نمک ( کمتر از یک قاشق مرباخوری ) باشد
- این میزان برای بیماران قلبی، افرادی که فشار خون بالا دارند و همچنین افراد بالای 50 سال کمتر از 3 گرم نمک ( حدود نصف قاشق مرباخوری ) است.
- براساس توصیه اگر 100 گرم محصول غذایی بیشتر از 1/5 گرم نمک داشته باشد پرنمک و
- اگر کمتر از 0/3 گرم نمک داشته باشد کم نمک تعریف می شود.



## اهمیت کاهش مصرف نمک

- متآنالیز مطالعات بزرگ نشان داده که کاهش حدود 6 گرم نمک دریافتی روزانه موجب :
  - 24 کاهش درصدی سکته مغزی
  - کاهش 18 در صدی بیماری عروق کرونر می شود
  - کاهش حدود 2/5 میلیون مرگ و میر در سال می شود
- کاهش مصرف نمک به میزان یک گرم در روز موجب کاهش 7 درصدی در بروز سکته‌های مغزی و قلبی می‌شود.

# توصیه های WHO

راهکارهای توصیه شده توسط سازمان سلامت جهانی (WHO) برای کاهش مصرف نمک در سطح عموم جامعه

- ✓ توافق با کارخانجات و صنایع غذایی به منظور کاهش استفاده از نمک در محصولات تولیدی
- ✓ تنظیم قوانین و مقررات محدود کننده مصرف نمک در محصولات غذایی ولبني و نوشيدنی
- ✓ تشويق کارخانجات و صنایع غذایی به تولیدات محصولات غذایی کم نمک و یا بدون نمک تحت عنوان محصولات سالم غذایی ، محصولات سبز ، سازگار با سلامتی و یا دوستدار سلامت
- ✓ تشويق و تایید محیط های عمومی صرف غذا که دوستدار سلامت بوده و یا عاری از نمکدان باشند مانند مدارس ، مهدکودک ها ، دانشگاه ها و رستوران ها و ...
- ✓ تشويق کارخانجات و صنایع غذایی به استفاده از برچسب هشدار و یا آگاهی دهنده میزان نمک موجود در غذاها

# توصیه های تغذیه ای کاهش مصرف نمک

- کاهش مصرف نمک در حین پخت
- عدم استفاده از نمک در سر سفره
- کاهش مصرف غذاهای آماده و کنسروی
- کاهش مصرف غذاهای شورمانند چیپس، پفک، انواع سس ها، پیتزا، سوسیس و کالباس و....
- استفاده کمتر از غذاهای رستوران ها
- استفاده از چاشنی و سبزی جات معطر
- ذائقه سازی کودک با شروع غذای کمکی

هدف کلی	اهداف کمی	وضعیت موجود	پایان برنامه ششم 1399
دسترسی به سبد مطلوب غذایی	دسترسی به سبد مطلوب غذایی	30%	63%
	افزایش سهم سلامت از تولید ناخالص داخلی	7%	8%
	کاهش اسیدهای چرب ترانس در روغن دارای مصرف مستقیم خوراکی	2.5	1
	کاهش اسیدهای چرب ترانس در روغن مصرفی با کاربرد در فرمولاسیون مواد غذایی	8	3
	کاهش درصد نمک در فرمولاسیون مواد غذایی و آشامیدنی صنعتی به میزان 30%	10.2	7.7
	حذف روغن جامد مصرف خانوار در کشور تا سال 69	25%	0%
	درصد پوشش برنامه غنی سازی آرد با آهن و اسید فولیک	75	95
	کاهش درصد قندهای ساده در فرمولاسیون مواد غذایی و آشامیدنی صنعتی	64 گرم در روز	56 گرم در روز
	افزایش کودکانی که در بدو ورود به مدرسه درجه تکاملی مطلوب دارند	82.8	84.5



• نکته بسیار مهم :

• نمک باید کم مصرف شود

• ولی همان مقدار کم باید از نوع نمک یددار  
تصفیه شده باشد

خطرات مصرف نمک های غیر استاندارد :

✓ ید کافی ندارند

✓ بدلیل ناخالصی های فراوان ، انواع مشکلات  
( کلیوی ، کبدی ، سرطان و.. ) را بدنبال دارند

✓ به دلیل فلزات سنگین سرطانزا هستند

# قند و شکر



• سرانه مصرف مواد قندی در کشور 59 گرم است که حدود

1/8 درصد انرژی دریافتی را در بر می گیرد.

• امروزه شاهد افزایش روزافزون مصرف قند و محصولات شیرین هستیم

• به تدریج که ذائقه مردم به غذاهای شیرین عادت می کند کارخانجات مواد غذایی نیز روزبه روز محصولات شیرین تری به بازار روانه می کنند

• قند و ترکیبات حاوی قند کالری زیادی برای بدن تامین می کنند. اما متأسفانه فاقد مواد مغذی لازم هستند.



# پیامد های مصرف زیاد قند و شکر

- مصرف بیش از حد قند و شکر و بطور کلی مواد قندی و شیرین باعث افزایش **فشارخون و اضافه وزن** می شود که هر دو از عوامل ابتلا به **بیماری های قلبی عروقی** می باشند
- مطالعات انجام شده نشان داده است **خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی که در افرادی که 20 درصد انرژی روزانه خود را از قند و شکر تامین می کنند در مقایسه با گروهی که کمتر از 10 درصد انرژی روزانه خود را از قند و شکر تامین کرده اند ( کمتر از 50 گرم ) ، 38 درصد بیش تر است.**
- نتیجه اینکه در افرادی که 20 درصد (100 گرم) و یا بیش تر از کالری روزانه خود را از مواد قندی و شیرین تامین می کنند خطر مرگ از بیماریهای قلبی عروقی 2 برابر بیشتر است





# مضرات مصرف قند و شکر

- سبب ایجاد پوسیدگی دندان به ویژه در کودکان می شود.
- در بسیاری از مطالعات مصرف زیاد قند و شکر با افزایش شیوع بعضی از سرطان ها مرتبط شناخته شده است.
- از سوی دیگر مصرف زیاد قندهای ساده به علت تحریک ترشح انسولین موجب افت قند خون شده که خود منجر به تمایل بیشتر به مصرف قندهای ساده و متعاقب آن افزایش انرژی دریافتی و اضافه وزن و چاقی می شود.

# مضرات مصرف قند و شکر

- سیستم ایمنی بدن را از کار می اندازند: پس از هر بار مصرف محصولات دارای قند مصنوعی (قند و شکر) گلبولهای سفید بدن (نوتروفیلها) از کار می افتند و ۲ الی ۵ ساعت بدن کاملا آماده آلوده شدن به هر نوع ویروس یا باکتری خواهد بود.

طبق تحقیقات پس از هر بار خوردن محصولات حاوی قند مصنوعی، سیستم ایمنی بدن تا ۷۵٪ کارایی خود را از دست می دهد و این دقیقاً بهترین زمان برای فعال شدن میکروب ها و ویروس ها است.



# مضرات مصرف قند و شکر

- تعادل املاح و مواد معدنی بدن را بر هم می زنند: قند مصنوعی ماده ای است فاقد ویتامین، مواد معدنی و فیبر.  
شکر ماده ای است زائد که بدن انسان **قادر به هضم و جذب آن نیست**، از این رو برای اینکه ساختار مولکولی آن را بشکند، **مجبور است از مواد معدنی موجود در بدن مصرف کند تا بتواند آن را هضم کند.**
- **در نتیجه تعادل عناصر معدنی مثل کلسیم، منیزیم، پتاسیم، سدیم و... بر هم می ریزد.**





# مضرات مصرف قند و شکر

- شکر سبب ترشح بیش از اندازه هورمون آدرنالین در بدن می شود. احساس اضطراب بیش از اندازه - **آشفتگی و بد خلقی از نتایج آن هستند.**
- شکر سبب بی حوصلگی است و کسانی که شکر مصرف می کند به میل کمتری به ورزش کردن و فعالیت های بدنی دارند.
- شکر در کودکان سبب **کاهش هوش و پایین آمدن نمره های درسی است.**
- شکر و قند باعث بالا رفتن تری گلیسرید می شود
- شکر باعث **ضعف سیستم دفاعی بدن** در برابر کلیه بیماریها میگردد.
- شکر به کلیه ها آسیب می زند. عامل اصلی **ایجاد سنگ کلیه** مصرف شکر است.
- بر خلاف تصور همگان این شکر است که کلسترول بد خون LDL را به شدت بالا می برد و کلسترول خوب را پایین می آورد و در کل سبب بالا رفتن کلسترول می شود.





# مضرات مصرف قند و شکر

- پیر شدن زود هنگام بدن - سفید شدن موها و چین و چروک پوست به دلیل مصرف خوراکیهای شیرین است
- شکر تنها عامل پوسیده شدن دندانهاست یعنی اگر شکر مصرف نشود کسی به دندانپزشک نیاز نخواهد داشت.
- **شکر بزراق دهان را اسیدی می کند** که برای دندانها ضرر دارد.

# مضرات مصرف قند و شکر

- شکر در جذب شدن کلسیم و منیزیم اختلال ایجاد می کند. یعنی اگر لیوان شیر خود را با کیک یا شکلات میل می کنید هیچ کلسیمی در استخوان های شما ذخیره نخواهد شد!
- شکر عامل اصلی چاق شدن است. مصرف بیش از حد شکر، میزان فروکتوز را در بدن افزایش می دهد و باعث چاقی می شود. گلوکز موجود در شکر به راحتی در اندامها مورد استفاده قرار می گیرد، در حالیکه تنها ارگانی که سوخت و ساز فروکتوز را برعهده دارد کبد است. **فروکتوز انباشته شده در کبد به چربی تبدیل می شود.**

# مضرات مصرف قند و شکر

- مصرف زیاد قند و شکر و مواد شیرین خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد
- مطالعات انجام شده نشان داده است که خطر **ابتلای افراد دیابتی به سرطان پانکراس و کولون نسبت به سایر افراد دو برابر است.**
- همچنین مصرف زیاد قند و شکر و بالا بودن قند خون از طریق تاثیر بر توده **بافت سینه شانس ابتلا به سرطان پستان** را افزایش می دهد.
- مطالعات دیگری نشان داده است که خطر مرگ و میر و سرطان پانکراس در **زنانی که بیشتر از 3 قوطی نوشابه در هفته می خورند در مقایسه با زنانی که کمتر از یک قوطی نوشابه می خورند، 57 درصد بیشتر است.**
- شکر سبب ترشح بیش از اندازه هورمون آدرنالین در بدن می شود. احساس اضطراب بیش از اندازه - آشفتگی و بد خلقی از نتایج آن هستند!



# مضرات مصرف قند و شکر

- یکی از مهم ترین دلایل ابتلا به دیابت، مصرف زیاد قند، شکر و مواد شیرین است.
- براساس اطلاعات موجود از 175 کشور جهان، در زمینه تامین و عرضه شکر و شیوع دیابت، نتایج مطالعه نشان داده است **که طوری که شیوع دیابت در جمعیت به ازای هر 150 کیلو کالری اضافی شیوع دیابت با مقدار تامین قند و شکر درکشورها ارتباط مستقیم و معنی داری دارد** به برای هر نفر در روز که از قند و شکر تامین می شود، به میزان یک درصد افزایش می یابد.
- مصرف بیش از حد مواد قندی و شیرین، **کارایی انسولین در بدن را ضعیف می کند و موجب ابتلای فرد به بیماری دیابت و یا انباشته شدن چربی در کبد می شود.**
- شکر سبب ترشح بیش از اندازه هورمون آدرنالین در بدن می شود. احساس اضطراب بیش از اندازه - آشفتگی و بد خلقی از نتایج آن هستند!





# برای کاهش مصرف قند و شکر چه کنیم؟

- 1- در مصرف مواد قندی خصوصا "قندهای ساده مثل شیرینی، شکلات، مربا، عسل و شربت ها حد اعتدال را رعایت کنیم.
- 2- به جای استفاده از قند و شکر در مصرف چای، از خرما، توت خشک، انجیر خشک و سایر خشکبار استفاده نماییم.
- 3- از چاشنی های مختلف به جای شیرین کننده ها برای خوش طعم کردن غذا استفاده کنیم.
- 4- آب و دوغ را جایگزین انواع نوشابه، آب میوه های مصنوعی و شربت ها کنیم.
- 5- مصرف میوه ها و سبزی های تازه را در برنامه خود افزایش دهیم تا علاوه بر بهره مندی از طعم شیرینی مواد مغذی لازم نیز از این راه تامین شود.
- 6- خرید انواع شیرینی، کلوچه و شکلات را محدود و منحصر به مناسبت های خاص کنیم.
- 7- در هنگام پخت و تهیه غذا مقدار شکر را کاهش دهیم.
- 8- جهت آگاهی از میزان شکر و مواد غذایی آماده به برچسب روی بسته بندی آن ها توجه کنیم.

# نکات توصیه شده برای کمک به کاهش شکر مصرفی

- استفاده از **میوه های تازه به جای شیرینی** و شکلات به عنوان میان وعده
- محدود کردن مصرف نان های شیرین (نان قندی، نان شیر مال، شیرینی، کیک و ....) و انواع شکلات و آب نبات
- **خرید نوشیدنی های بدون شکر و یا کم کالری** (دوغ، آب و آب میوه های طبیعی بدون قند افزوده) به جای نوشابه های گازدار
- استفاده از **میوه هایی نظیر سیب، هلو، گلابی که قند کمتری دارند** و محدود کردن مصرف میوه های شیرین مانند انگور، خربزه، خرما، انجیر، توت و.....
- در صورت تمایل به **مصرف کمپوت میوه بهتر است آن را در منزل** تهیه کنید. برای این کار تکه های میوه را با مقدار کمی آب و بدون اضافه کردن شکر به مدت چند دقیقه بجوشانید
- و سپس برای مصرف روزانه آن را در یخچال نگهداری کنید و یا از کمپوت های آماده با حداقل میزان قند استفاده کنید.
- **مصرف قند و شکر را همراه با چای و قهوه به حداقل برسانید.** در صورتی که قهوه های فوری مصرف می کنید انواع بدون شکر را انتخاب نمایید.

# نکات توصیه شده برای کمک به کاهش شکر مصرفی

- هنگام پخت کیک و شیرینی، میزان شکر اضافه شده را به **نصف کاهش دهید.**
- به جای مصرف کیک های خیلی شیرین از کیک های تهیه شده از **غلات کامل یا نان شیرینی** هایی که قند بسیار کمتری در آن ها به کار رفته است استفاده کنید.
- به منظور طعم دار کردن مواد غذایی از **ادویه های مانند دارچین و زنجبیل استفاده کنید.**
- مواد غذایی شیرین که در مناسبت های مذهبی توزیع می شود مثل شله زرد، حلیم، حلوا و شیر برنج را با **حداقل مقدار شکر تهیه کنید.**
- در هنگام خرید مواد غذایی، **برچسب** آن ها را از نظر مقدار قند افزوده شده مقایسه کنید و محصولاتى که حاوى کمترین مقدار قند افزوده هستند را انتخاب کنید
- عادت کردن به مصرف مواد شیرین که به **طور معمول از همان کودکی شکل می گیرد**



# توصیه های لازم: نوپایان و خردسالان

- راه کارها
- والدین میتوانند راه کارهای زیر را دنبال کنند تا مقدار قند و شکر را در رژیم غذایی فرزندانشان به حداقل برسانند.
- برای کودکان، یک رژیم غذایی غنی از سبزی ها، میوه ها، لبنیات کم چرب، گوشت کم چربی، مرغ و ماهی فراهم کنید.
- **تنقلات شیرین و سالمی** هم چون میوه های خشک شده و انواع خشکبار فراهم کنید.
- شیر کم چرب یا آب راجایگزین نوشابه ها و سایر نوشیدنیهای شیرین که قند افزوده دارند، بکنید.



# 140 كيلو كالورى اضافى مى تواند با مصرف :



يك ليوان نوشابه



يك مشت بادام  
زمينى



۵-۷ عدد قند

يا يك عدد

شيرينى



يك شيرينى شكلاتى

- ۱۴ کیلو کالری می تواند با:
- ۱۹ دقیقه دوچرخه سواری
- ۲۱ دقیقه شنا
- ۳۰ دقیقه پیاده روی تند مصرف شود

# نان و کیفیت آن





● در سال 1395

● شیوع چاقی و اضافه وزن در افراد بالای 18 سال 57 %

● شیوع فشارخون 29.9 %

● شیوع کلسترول خون 43 %

● شیوع مصرف کم میوه و سبزی 48/3 %

● شیوع دیابت 9.4 %

● 79 % مردم دچار کمبود دریافت ویتامین B2 هستند

● 15 % خانوارها دچار کمبود دریافت پروتئین هستند

# نان قوت اصلی مردم

- 65% انرژی مورد نیاز در کشورهای در حال توسعه و 30% انرژی مورد نیاز در کشورهای توسعه یافته در ایران 50-60% انرژی مورد نیاز با مصرف نان تامین میشود
- میزان مصرف نان و غلات در استان مرکزی طبق آخرین کپ حدود 492 گرم است

# در صد مصرف انواع نان در استان مرکزی

- نان لواش 55%
- نان تافتون 11.4%
- نان سنگک 12.5%
- نان بربری 2%
- نان محلی 18.9%



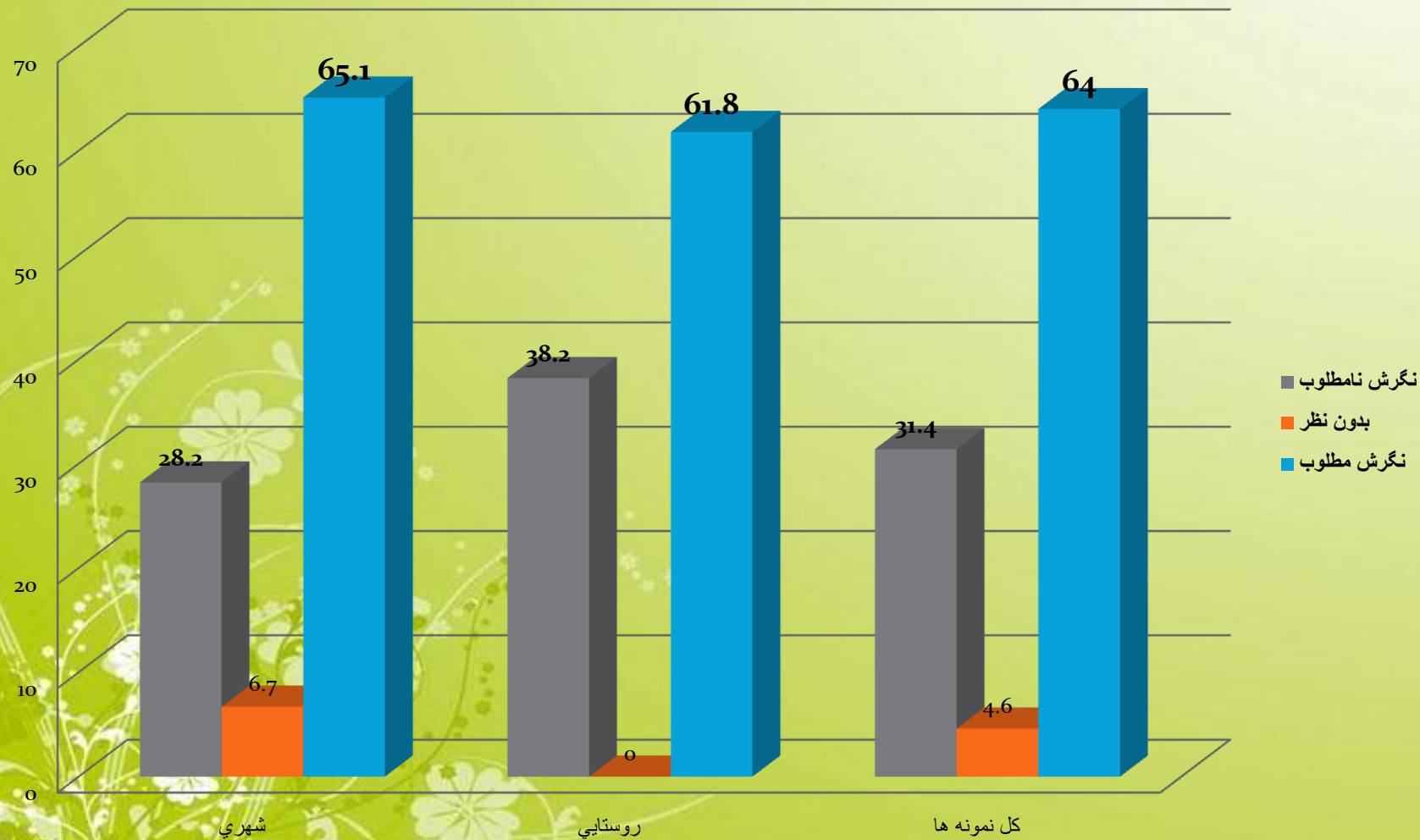
- سبوس گندم بطور کلی سرشار از پروتئین، کربوهیدرات، ویتامین های گروه B مواد معدنی و فیبر محلول می باشد
- وقتی سبوس غلات جدا می شود، ویتامین های B1 یا تیامین، B3 یا نیاسین و بیوتین آن ها کم می شود. وجود فیبر محلول در این غلات آن را به دارویی فوق العاده عالی تبدیل کرده

● **طلای گیاهی معروف شده**

# تأثیر سبوس غلات بر سلامتی

- تأثیر مصرف سبوس گندم در کنترل وزن و پیشگیری از چاقی
- پیشگیری و درمان هموروئید
- پیشگیری از انواع سرطان ها
- احتمال پیدایش سرطان کولون را کاهش می دهد.
- شانس سرطان معده را کم می کند
- کنترل کلسترول در خون
- تأثیر در پیشگیری و درمان دیابت
- بطوری که ارتباط معکوس مصرف فیبر نامحلول غلات با خطر دیابت با قطعیت به اثبات رسیده است.
- سبوس غیر مستقیم بر فشارخون هم تأثیر دارد
- در ضمن جویدن بهتر و بیشتر سبوس نیز برای دندانها مفید است.
- کاهش بیماریهای روحی و روانی

# نگرش ارزش تغذیه ای نان های سبوس دار نسبت به نان های سفید بررسی کپ سال 1390





- سبوس گیری بالای گندم 12%-18% باعث کمبود ویتامین های گروه ب، فیبرها و دیگر مواد مغذی در نان و در جامعه میشود و باعث افزایش بسیاری از بیماریها در جامعه شده است
- در ایران نزدیک 1 میلیون تن ضایعات مواد غذایی وجود دارد که سبوس گندم یکی از آنهاست
- کلو و شربو و لا تسرفو بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید
- (توسط سازمان جهاد کشاورزی) در استان مرکزی
- 38.5% کیفیت گندم مناسب و بقیه با کیفیت متوسط ارزیابی شده اند
- در صورتیکه کیفیت گندم مناسب نباشد کیفیت نان هم مناسب نخواهد بود بنابراین مواد مغذی نان کم خواهد شد

# مشکلات نان های سنتی

- عدم تخمیر مناسب نان و کوتاه بودن زمان تخمیر
- عدم کیفیت مناسب آرد
- کمبود دانش نانوایان
- استفاده از افزودنی های غیر مجاز در نانوایی ها
- استفاده از نمک بیش از اندازه در تخمیر
- عدم رعایت انطباق آرد با نوع نان
- عدم پخت مناسب نان (عدم تناسب زمان - درجه حرارت و میزان آب - فرمولاسیون پخت )
- عدم رعایت بهداشت فردی و محیط
- عدم بسته بندی مناسب نان

# ● **سند نان** در سال 1394 برنامه 5 ساله نوشته شده است **اهداف**

## سند نان

- بهبود کیفیت گندم – آرد و نان
- تغییر الگوی نان سنتی به صنعتی (حجیم و نیمه حجیم )
- افزایش سبوس در نان و کاهش نمک و مواد غیر مجاز در نان
- برگزاری جلسات آموزشی برای مردم و جامعه و نانوایان
- فرهنگ سازی مصرف نان ( معاونت بهداشتی دانشگاه و...)
- برگزاری همایش های نان سالم
- ایجاد مجتمع های تولید نان
- ایجاد مجتمع های خمیر یا نان آماده پخت



# اهداف سند نان

وضعیت مطلوب	وضعیت موجود	
<11.5%	%10.2	پروتئین
<%26	%25.2	گلوتن مرطوب
%2	%4.7	سن زدگی
%3	%3-2	شکستگی

# مزایای نان های سبوس دار

نان های سبوس دار تیره تر است حاوی پروتئین - کربوهیدرات ویتامین های B و فیبر است

اما از بیماریهای قلبی و عروقی و فشارخون اضافه وزن و چاقی

یبوست

دیابت

پیشگیری می کند

# با سپاس از توجه شما

