



مصاحبه دکتر محمد غفوری به مناسبت پویش ملی اطلاع‌رسانی تغذیه سالم

به مناسبت فرارسیدن پویش ملی اطلاع‌رسانی تغذیه سالم (۱۵ لغایت ۳۰ آذرماه)، دکتر محمد غفوری، مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس، با اشاره به شعار امسال این پویش با عنوان «نان و سلامت»، مصرف نان کامل را یکی از مؤثرترین راهکارها برای ارتقای سلامت عمومی جامعه عنوان کرد.

به گزارش روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس، به مناسبت فرارسیدن پویش ملی اطلاع‌رسانی تغذیه سالم (۱۵ لغایت ۳۰ آذرماه)، دکتر محمد غفوری، مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس، با اشاره به شعار امسال این پویش با عنوان «نان و سلامت»، مصرف نان کامل را یکی از مؤثرترین راهکارها برای ارتقای سلامت عمومی جامعه عنوان کرد.

وی با بیان اینکه برنامه‌های امسال این پویش با هدف فرهنگ‌سازی و ترویج مصرف نان کامل برگزار می‌شود، اظهار داشت: هدف اصلی پویش ملی اطلاع‌رسانی تغذیه سالم، ارتقای سطح سواد تغذیه‌ای عموم مردم و تشویق جامعه به انتخاب‌های غذایی سالم‌تر است.

مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس با تأکید بر نقش آموزش در اصلاح الگوی تغذیه‌ای افزود: آموزش‌های آحاد جامعه، به ویژه خانواده‌ها و دانش‌آموزان، نقش کلیدی در نهادینه‌سازی عادات غذایی سالم دارد و شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس همواره این موضوع را در زمره اولویت‌های آموزشی خود قرار داده است.

دکتر غفوری با اشاره به آمارهای جهانی مبنی بر افزایش بیماری‌های غیرواگیر ناشی از تغذیه نادرست تصریح کرد: جایگزینی نان‌های سبوس‌دار به جای نان‌های تهیه‌شده از آرد سفید می‌تواند تأثیر قابل توجهی در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت و چاقی داشته باشد.

وی در ادامه خاطرنشان کرد: نان کامل به دلیل حفظ سبوس و فیبر طبیعی گندم، منبع غنی از ویتامین‌های گروه B، آهن، منیزیم و سایر ریزمغذی‌هاست و مصرف مستمر آن نقش مهمی در بهبود عملکرد دستگاه گوارش، پیشگیری از یبوست و تنظیم قند خون دارد؛ از این رو مصرف نان کامل به ویژه در وعده‌های اصلی غذایی باید در اولویت قرار گیرد.

در پایان، رئیس شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس از شهروندان خواست با افزایش مصرف نان کامل و توجه به ترکیب وعده‌های غذایی سالم، نقش فعالی در حفظ سلامت فردی و پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر ایفا کنند. /انتها پیام/