



Tuesday, February 12, 2013 - 05:33 AM



ابحث هنا..

تصفح جريدة الديار على هاتفك الخليوي

مواقع شارل ايوب

جريدة الديار
الليبنانية
أخبار
العالم
اخبار فنية و
ثقافية
عالم
الموسيقى
أغاني
MP3
صور
المشاهير
المبواب
الالكتروني
عروضات خاصة Hot
Deals
تسوق
معنا
الفك و
الابراج
الاعاب
فلاشية
التوتو
غرف
الدرشة

+1 0

اخر الاخبار :

الصفحة السابقة

اقتصاد

Print Share Comments (0)

بحسب دراسة في الجامعة الأميركية الخبز والمعجنات أكبر مصدر لاستهلاك الملح تشديد على تعديل تركيبة الصناعات الغذائية

Friday, February 08, 2013 - 11:11 PM

أكدت دراسة جديدة من المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت «ان الإفراط في استهلاك الملح يزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية»، إلا أنها حددت مادتين غذائيتين من المطبخ اللبناني كمصدرين رئيسيين للملح.

فقد بينت ابحاث عرضتها الدكتورة لارا ناصر الدين في اجتماع «الجمعية اللبنانية لعلم الأوبئة» الأخير في تشرين الثاني 2012، أن 25% من الملح الذي يستهلكه اللبنانيون مصدره الخبز والمعجنات، وحصة المناقش فيها تصل إلى 4%.

واكد الأستاذ المساعد في الطب والمدير المشارك لبرنامج الطب الوعائي الدكتور حسين اسماعيل إن «التقليل من استهلاك الملح يخفف احتمالات الإصابة بالنوبات والجلطات القلبية والسكتات الدماغية وارتفاع ضغط الدم»، مؤكداً أن «التخفيف من استهلاك الملح هو الوسيلة الأكثر فعالية والأقل كلفة لتفادي الوفاة نتيجة أمراض القلب والأوعية الدموية».

اضاف: «لذا ويهدف التوعية من مخاطر الإكثار من تناول الملح، أطلق البرنامج «مجموعة العمل اللبنانية للملح والصحة» في تشرين الثاني من العام 2011».

وقال: «ان أرقام منظمة الصحة العالمية للعام 2008 اشارت إلى أن 39% من اللبنانيين مصابون بارتفاع ضغط الدم، ويعتقد أن 30% من هذه النسبة ناتج من الإكثار من استهلاك الملح في النظام الغذائي، والذي يتسبب أيضاً بالإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والسكتة، وسرطان المعدة، وترقق العظام، وتضخم البطين الأيسر والأمراض الكلوية. وقد أثبتت دراسات عديدة فوائد التقليل من استهلاك الملح، وعليه أوصت منظمة الصحة العالمية «بألا يزيد المعدل اليومي لاستهلاك الملح عن 5 غرامات».

وشرح اسماعيل أن «هدف مجموعة العمل هو نشر المعلومات حول استخدام الملح في لبنان ورفع مستوى الوعي حول مخاطر الإكثار من تناول الملح، بالإضافة إلى تغيير عادات الطبخ والأكل و خلق بيئة «قليلة الملح» عن طريق تعديل تركيبة المواد الغذائية وتنظيمها، وتشكيل آلية وطنية لمراقبة وتقييم نسبة الملح في الأطعمة».

وقال في هذا الإطار «هدفنا هو وضع استراتيجية وطنية لتحسين أنماط استهلاك اللبنانيين للملح. وقد تبنت مجموعة العمل استراتيجية مرتكزة على أربعة مقومات لتحقيق أهدافها: البحث، والتواصل والإعلام في مجال الصحة، وحملات التوعية، والتقييم والمراقبة».

واشار الى ان مجموعة العمل حددت مصادر الملح الرئيسية في المطبخ اللبناني وهي «الخبز والمعجنات وأبرزها «المناقيش»، واللحوم المصنعة والأجبان والألبان. وبناء على نتائج أبحاثها، وضعت مجموعة العمل دليل تسوق يوزع في المركز الطبي وخلال ورش العمل، ويحدد الأطعمة القليلة الملح الموصى بتناولها وتلك التي يجب تفاديها».

وأكد ان العمل «في المرحلة المقبلة سيعتبر على المستوى الوطني»، مشيراً إلى أن المجموعة تنوي اتخاذ خطوتين في هذا المجال: دورات تدريبية للأطباء العاملين في مستشفيات خارج بيروت حول سبل التقليل من استهلاك الملح وفوائده. وتنظيم ورش عمل للعاملين في المجال الصحي في مختلف مستشفيات لبنان، حول وسائل التخفيف من استهلاك الملح.

واشار الى ان «الأهم يبقى الاتجاه صوب تغيير السياسات الصحية الوطنية»، حيث تسعى المجموعة الى «إقامة شراكات مع هيئات تنظيمية وطنية وممثلين عن قطاع الصناعات الغذائية لوضع معايير لتعديل تركيبة المواد الغذائية وجعلها أقل احتواءً على الملح، والعمل من أجل أن تكون الملصقات الغذائية فعالة بحيث تصبح قراءتها أسهل وأقرب إلى المستهلك».

واعرب عن اعتقاده انه «انطلاقاً من الخبرات العالمية السابقة في هذا المجال، فإن زيادة الوعي حول مخاطر الملح على الصحة في المجتمع

اللبناني إلى جانب تعديل تركيبة المواد الغذائية للتقليل من نسبة الملح فيها سيساهمان في تحقيق الانخفاض الأكبر في كمية الملح المستهلكة. وبالتالي، تعمل المجموعة على «خريطة ملح لحي الجامعة الأميركية في بيروت» تحدد مستويات الصوديوم في منتجات أفران منطقة رأس بيروت».



[إضافة تعليق | إلى الأعلى](#)
[التعليقت على المقال](#)

مقالات أخرى :

الصفدي : الأميركيون مُرتاحون إلى أداء المصارف اللبنانيّة طريبه : نتاج مهمة للقطاع المصرفي العربي في الـ 2012

نقل وزير المال محمد الصفدي تأكيد المسؤولين الأميركيين «وخصوصاً في وزارة الخزانة الأميركية نقتهم بالاقتصاد اللبناني عموماً وبقطاعه المصرفي خصوصاً»، وأنه لمس «الموقف عينه من مسؤولي البنك الدولي الذين تَوَّهوا بالدور الكبير والراند الذي يؤديه القطاع المصرفي اللبناني في دعم ...



«البيئة» سُمّت الجمارك أجهزة صديقة للأوزون الخوري : خفضنا استهلاك المواد المستنفدة إلى الصفر

ترأس وزير البيئة ناظم الخوري قبل ظهر امس في مكتبه في الوزارة، اجتماعاً شارك فيه المدير العام للجمارك بالانابة شفيق مرعي على رأس وفد ضم: المراقب أول لدائرة التعريف في المجلس الاعلى للجمارك باسكال ايليا صاهر، المراقب أول لدائرة المانيقست ...



صحنواي نشن المكاتب المجددة لـ «نوكيا» : السعي الى تكريس الشراكة بين اللبنانيين مُتَعَش

دشّن وزير الاتصالات نقولا صحنواي، قبل ظهر امس في وسط بيروت، المكاتب المجددة لشركة نوكيا سيمنز نتوروك وفق مفهوم المكتب العصري/ الحديث، في حضور كبير مسؤولي التشغيل في الشركة. وحال صحنواي في المكاتب مستمعا الى شرح عن عمل اقسام الشركة. وقال ...



شارك ايوب : جريدة الديار اللبنانية | أخبار العالم | اخبار فنية وثقافية | عالم الموسيقى | أغاني MP3 | صور المشاهير | الميوّب الالكتروني | عروض خاصة Hot Deals | تسوّق معنا | الفلك و الابراج | ألعاب فلاشية | اللوتو | غرف الدردشة

جريدة الديار الصفحة الاولى | محليات | أسرار | رياضة | دوليات | اقتصاد | قضايا | الصفحات pdf

الميوّب: محركات | منازل ومكاتب | عقارات | تكنولوجيا | إتصالات | رياضة والالعاب | لايف سنيتل | وظائف | ترفيه | فن

المساعدة: شركائنا | أعلن معنا

حسابي الخاص: تسجيل | تعديل الحساب

عن الموقع: Privacy Policy ar | Terms ar