

اهم المقالات

- الإسلام السياسي وفتاوى القتل
- شباط «إسرائيل» والحرب بالتقسيم
- الرئيس الفرنسي للمسؤولين اللبنانيين: لبنان الآن ليس أولوية
- نشجع على تهديد عمر الاستحقاقات الداخلية حفاظاً على الاستقرار
- نشأت الطويل رجل بحجم قضية
- القنديل والحلم
- بين إيران ومصر علاقات معقدة..
- «خليج»
- عرسال: انهيار مشروع حزام العزل

الاكثر قراءة

- الأسد: لن تتنازل عن ثوابتنا مهما تنوّعت المؤامرات
- البابا يفاجئ العالم باستقالته
- والراعي من بين المرشحين لخلافته
- «نيويورك تايمز»: التعامل مع بوتن الحقيقي
- الذكرى الثانية لانطلاق الانتفاضة الشعبية في الجرحى 44 فعالية في 21 دولة دعماً للديمقراطية
- «لا يمكن أن تحقق التنمية بمعزل عن التعاون مع الدول الأخرى» بوتن: القوة الناعمة لحماية مصالحنا القومية

استطلاع رأي

ما رأيك في التصميم الجديد للموقع؟

لا بأس - 28.2%

جيد - 26.6%

جيد جداً - 45.2%

مجموع الأصوات: 1097

الاقسام الرئيسية

- الصفحة الاولى
- مجلات سياسية
- تحقيقات / مناطق
- عربيات ودوليات
- ثقافة وفنون
- اقتصاد
- رياضة
- شؤون فلسطينية
- خفايا
- كاريكاتير
- الصفحة الأخيرة
- كتاب البناء

ادخل بريدك الالكتروني

الاسم

البريد الالكتروني

اشترك

الارشيف

العدد

الرجاء اختيار العدد

دراسة للمركز الطّبي في «الأميركية» حول مخاطره واثقائه شرّه 25 % من الملح المستهلك في لبنان مصدره الخبز والمعجنات

أكدت دراسة جديدة من المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت، أنّ الإفراط في استهلاك الملح يزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية، إلا أنها حدّدت مادتين غذائيتين من المطبخ اللبناني كمصدرين رئيسيين للملح. فقد بينت أبحاث عرضتها الدكتورة لارا ناصر الدين في اجتماع «الجمعية اللبنانية لعلم الأوبئة» الأخير في تشرين الثاني 2012، أنّ 25 % من الملح الذي يستهلكه اللبنانيون مصدره الخبز والمعجنات، وحصّة المناقش فيها تصل إلى 4 %.

إسماعيل وأكد الأستاذ المساعد في الطب والمدير المشارك لبرنامج الطب الوعائي الدكتور حسين اسماعيل، إنّ التقليل من استهلاك الملح يخفّف احتمالات الإصابة بالنوبات والجلطات القلبية والسكتات الدماغية وارتفاع ضغط الدم، مؤكداً أنّ التخفيف من استهلاك الملح هو الوسيلة الأكثر فعالية والأقل كلفة لتفادي الوفاة نتيجة أمراض القلب والأوعية الدموية.

مجموعة عمل وأضاف: «بهدف التوعية من مخاطر الإكثار من تناول الملح، أطلق البرنامج «مجموعة العمل اللبنانية للملح والصحة» في تشرين الثاني عام 2011. وإنّ أرقام منظمة الصحة العالمية لعام 2008 أشارت إلى أنّ 39 % من اللبنانيين مصابون بارتفاع ضغط الدم، ويعتقد أنّ 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 المعدّل اليومي لاستهلاك الملح عن 5 غرامات».

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

استراتيجية وقال في هذا الإطار: «هدفنا وضع استراتيجية وطنية لتحسين أنماط استهلاك اللبنانيين للملح. وتبنت مجموعة العمل استراتيجية مرتكزة على أربعة مقوّمات لتحقيق أهدافها: البحث، التواصل والإعلام في مجال الصحة، حملات التوعية، والتقييم والمراقبة».

وأشار إلى أنّ مجموعة العمل حدّدت مصادر الملح الرئيسية في المطبخ اللبناني وهي الخبز والمعجنات وأبرزها «المناقيش»، واللحوم المصنّعة والأجبان والألبان. وبناءً على نتائج أبحاثها، وضعت مجموعة العمل دليل تسوّق يوزّع في المركز الطّبي وخلال ورش العمل، ويحدّد الأطعمة قليلة الملح الموصى بتناولها وتلك التي يجب تفاديها.

وأكد أنّ العمل في المرحلة المقبلة يتركّز على المستوى الوطني، مشيراً إلى أنّ المجموعة تنوي اتخاذ خطوات 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.

«خريطة ملح» وأشار إلى أنّ الأهم يبقى الاتجاه صوب تغيير السياسات الصحية الوطنية، حيث تسعى المجموعة إلى 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.

وأعرب عن اعتقاده، أنّه انطلاقاً من الخبرات العالمية السابقة في هذا المجال، فإنّ زيادة الوعي حول مخاطر الملح على الصحة في المجتمع اللبناني، إلى جانب تعديل تركيبة المواد الغذائية للتقليل من نسبة الملوحة فيها، يساهمان في تحقيق الانخفاض الأكبر في كمية الملح المستهلكة. وبالتالي، تعمل المجموعة على خريطة ملح لحي الجامعة الأميركية في بيروت، تحدّد مستويات الصوديوم في منتجات أفران منطقة رأس بيروت.

اقرأ للكاتب نفسه

إضافة تعليق

