



Lebanese Action on Salt and Health Media Coverage - March 2014



الرئيسية | الاخبار | حيات | عربي و دولي | مقالات | صحيفة رأي | ترميمات | خاص أمن | رياضة | في | منوعات | اصل بنا

اعلان



التقنية البريدية

إشتراك في قائمة البريدية ليصلك جديد الموقع
أدخل بريدك الإلكتروني
إرسال

أحدث المقالات

- قضية ما يجري بطرانوس هو عار على جميع كل سياسي ووزير في الدولة اللبنانية.
• فوز في طرابلس بحد مقتل شخص من قبل ما جرحى وقلبي في طرابلس على إثر عرقلة صيا المات الوراكي
• ارتفاع حصيلة الجرحى في طرابلس الى 7 احد حالته حرجة .
• ارتفاع حصيلة جرحى التوتر شمال مدينة طرابلس 4 و معظمهم اصحابو المرافق العائلي .

أحدث التعليقات

تابعنا على فيسبوك

Facebook social media widget for Lebanon Daily with profile picture and post content.

تابعونا على تويتر

Twitter social media widget for Lebanon Daily with profile picture and tweet content.

الأرشيف

- مارس 2014
• فبراير 2014



السّم الأبيض: الملح يفتك بـ٨٠ إنساناً

2 يومين مضى | 13 زيارة

تلقت أمس الحملة اللبنانية للتوعية على عدم الأكل من تناول الملح التي تنظمها "مجموعة العمل اللبنانية للملح والصحة"، ضمن الأسبوع العالمي للتوعية حول استهلاك الملح الممتد من 18 إلى 16 آذار، النتائج والأرقام التي كشفتها الأبحاث عن مخاطر الإفراط في استهلاك الملح بنحو ١٨مكاسباً كارثية على صحة الإنسان، وعلى كلفة الرعاية الصحية في لبنان. هذا السلوك القاتل هو عبارة عن سخط حياة اسمه للنايوس، سواء في جهنم بمخاطر الملح أو جهنم بمضار تناولها، أو إعتاقهم عمداً لتحقيق المخاطر.

تقول الدراسات إن معدل الاستهلاك اليومي من الملح لكل فرد لبناني يبلغ 7.8 غرامات، أي أكثر من المسموح المسموح به دولياً بنحو 2.8 غرام. تخار الكمية سيكول به نتائج كارثية في مطلع عام 2015. إذ سيزعم عدد المصابين بضغط الدم إلى نحو 60% من المقيمين في لبنان، والسمنة إلى 35% والسكري إلى 20%. طمناً، الريانة منسوجة إذا لم يتدخل المهنيون في القطاعين الصحي والصناعي لتجنب ذلك، ومن أثر مصادر الملح بالنسبة إلى الاستهلاك البشري هو البحر المالح الذي يمثل الملح فيه 25% من الكمية التي يعمل عليها الفرد، وتحتل المالحين مصدرًا كبيراً بنسبة 4% لأنها تحتوي على 820 ملغ من الموديوم في 100 غرام منها. النسبة الأكبر من الملح موجودة في الأطعمة المصنعة والمعالجة، وهي تسهم بنحو 76% من كمية الملح التي يتناولها المستهلك.

إذن، يتخلف 6 غرامات من كمية الملح المصنوع يوماً بتلخ خطر إصابة الفرد بالشبكة الدماغية بنسبة 24%، ويقل خطر أمراض القلب الناجمة بنسبة 18%. هذا يعني أن المخط على كلفة الرعاية الصحية سيقتضي، هذا ما تسعى إليه الحملة الساعية إلى خفض تدريجي واستمرار لنسبة الملح في الأطعمة المصنعة والمعالجة، بالتعاون مع القطاعين الصحي والصناعي، بماشياً مع سياسة منظمة الصحة العالمية للسنوات العشر المقبلة.

كذلك، فإن أكثر من ثلث سكان لبنان لا يتطرون إلى تفاصيل المحتوى الغذائي على الأطعمة المعالجة، أما أولئك الذين يفتقون، فتناهم لا يتطرون إلى نسبة الملح. والأشدّ خطورة أن قرار شراء المنتج لدى ثلثي اللبنانيين لا يتأثر بنسبة الملح المذكورة على علاف هذا المنتج. وفي هذا الإطار، وضع المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت كتيب دليل التسوق للأطعمة قليلة الملح الذي يعثد المأكولات قليلة الملح مثل الخبز، الخبز الأبيض، الأرز، المعكرونة والبرغل ... ممتناً لخبز المرفوق، المالحين، الزوايا، الكفتل، الريبون، المخللات والمكسوس مواد غذائية غنية بالملح يجب التقليل من استهلاكها.

وأوضح مهندس مجموعة العمل اللبنانية للملح والصحة سمير أريابو أن "الخطوة سيقثد على ثلاث مراحل، أولها تقوم بخص 20% من محتوى الملح في جميع أنواع الخبز، بحلول شهر كانون الأول من السنة الجارية، ثم تحديد نسبة الملح في المنتجات المحلية ودفع المضمن على الصحة العامة والصناعيين نحو تقليل كمية الملح المستخدم في هذه المنتجات بوجه عام، أما المرحلة الثالثة فتشمل خفض 10% أخرى من محتوى الملح في الخبز ليصبح مجموع الخفض 30% بحلول حزيران 2015".

ويرى أريابو أنه لا يمكن الوصول إلى الهدف من دون مساعدة الوزارات المعنية، سواء لجنة سنّ قوانين واتخاذ قرارات حكومية للحد من الاستعمال المفرط للملح بالتعاون مع أصحاب الأفران ومؤسسة العائليين والمواسفات "سنور" وغيرها، إضافة إلى إمامة توعية عامة في المدارس والجامعات والمجمع المدني. وتماً لذلك، فإن المسؤولين لتتساق الهدف تشمل وزارة الصحة العامة وزارة التربية والتعليم العالي، في ما تنطق بتسار المعاداة الاستهلاكية للفرد، ووزارة الصناعة وحماية الصناعات إضافة إلى وزارة الاقتصاد والتجارة وقاية أصحاب الأفران والمخابز وقاية أصحاب المطاعم.

بعده، سثد رئيس خصية المستهلك رهف بوز على ضرورة التأسيس لتفاهة استهلاك جديدة للملح "والخروج بقرارات تحدد نسبة استخدام الملح في بعض السلع الأساسية"، محدثاً مجموعة من القرارات المقترحة لتتحقق هذا الهدف. أما نائب ومساعد عميد الشؤون الطبية في المركز الطبي في الجامعة الأميركية الدكتور رباذ غرا، فقد أشار إلى مجموعة من النشاطات التي ستنظمها المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت على مدى الأسابيع القادمة، أبرزها القيام بحملة لخصص ضغط الدم لجميع المرضى في المركز الطبي ومخابرات حول مزار الملح ورتشيد استهلاكه.

كذلك، أكد ممثل وزير الصحة ورئيس قسم الصحة العامة في جبل لبنان، ميشال كهوري، دعم الوزارة لهذه الحملة والتعاون التام معها في أجل رفع المستوى الصحي في لبنان وتحسين صحة المواطنين. وأشار ممثل وزير الصناعة إلى عومي إلى أنه قبل الكلام على تخفيض نسبة الملح في الخبز يجب تحديد النسبة القليلة المستخدمة حالياً، إذ إن ما تكتب على ربطة الخبز من محتويات يختلف عمفاً هو مستخدم في الواقع.

HR Jobs in Lebanon advertisement by gulftalent.com with a green arrow icon.

680 وفاة سنوياً بسبب الإفراط في الملح

يستحب تناول الملح المفرط 680 حالة وفاة سنوياً في لبنان. يستهلك الفرد اللبناني نحو 7.8 غرام من الملح يومياً أي ما يعادل 3.1 غرام من الصوديوم، علماً أن المبادئ التوجيهية الصادرة عن منظمة الصحة العالمية، في كاتون الثاني 2013، تحدد بأنه لا ينبغي للمبالغين تناول كمية تزيد عن 5 غرامات من الصوديوم أو 5 غرامات من الملح (نحو ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من الملح) يومياً.

يحفظل العالم بين العاشر والسادس عشر من الشهر الجاري بالأسبوع العالمي للتوعية في شأن تخفيض استهلاك الملح ومضاره. وأطلقت «مجموعة العمل اللبنانية للملح والصحة» في «المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت» وجمعية حماية المستهلك في لبنان، أمس، الحملة الوطنية للحد من استهلاك الملح بغية رفع الوعي في شأن تخفيض الاستهلاك المفرط للملح في المجتمع اللبناني.

تكشفت الدراسات العلمية، وفق رئيس المجموعة الدكتور سمير أرناؤوط، أن الخبز يساهم بنسبة 25 في المئة من زيادة استهلاك الملح اليومي للفرد اللبناني، وأن مشتقات الخبز مثل المافيش والفتائر تساهم بنسبة أربعة في المئة.

ويشرح الأستاذ في علم الغذاء في الأميركية الدكتور عمار شلمجيان أن نسبة الصوديوم في الخبز العربي تحمل في بعض الأفران إلى 500 ملغ في كل مئة غرام، ونسبة الصوديوم في المافيش تصل إلى 820 ملغ في كل مئة غرام.

مع الإشارة إلى أنه يمكن خفض تلك الكميات من دون التأثير على الطعم أو النوعية أو مدة الحفظ. تبينت دراسة أخرى في شأن وعي اللبنانيين لمصادر الملح ومخاطره في الاستهلاك اليومي أن نسبة 21.5 في المئة من المشاركين في الدراسة لم تكن من تحديد المصدر الرئيس للملح وهو الأطعمة المصنعة والعلية. بينما ظنت نسبة 31.8 في المئة أن المصدر الرئيس للملح هو إضافة الكمية أثناء الطهي، وأجابت 42.1 في المئة أن زيادة الملح على الطاولة يشكل المصدر الأساسي للملح. ولا ينظر ثلث المشاركين في الدراسة إلى المحتوى الغذائي للمنتج، من دون أن يعلم ثلثا المشاركين الذين ينظرون إلى المحتوى إلى نسبة الملح في الطعام، ولا يتردد الحثوي المكتوب على العلاف على قرار شراء المنتجات. تظهر دراسة أخرى، وفق غلبي، أن نسبة الصوديوم في الألبان في لبنان مرتفعة. شملت الدراسة 38 صنفاً من الألبان والألبان والحثوي جيدة «الدوبيل كريم» مع النسبة الأقل من الصوديوم.

يرتبط الاستهلاك المفرط للصوديوم بارتفاع ضغط الدم، ما يزيد خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكتة الدماغية وأمراض القلب، والكلى، ويزيد من حالات السكري. وترقق العظام، وسرطان المعدة، يؤثر الملح، وفق أرناؤوط، على خلية الشرايين، ما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، ويؤثر على تعاقبه المتكررس والحد من إفراز الأنسولين ما يزيد الحثوي إلى داء السكري، وتؤدي زيادة تناول الملح إلى حصر الصوديوم في الكلى، ما يضر بوظيفتها.

ويؤدي الإفراط من تناول الملح إلى تقلص الشعيرات الدموية التي تغذي العظام، ما يؤثر على نموها، ويزيد بعض المواد الكيميائية الموجودة في العظام من نسبة التعرض إلى سرطان المعدة.

يؤثر تناول الملح المفرط، وفق الأستاذ المساعد في قسم أمراض القلب في كلية الطب في الأميركية، الدكتور حسين اسماعيل، على النساء والرجال على حد سواء. ويمتد التقدم في العمر أكثر عرضة لمشاكل ارتفاع ضغط الدم. ويؤدي الملح بسبب ضهور الكلى والحد من القدرة على تصريف الملح، ولتدهور «مجموعة العمل العالمية للملح والصحة» (WASH) بالنظر تناول الملح المفرط على الأطفال الذي يجعلهم أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم، وترقق العظام، وأمراض الجهاز التنفسي مثل الربو، والسمنة. وتؤثر العادات الغذائية في الصغر على الأنماط في الكبر.

تظهر التجربة الناجحة لبريطانيا في خفض استهلاك الملح أن تخفيف ملحفة صغيرة من الاستهلاك اليومي للملح يؤدي إلى انخفاض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 24 في المئة، وأمراض شرايين القلب الناجمة بنسبة 18 في المئة، ما يساهم بتجنب نحو 39 ألف حالة وفاة سنوية. وتشير الإحصاءات، وفق أرناؤوط، إلى زيادة عدد السامين بارتفاع ضغط الدم في لبنان بنسبة 60 في المئة في بداية العام 2015، والسمنة بنسبة 35 في المئة، والسكري بنسبة 30 في المئة، ما يوجب اتخاذ الإجراءات اللازمة في القطاعين الصحي والصناعي لخفض استهلاك الملح.

تتمثل خطة خفض تناول الملح، وفق أرناؤوط، في ثلاث مراحل: خفض الملح بنسبة 10 في المئة في جميع أنواع الخبز بحلول حزيران 2014، و10 في المئة إضافية في كاتون الأول 2014، و10 في المئة أخرى بحلول حزيران 2015، وتحديد نسبة الملح في المنتجات الخفيفة مثل العجين ومخبزات اللحم والمخبزات بحلول تموز 2014. ويتخلل ذلك تعاوناً بين الوزارات المعنية وأصحاب القرار والقيمين على الصناعات الغذائية وأصحاب الأفران. يوصي رئيس «مجموعة حماية المستهلك» الدكتور زهير بيو بضرورة تحديث «مؤسسة القابيس واللواصقات اللبنانية-البيروت» اللواصقات الغذائية ووضع كصيات الملح بشكل بارز على الألفعة، وبضرورة رفع الوعي في المدارس والامايم والمنتاع عن وضع الملح على الطاولة وإحضارها عند الطلب.

ويصح اسماعيل الأفراد بشراء الخبز الخفيف الملح، والكسرات غير الملححة، والخضار والفكهة واللحوم الطازجة بدل العلبية التي تحتوي على كميات كبيرة من الملح. وترتكز النصائح على تقليل استخدام الملح في الطهي واستخدام الخل والتواب والتواب الطعم، وعدم وضع الملح على الشدنة، واستبدال الألبان الغنية بالملح بأخرى قليلة الملح ولحليتها بالآ، والتقليل من تناول المواد الغذائية المصنعة مثل الكناشب، والخردل وغيرها.

ملاك مكي

Lebanese-forces website – Arabic

March 12, 2014

News: AUBMC LASH study revealed and next steps

The Lebanese Forces Official Website < أخبار محلية > 680 وفاة سنوياً بسبب الإفراط في الملح

680 وفاة سنوياً بسبب الإفراط في الملح A+ A A



كثبت ملاك مكي في السيفر، وتسبب تناول الملح المفرط بـ680 حالة وفاة سنوياً في لبنان. يستهلك الفرد اللبناني نحو 7.8 غرام من الملح يومياً أي ما يعادل 3.1 غرام من الصوديوم، علماً أن المبادئ التوجيهية الصادرة عن «منظمة الصحة العالمية»، في كانون الثاني 2013، تحدد بأنه لا ينبغي للبالغين تناول كمية تزيد على غرامين من الصوديوم أو 5 غرامات من الملح (نحو ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من الملح) يومياً.

يحفل العالم بين العاشر والسادس عشر من الشهر الجاري بالأسبوع العالمي للتوعية في شأن تخفيف استهلاك الملح ومضارها. وأطلقت «مجموعة العمل اللبنانية للملح والصحة» في «المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت» و«جمعية حماية المستهلك في لبنان»، أمس، الحملة الوطنية للحد من استهلاك الملح بنية رفع الوعي في شأن تخفيض الاستهلاك المفرط للملح في المجتمع اللبناني.

كتشفت الدراسات العلمية، وفق رئيس المجموعة الدكتور سمير أرناؤوط، أن الخبز يساهم بنسبة 25 في المئة من زيادة استهلاك الملح اليومي للفرد اللبناني، وأن مشتقات الخبز مثل المناقيش والقطاير تساهم بنسبة أربعة في المئة.

ويشرح الأستاذ في علم الغذاء في «الأميركية» الدكتور عمار غلبي بأن نسبة الصوديوم في الخبز العربي تصل في بعض الأفران إلى 500 ملغ في كل مئة غرام، ونسبة الصوديوم في المناقيش تصل إلى 820 ملغ في كل مئة غرام، مع الإشارة إلى أنه يمكن خفض تلك الكميات من دون التأثير على الطعم أو النوعية أو مدة الحفظ.

تبين دراسة أخرى في شأن وعي اللبنانيين لمصادر الملح ومخاطره في الاستهلاك اليومي أن نسبة 21.5 في المئة من المشاركين في الدراسة تمكنت من تحديد المصدر الرئيس للملح وهو الأطعمة المصنّعة والمعلّبة. بينما ظنت نسبة 31.8 في المئة أن المصدر الرئيس للملح هو إضافة الكمية أثناء الطهي، وأجابت 42.1 في المئة أن زيادة الملح على الطازجة تشكل المصدر الأساسي للملح. ولا ينظر ثلث المشاركين في الدراسة إلى المحتوى الغذائي للمنتج، من دون أن يهتم ثلثا المشاركين الذين ينظرون إلى المحتوى إلى نسبة الملح في الطعام، ولا يؤثر المحتوى المكتوب على العتاف على قرار شراء المنتجات.

تُظهر دراسة أخرى، وفق غلبي، أن نسبة الصوديوم في الألبان في لبنان مرتفعة. شملت الدراسة 38 صنفاً من الألبان والألبان وتحتوي جينة «الدول كريم» على النسبة الأقل من الصوديوم.

يرتبط الاستهلاك المفرط للصوديوم بارتفاع ضغط الدم، ما يزيد خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكتة الدماغية وأمراض القلب والكلى، ويزيد من حالات السكري، وترقق العظام، وسرطان المعدة. يؤثر الملح، وفق أرناؤوط، على خلايا الشرايين، ما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، ويؤثر على تمدن الشرايين وانخفاض إفراز الأندوسترين ما يزيد التعرض إلى داء السكري. وتؤدي زيادة تناول الملح إلى حصر الصوديوم في الكلى، ما يضرب بوظيفتها. ويؤدي الإفراط من تناول الملح إلى تقلص الشرايين الدموية التي تغذي النظام، ما يؤثر على نموها، ويزيد بعض المواد الكيميائية الموجودة في المعليات من نسبة التعرض إلى سرطان المعدة.

يؤثر تناول الملح المفرط وفق الأستاذ المساعد في قسم أمراض القلب في كلية الطب في «الأميركية» الدكتور حسين اسماعيل، على النساء والرجال على حد سواء، ويُعتبر المتقدمون في العمر أكثر عرضة لمضاعفات الإفراط من الملح بسبب ضمور الكلى وانخفاض القدرة على تصريف الملح، وتذكر «مجموعة العمل العالمية للملح والصحة» (WASH) بأن تناول الملح المفرط على الأطفال الذي يجعلهم أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم، وترقق العظام، وأمراض الجهاز التنفسي مثل الربو، والسمنة، وتؤثر المواد الغذائية في الصغر على الأنماط في الكبر.

تظهر التجربة الناجحة لبريطانيا في خفض استهلاك الملح أن تخفيف ملعقة صغيرة من الاستهلاك اليومي للفرد للملح يؤدي إلى انخفاض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 24 في المئة، وبأمراض شرايين القلب التاجية بنسبة 18 في المئة ما يساهم بتجنب نحو 35 ألف حالة وفاة سنوية.

وتشير الإحصاءات، وفق أرناؤوط، إلى زيادة عدد المصابين بارتفاع ضغط الدم في لبنان بنسبة 60 في المئة في بداية العام 2015، والسمنة بنسبة 35 في المئة، والسكري بنسبة 20 في المئة، ما يوجب اتخاذ الإجراءات اللازمة في القطاعين الصحي والصناعي لخفض استهلاك الملح.

تشمل خطة خفض تناول الملح، وفق أرناؤوط، ثلاث مراحل: خفض الملح بنسبة 10 في المئة في جميع أنواع الخبز بحلول حزيران 2014، و10 في المئة إضافية في كانون الأول 2014، و10 في المئة أخرى بحلول حزيران 2015، وتحديد نسبة الملح في المنتجات المحلية مثل الجبن ومنتجات اللحوم والمخللات بحلول تموز 2014. ويتطلب ذلك تعاوناً بين الوزارات المعنية وأصحاب القرار والقيمين على الصناعات الغذائية وأصحاب الأفران.

يوصي رئيس «جمعية حماية المستهلك» الدكتور زهير برو بضرورة تحديث «مؤسسة المقاييس والمواصفات اللبنانية – لبيروت» المواصفات الغذائية ووضع كميات الملح بشكل بارز على الأعلف، وبضرورة رفع الوعي في المدارس والمطاعم والامتثال عن وضع المملحة على الطاولات وإحضارها عند الطلب.

وينصح اسماعيل الأفراد بشراء الخبز القليل الملح، والمكسرات غير المملحة، والخضار والفاكهة واللحوم الطازجة بدل المملحة التي تحتوي على كميات كبيرة من الملح. وترتكز النصائح على تقليل استخدام الملح في الطهي واستخدام الغلث والقوم والبصل كوابل الطعام، وعدم وضع المملحة على المائدة، واستبدال الألبان الغنية بالملح بأخرى قليلة الملح وتحليتها بالماء، والتقليل من تناول المواد الغذائية المصنّعة مثل الكاتشب، والخردل وغيرها.

تحقيق

السم الأبيض الملح يضتكَ بـ680 إنساناً

أيضاً الشواحي

الخفض 30% بحلول حزيران 2015»، ويرى أرنأؤوط أنه لا يمكن الوصول إلى الهدف من دون مساعدة الوزارات المعنية، سواءً لجهة سنّ قوانين واتخاذ قرارات حكومية للحد من الاستعمال المفرط للملح بالتعاون مع أصحاب الأفران ومؤسسة المقاييس والمواصفات «البيفور» وغيرهم، إضافة إلى إقامة حملات توعية عامة في المدارس والجامعات والمجتمع المدني، وتبعاً لذلك، فإنّ المسؤوليات لتحقيق الهدف تشمل وزارة الصحة العامة ووزارة التربية والتعليم العالي، في ما يتعلق بتغيير العادات الاستهلاكية للفرد، ووزارة الصناعة وجمعية الصناعيين، إضافة إلى وزارة الاقتصاد والتجارة ونقابة أصحاب الأفران والمخابز ونقابة أصحاب المطاعم.

بدوره، شدّد رئيس جمعية المستهلك زهير برو على ضرورة التأسيس لثقافة استهلاك جديدة للملح «والخروج بقرارات تحدد نسبة استخدام الملح في بعض السلع الأساسية»، محذراً مجموعة من القرارات المقترحة لتحقيق هذا الهدف، أمّا نائب ومساعد عميد الشؤون الطبية في المركز الطبي في الجامعة الأميركية الدكتور زياد غزال، فقد أشار إلى مجموعة من النشاطات التي سينظّمها المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت على مدى الأسابيع القادمة، أبرزها القيام بحملة لفحص ضغط الدم لجميع المرضى في المركز الطبي ومحاضرات حول مضار الملح وترشيد استهلاكه.

كذلك، أكد ممثل وزير الصحة ورئيس قسم الصحة العامة في جبل لبنان ميشال كفوري، دعم الوزارة لهذه الحملة والتعاون التام معها من أجل رفع المستوى الصحي في لبنان وتحسين صحة المواطنين، وأشار ممثل وزير الصناعة إلى عوَض إلى أنه قبل الخلام على تخفيض نسبة الملح في الخبز يجب تحديد النسبة الفعلية المستخدمة حالياً، إذ إن ما يُكتَب على ربطة الخبز من محتويات يتخلف عنها هو مُستخدم في الواقع.

القطاعين الصحي والصناعي، تماشياً مع سياسة منظمة الصحة العالمية للسنوات العشر المقبلة. كذلك، فإن أكثر من ثلث سكان لبنان لا ينظرون إلى تفاصيل المحتوى الغذائي على الأطعمة الجاهزة. أما أولئك الذين يفعلون، فثلثاهم لا ينظرون إلى نسبة الملح، والأشدّ خطورة أن قرار شراء المنتج لدى ثلثي اللبنانيين لا يتأثر بنسبة الملح المذكورة على غلاف هذا المنتج. وفي هذا الإطار، وضع المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت كُتَيْب «دليل التسوّق للأطعمة القليلة الملح»



**تخفيف 6 غرامات
من الملح يومياً يقلل
خطر الإصابة بالسكتة
الدماغية بنسبة 24%**



الذي يحدّد المأكولات القليلة الملح مثل الحليب، الخبز الأبيض، الأرز، المعكرونة والبرغل... مصنّفاً الخبز المرقوق، المناقيش، البزورات، الكشكش، الزيتون، المخللات والمكدوس مواد غذائية غنيّة بالملح يجب التقليل من استهلاكها. وأوضح منسّق مجموعة العمل اللبنانية للملح والصحة سمير أرنأؤوط أنّ «الخطّة سنُنفَّذ على ثلاث مراحل، أولاًها تقوم على خفض 20% من محتوى الملح في جميع أنواع الخبز، بحلول شهر كانون الأول من السنة الجارية، ثمّ تحديد نسبة الملح في المنتجات المحلية ورفع القيمتين على الصحة العامة والصناعيين نحو تقليل كمية الملح المستخدم في هذه المنتجات بصورة دائمة. أما المرحلة الثالثة فتشمل خفض 10% أخرى من محتوى الملح في الخبز ليصبح مجموع

انطلقت أمس الحملة اللبنانية للتوعية على عدم الإكثار من تناول الملح التي تنظّمها «مجموعة العمل اللبنانية للملح والصحة»، ضمن الأسبوع العالمي للتوعية حول استهلاك الملح الممتد من 10 إلى 16 آذار. النتائج والأرقام التي كشفتها الأبحاث عن مخاطر الإفراط في استهلاك الملح تنذر بانعكاسات كارثية على صحّة اللبنانيين، وعلى كلفة الرعاية الصحية في لبنان. هذا السلوك الغذائي هو عبارة عن نمط حياة يتبعه اللبنانيون، سواء في جهلهم بمخاطر الملح أو جهلهم بمصادر تناوله، أو إغفالهم عمداً لحقيقة المخاطر.

تقول الدراسات إن معدل الاستهلاك اليومي من الملح لكل فرد لبناني يبلغ 7,8 غرامات، أي أكثر من المستوى المسموح به دولياً بنحو 2,8 غرام. تجاوز الكمية سيكون له نتائج كارثية في مطلع عام 2015، إذ سيرتفع عدد المضايين بضغط الدم إلى نحو 60% من المقيمين في لبنان، والسمنة إلى 35%، والسكري إلى 20%. طبعاً، الزيادة مفتوحة إذا لم يتدخل المعنيون في القطاعين الصحي والصناعي لتجنب ذلك. ومن أبرز مصادر الملح بالنسبة إلى الاستهلاك البشري هو الخبز العربي الذي يمثل الملح فيه 25% من الكمية التي يحصل عليها الفرد، وتمثّل المناقيش مصدراً كبيراً بنسبة 4% لأنها تحتوي على 820 ملغ من الصوديوم في 100 غرام منها. النسبة الأكبر من الملح موجودة في الأطعمة المصنّعة والمعلّبة، وهي تسهم بنحو 76% من كمية الملح التي يحصل عليها المستهلك.

المهم، إن تخفيف 6 غرامات من كمية الملح المتناول يومياً يقلل خطر إصابة الفرد بالسكتة الدماغية بنسبة 24%، ويقلل خطر أمراض القلب التاجية بنسبة 18%. هذا يعني أن الضغط على كلفة الرعاية الصحية سيتقلص. هذا ما تسعى إليه الحملة الساعية إلى خفض تدريجي ومستدام لنسبة الملح في الأطعمة المصنّعة والمعلّبة بالتعاون مع

المجموعة اللبنانية للملح والصحة دعت لأوسع حملة توعية: أكثر من ٦٨٠ حالة وفاة سنويا نتيجة استهلاكه المفرط

الخميس 13 آذار 2014 الساعة 15:46



2
WPN - كشفت
"مجموعة العمل اللبنانية للملح والصحة" في الجامعة الأميركية في بيروت "الاش" والمظومة الدولية للمستهلك، بالتعاون مع وزارة الصحة العامة، عن أحدث النتائج التي توصلت إليها الدراسة الأخيرة حول مخاطر الاستهلاك المفرط للملح في المجتمع اللبناني، في مؤتمر صحافي عقد على هامش "الأسبوع العالمي لترشيد استهلاك الملح"، وأعلنت خلاله عن دراسة معمقة هي الأولى من نوعها في لبنان حول مخاطر تناول الملح المفرط والأخطار الصحية الناجمة عنه والعبء الاقتصادي الذي يسببه على القطاع الصحي والخزينة العامة.

وتحدث رئيس "مجموعة العمل اللبنانية للملح والصحة" الرئيس السابق للجمعية اللبنانية لأمراض القلب (2011-2013) الدكتور سمير أرنؤوط فقال: "النتائج أتت صادمة، ما يحتم الحاجة الى تحرك فوري. فقد قدرت النتائج الأولية لدراسة "الاش" أن معدل تناول الملح للفرد يصل الى 7.8 غرام في اليوم الواحد وهو مستوى مرتفع وخطير جدا. وعلى المجتمع اللبناني مجتمعا التحرك لوضع خطة طويلة الأجل تهدف الى تقليص استهلاك الملح ليصل الى مستواه الطبيعي، أي خمس غرامات في اليوم، من خلال حملة توعية وطنية منمظمة".

ولفت الى ان "هذه الدراسة أظهرت أن نسبة الوعي والإدراك العام للعلاقة بين الملح والصحة شبه معدومة عند اللبنانيين، فقد استطاع أقل من ربع المشاركين في الدراسة أي 21% أن يحددوا وبشكل صحيح المصدر الرئيسي للملح في نظامهم الغذائي. أما في ما يتعلق بكمية الملح في الطعام، فإن ثلث المشاركين لا ينظرون إلى المحتوى الغذائي للمنتج".

وأشار الى أن "تحسين المحتوى الغذائي للمنتج بشكل جزءا مهما من الاستراتيجية العامة للحد من استهلاك الملح. أما من بين الذين يلقون نظرة على المحتوى الغذائي للمنتج، فإن ثلثين منهم لا ينظرون الى نسبة الملح. والأخطر من ذلك، اعتراف ثلثين منهم أن المحتوى المكتوب على العلاف لا يؤثر على قرار شرائهم للمنتج. إن حوالي 31.8% من المجتمع اللبناني تحدد بشكل خاطيء المصدر الرئيسي للملح في طعامهم على أنه الملح المضاف عند الطهي، و42.1% على أنه الملح الذي يضاف على مائدة الطعام، في حين أن الأطعمة المصنعة والمعلبة هي الإجابة الصحيحة للمصدر الرئيسي للملح".

وأوضح ان "تخفيض استهلاك الملح وبشكل فوري سيؤدي إلى انخفاض ملحوظ في نسبة الوفيات وحالات العجز من السكتات الدماغية والنوبات القلبية".

وقال: "من حق مجتمعنا التمتع بحياة طويلة صحية، وخالية من الأمراض. الحل سهل لكنه يحتاج إلى التزام جميع الأطراف. إن تنفيذ الجمهور هو أمر أساسي في نجاح برنامج خفض استهلاك الملح من خلال استخدام البات متعددة كالتعاون مع المدارس وأخصائين في جميع أنحاء البلاد، تنظيم حملات توعية في المجتمعات المحلية، العمل مع مصصي المواد الغذائية للحد من استخدام الملح في الأغذية المصنعة وأخيرا وليس آخرا دعم وسائل الإعلام لنشر المبادئ التوجيهية لمنظمة الصحة العالمية بشأن المعايير الجديدة لتناول الملح وتذكير الناس بمخاطره".

وأوضح ان "منظمة الصحة العالمية توصي بأن يصل معدل استهلاك الملح لدى السكان إلى أقل من 5 غرامات للشخص الواحد في اليوم والتي تعين تحقيقها بحلول عام 2025"، مشيرا الى ان "الدراسة وضعت الأساس لمانعي السياسات المحلية والمسؤولين للعمل على وضع سياسات جديدة لتخفيض استهلاك الملح، وتنفيذ المبادئ التوجيهية لمنظمة الصحة العالمية في لبنان للحد من محتوى الملح في جميع أنواع الخبز".

90
من جهته، قال رئيس جمعية المستهلك اللبناني الدكتور زهير برو: "حان الوقت لتعبير عاداتنا في استهلاك الملح وتحقق ذلك على كل شخص القيام بخطوات عديدة منها قراءة المحتوى الغذائي للمنتج بعناية، أن يصبح على بينة من نسبة الملح في الأطعمة، وأن يقوم بتعديل عادات التسوق لديه لشراء المنتجات ذات نسب ملح أقل. إن الهدف من ذلك هو تقليل الملح ببطء وبشكل تدريجي والابتعاد عن الأطعمة الغنية بالملح وشراء البدائل لها. سنبدأ قلم الجسم مع النظام الغذائي الجديد والمنخفض الملح والذي يجب أن يصبح مع الوقت طريقة عيش معظم المستهلكين".

الصايغ
وقال عميد كلية الطب في الجامعة الأميركية الدكتور محمد الصايغ: "إن دعم الصناعيين والمهنيين في قطاع الصحة وجمعية المستهلك أمر أساسي لنجاح أي حملة وطنية. نشكر "مجموعة العمل اللبنانية للملح والصحة" في الجامعة الأميركية على دورها الريادي في تطوير نموذج ناجح آخر والعمل كفريق لإحداث تغيير إيجابي في صحة مجتمعنا. مبادرة جديدة ترسخ مكانة وريادة المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت في وضع خطة طريق لرفع مستوى الوعي حول القضايا المتعلقة بالصحة العامة".

كفورى
أما ممثل وزارة الصحة العامة الدكتور ميشال كفورى فقال: "لطالما عملت الوزارة وبلا كل، لتحسين الصحة العامة في لبنان. نحن معجبون بما قامت به "الاش" ونقدر جهودهم الجارية لإجراء هذه الدراسة، والتي تأتي كجرس إنذار بدعونا جميعا للتفكير بالحلول والخطوات التالية للحد من تناول استهلاك الملح. نشكر المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت مرة أخرى لدوره الرئيسي في وضع النظام الأساسي للشروع في السياسات الوطنية الهادفة إلى تعزيز الصحة العامة وخلق الوعي حول الأمراض المؤثرة على الشعب اللبناني".

NNA news agency – English

March 13, 2014

News: Lebanon in need of a Salt National Awareness campaign by LASH at AUBMC

LASH says Lebanon needs salt awareness campaign

Thu 13 Mar 2014 at 18:11



NNA - The Lebanese Action for Salt and Health (LASH) at the American University of Beirut (AUB) said Lebanon is in need of a salt awareness.

Excess intake of salt is responsible for over 680 deaths a year, according to LASH.

A statement was issued in this concern to explain the study:



"84% of all deaths in Lebanon are due to non-communicable diseases.

"Preliminary results estimate the average salt intake to be 3130 mg of sodium in Lebanon with up to 60% of individuals consuming more than the recommended 2000 mg.

"Less than one quarter of the study population (21.5%) correctly identified the main contributors of salt in their diet.

"More than one third of the Lebanese population overlooks food content labels.

"The major food groups contributing to the Lebanese individual daily salt intake are bread, and bread-like products, pies or manaesh (cheese or zaatar), as well other processed foods.

(March 13, 2014) Beirut, Lebanon - Over 680 deaths a year have been recorded in Lebanon as a result of excess intake of salt. Latest findings on the danger of excessive salt intake in the Lebanese population was revealed on Tuesday March 11, 2014, by the Lebanese Action for Salt and Health (LASH) at the American University of Beirut (AUB) and Consumers International (CI), in collaboration with the Ministry of Public Health. A press conference held on the occasion of World Salt Awareness Week.

LASH, part of the Vascular Medicine Program (VMP) at AUBMC has conducted an in-depth research in the Lebanese market, considered to be the first of its kind in Lebanon, revealing tangible information around the dangers of excess salt intake and the burden it has on the medical sector and on the national budget.

"The findings were shocking and immediate action is needed," said Dr. Samir Arnaout, facilitator of the Lebanese Action on Salt and Health (LASH) group, former president of the Lebanese Society of Cardiology (2011-2013). "LASH's preliminary data estimated an alarming high average of salt intake at 7.8 g per day. The Lebanese community must work collectively hand in hand on a long term plan aimed at reducing this to normal levels at 5g per day through an organized national awareness campaign," added Dr. Arnaout.

The research has shown that there is a minimal public understanding of the relationship between salt and health. Less than one quarter of the study population (21.5%) correctly identified the main contributors of salt in their diet. More than one third of the Lebanese population overlooks food content labels. "Improved labelling is an important part of the overall salt reduction strategy," said Dr. Arnaout. Of those who do look at labels, two thirds never look at salt content. More alarmingly, two thirds admit the salt content on packaging doesn't affect their decision to purchase the products. Around 31.8% of the Lebanese population mistakenly identified the major source of salt as salt added during cooking, 42.1% as salt added at the table while the correct answer is processed foods.

By lowering salt intake immediately, death and disability from strokes and heart attacks will be reduced significantly. "Too much salt is bad for the heart; our salt consumption habits have to change and to achieve this several steps must be taken," said Dr. Zouhair Berro, president of Consumers Lebanon.

For consumers the best way to go about cutting down on salt is to begin by reading labels carefully and to become aware of salt content, tailoring shopping habits to lower it. The aim should be to reduce salt slowly and to look out for high-salt foods and purchase alternatives. In time the body will adjust and eating a healthy low-salt diet will become a way of life.

"Achieving a long and healthy life, free from disease, is a right for our community," added Dr. Arnaout. "The solution is easy yet needs commitment. Educating the public is crucial to the success of the salt reduction program through mechanisms such as schools and professionals across the country, organizing awareness campaigns in the community, working with food manufacturers on reducing salt in processed food, and last but not least the support of media to spread the word on the WHO guidelines regarding the new parameters for salt intake and remind people of the dangers of salt," said Dr. Arnaout.

The World Health Organization (WHO) recommends a population salt intake of less than 5 grams/person/day to be achieved by 2025. AUBMC and LASH's study has set a platform for local policy makers and officials to work on setting new policies, implementing WHO guidelines in Lebanon, to reduce 10% of salt content in all types of bread by January 2014 and another 10% by December 2014.

An actual study and field test was conducted by LASH in Ras Beirut visiting food outlets and testing salt average in the food offered. The major food groups contributing to the Lebanese individual daily salt intake are bread (there are up to 500 mg of sodium per 100 g Arabic bread), and bread-like products, pies or manaesh (cheese or zaatar), as well other processed foods.

"The support of industry, public health and consumer stakeholders is a must for the success of any campaign," commented Dr. Mohamed Sayegh, vice president for medical affairs and Raja N. Khuri dean of the Faculty of Medicine at AUBMC. "We thank LASH for their original role in developing another successful model of team work to create positive change for the health of our community. A new initiative solidifying AUBMC as pioneers in setting the way to raise awareness on issues related to public health," added Dr. Sayegh.

Representing the Ministry of Public Health, Dr. Michel Kfoury commented, "The ministry has always been at the front line working relentlessly to improve public health. We admire the tremendous effort LASH has done in conducting this study, definitely an eye opener to think collectively of the solutions and next steps to reduce salt intake. We thank AUBMC for being once again a key player in setting the platform to initiate national policies aiming at enhancing the public health and create awareness on diseases effecting the Lebanese population."

Salt reduction initiatives have been very successful in the UK, France, Finland and the US and have resulted in a drop in stroke and heart attacks concomitant with a drop in salt intake levels in processed foods like bread. Internationally recognized guidelines state that any food with more than 600 mg of sodium per 100g can be considered unhealthy. In Lebanon, many products exceed this limit.

End

For more information please visit our website www.aubmc.org or contact:

The AUBMC Office of Communications at 0096 1 350000 ext. 4732
Rana Alley, Director of Strategic Planning and Communications 00961 1 350000 ext. 4722
Email: praubmc@aub.edu.lb

Ketchum Raad Middle East
Suzan Bou Dargham, Account Director - 00961 3 690505 - Email: suzan.dargham@ketchum-raad.com

Note to Editors

About American University of Beirut Medical Center

Since 1902, the American University of Beirut Medical Center has been the most trusted and respected healthcare provider in Lebanon and the region, handling more than 300,000 patient visits annually. AUB is building on its strong foundations in medical education and health care through the AUBMC 2020 Vision. In addition to improving facilities and capacity, the AUBMC 2020 Vision will establish centers of excellence that will provide new medical options for the treatment of illnesses endemic in the Arab world, and it will expand access to the quality of care that families in Lebanon have depended on for generations.

Launched in 2010, the AUBMC 2020 Vision is an ambitious and comprehensive initiative that affirms AUBMC's position as the leading medical center and healthcare institution in the region. The AUBMC 2020 Vision is transforming medical education, research and practice, and most importantly, medical care in the region, bringing them to new levels of excellence. It consists of major new medical (clinical and academic) facilities, the establishment of clinical and research centers of excellence, investment in state-of-the-art equipment, recruitment of talented physicians and nurses, and regional and international partnerships. Read more at www.aubmc.org/2020

News: Lebanon in need of a Salt National Awareness campaign by LASH at AUBMC

<http://www.iloubnan.info/social/79848/Lebanon-in-need-of-a-salt-awareness-campaign-new-study-says>

Social

Lebanon in need of a salt awareness campaign, new study says

BERUT | iloubnan.info, with agencies - March 13, 2014, 15h57

Over 680 deaths a year have been recorded in Lebanon as a result of excess intake of salt. Latest findings on the danger of excessive salt intake in the Lebanese population was revealed on Tuesday March 11, 2014, by the Lebanese Action for Salt and Health (LASH) at the American University of Beirut (AUB) and Consumers International (CI), in collaboration with the Ministry of Public Health. A press conference held on the occasion of World Salt Awareness Week.

LASH, part of the Vascular Medicine Program (VMP) at AUBMC has conducted an in-depth research in the Lebanese market, considered to be the first of its kind in Lebanon, revealing tangible information around the dangers of excess salt intake and the burden it has on the medical sector and on the national budget.

"The findings were shocking and immediate action is needed," said Dr. Samir Arnaout, facilitator of the Lebanese Action on Salt and Health (LASH) group, former president of the Lebanese Society of Cardiology (2011-2013). "LASH's preliminary data estimated an alarming high average of salt intake at 7.8 g per day. The Lebanese community must work collectively hand in hand on a long term plan aimed at reducing this to normal levels at 5g per day through an organized national awareness campaign," added Dr. Arnaout.

The research has shown that there is a minimal public understanding of the relationship between salt and health. Less than one quarter of the study population (21.5%) correctly identified the main contributors of salt in their diet. More than one third of the Lebanese population overlooks food content labels. "Improved labelling is an important part of the overall salt reduction strategy," said Dr. Arnaout. Of those who do look at labels, two thirds never look at salt content. More alarmingly, two thirds admit the salt content on packaging doesn't affect their decision to purchase the products. Around 31.8% of the Lebanese population mistakenly identified the major source of salt as salt added during cooking, 42.1% as salt added at the table while the correct answer is processed foods.

By lowering salt intake immediately, death and disability from strokes and heart attacks will be reduced significantly. "Too much salt is bad for the heart; our salt consumption habits have to change and to achieve this several steps must be taken," said Dr. Zouhair Berro, president of Consumers Lebanon.

For consumers the best way to go about cutting down on salt is to begin by reading labels carefully and to become aware of salt content, tailoring shopping habits to lower it. The aim should be to reduce salt slowly and to look out for high-salt foods and purchase alternatives. In time the body will adjust and eating a healthy low-salt diet will become a way of life.

"Achieving a long and healthy life, free from disease, is a right for our community," added Dr. Arnaout. "The solution is easy yet needs commitment. Educating the public is crucial to the success of the salt reduction program through mechanisms such as schools and professionals across the country, organizing awareness campaigns in the community, working with food manufacturers on reducing salt in processed food, and last but not least the support of media to spread the word on the WHO guidelines regarding the new parameters for salt intake and remind people of the dangers of salt," said Dr. Arnaout.

The World Health Organization (WHO) recommends a population salt intake of less than 5 grams/person/day to be achieved by 2025. AUBMC and LASH's study has set a platform for local policy makers and officials to work on setting new policies, implementing WHO guidelines in Lebanon, to reduce 10% of salt content in all types of bread by January 2014 and another 10% by December 2014.

An actual study and field test was conducted by LASH in Ras Beirut visiting food outlets and testing salt average in the food offered. The major food groups contributing to the Lebanese individual daily salt intake are bread (there are up to 500 mg of sodium per 100 g Arabic bread), and bread-like products, pies or manaeesh (cheese or zaatar), as well other processed foods.

"The support of industry, public health and consumer stakeholders is a must for the success of any campaign," commented Dr. Mohamed Sayegh, vice president for medical affairs and Raja N. Khuri dean of the Faculty of Medicine at AUBMC. "We thank LASH for their original role in developing another successful model of team work to create positive change for the health of our community. A new initiative solidifying AUBMC as pioneers in setting the way to raise awareness on issues related to public health," added Dr. Sayegh.

Representing the Ministry of Public Health, Dr. Michel Kfoury commented, "The ministry has always been at the front line working relentlessly to improve public health. We admire the tremendous effort LASH has done in conducting this study, definitely an eye opener to think collectively of the solutions and next steps to reduce salt intake. We thank AUBMC for being once again a key player in setting the platform to initiate national policies aiming at enhancing the public health and create awareness on diseases effecting the Lebanese population."

Salt reduction initiatives have been very successful in the UK, France, Finland and the US and have resulted in a drop in stroke and heart attacks concomitant with a drop in salt intake levels in processed foods like bread. Internationally recognized guidelines state that any food with more than 600 mg of sodium per 100g can be considered unhealthy. In Lebanon, many products exceed this limit.

Newsrender Online – English

March 13, 2014

News: Mentioned LASH Salt Awareness Campaign from Iloubnan.info

<http://newsrender.com/trend/New-Salt-Study>

Lebanon in need of a salt awareness campaign, new study says

iloubnan.info | Thu, 13 Mar 2014 07:14:00 GMT

Over 680 deaths a year have been recorded in Lebanon as a result ... awareness campaign,” added Dr. Arnaout. The research has shown that there is a minimal public understanding of the relationship between salt and health. Less than one quarter of the ...

[VIEW COMPLETE STORY](#)



الرئيسية » أبرز الأخبار

استهلاك الملح في لبنان... نتائج صادمة!

تصويت 0 (0 أصوات) | 100% | 0



لبنان بأمن الجاهه الى حملة وطنه للنوعه على مخاطر استهلاك الملح



في الاسبوع الماضي ترشحت استهلاك الملح... حملة العمل اللبنانية للنوعه... في الامم المتحدة...

أجرى مجموعة العمل اللبنانية للنوعه... وفي حرج من برنامج الطب الوقائي (VPH) في المركز الطبي في الجامعة الأمريكية في بيروت...

وحتى نعمة معلوم

أظهرت الدراسة أن نسبة الوفيات والأمراض الناتجة عن الملح والحمض فيه... في لبنان...

حان وقت تغيير عاداتنا



تدريج الدراسة على أن... تغيير عاداتنا... تناول المزيد من الخضراوات...

العدلي



ناول الملح بشكل مفرط هو السبب الرئيسي لأكثر من 680 حالة وفاة سنوية

توصي منظمة الصحة العالمية بأن يتناول الإنسان الملح الحد الأدنى... في المتوسط...

أجروا البحث ووجدتاه



وأدت الأثرية دراسة علمية في منظمة أبحاث الصحة في بريطانيا... في المتوسط...

أقل من ربع من يتناولون الدراسة أقل من 5-7% يمكنوا في تناول المساهمين



وقال الدكتور محمد الصالح... في المتوسط... في المتوسط...

مخاطر عالمية

وتذكر أن مخاطر الأثرية التي من استهلاك الملح... في المتوسط...

مضاج مهمة لتخص استهلاك الملح



- اختر أنواع الخبز قليلة الملح أو الخالية من الملح... في المتوسط...



مستوسط تناول الملح في لبنان يصل إلى 3130 ملغ علماً أن 700 من الأفراد يستهلكون أكثر من المعدل الموصى به 2000 ملغ

Table with 2 columns: Item and Amount. Lists various food items and their salt content in mg.

RPN Lebanon Guide – English

March 15, 2014

News: Lebanon in need of a Salt National Awareness campaign by LASH at AUBMC <http://rpnlebanon.com/site/lebanon-in-need-of-a-salt-awareness-campaign-as-per-lashs->

Lebanon in need of a salt awareness campaign as per LASH's latest study

By RPN | on 15/03 |

What's Hot



Excess intake of salt is responsible for over 680 deaths a year

- 84% of all deaths in Lebanon are due to non-communicable diseases.
- Preliminary results estimate the average salt intake to be 3130 mg of sodium in Lebanon with up to 60% of individuals consuming more than the recommended 2000 mg.
- Less than one quarter of the study population (21.5%) correctly identified the main contributors of salt in their diet.
- More than one third of the Lebanese population overlooks food content labels.
- The major food groups contributing to the Lebanese individual daily salt intake are bread, and bread-like products, pies or manaeesh (cheese or zaatar), as well other processed foods.

(March 13, 2014) Beirut, Lebanon – Over 680 deaths a year have been recorded in Lebanon as a result of excess intake of salt. Latest findings on the danger of excessive salt intake in the Lebanese population was revealed on Tuesday March 11, 2014, by the Lebanese Action for Salt and Health (LASH) at the American University of Beirut (AUB) and Consumers International (CI), in collaboration with the Ministry of Public Health. A press conference held on the occasion of World Salt Awareness Week.

LASH, part of the Vascular Medicine Program (VMP) at AUBMC has conducted an in-depth research in the Lebanese market, considered to be the first of its kind in Lebanon, revealing tangible information around the dangers of excess salt intake and the burden it has on the medical sector and on the national budget.

"The findings were shocking and immediate action is needed," said Dr. Samir Arnaout, facilitator of the Lebanese Action on Salt and Health (LASH) group, former president of the Lebanese Society of Cardiology (2011-2013). "LASH's preliminary data estimated an alarming high average of salt intake at 7.8 g per day. The Lebanese community must work collectively hand in hand on a long term plan aimed at reducing this to normal levels at 5g per day through an organized national awareness campaign," added Dr. Arnaout.

The research has shown that there is a minimal public understanding of the relationship between salt and health. Less than one quarter of the study population (21.5%) correctly identified the main contributors of salt in their diet. More than one third of the Lebanese population overlooks food content labels. "Improved labelling is an important part of the overall salt reduction strategy," said Dr. Arnaout. Of those who do look at labels, two thirds never look at salt content. More alarmingly, two thirds admit the salt content on packaging doesn't affect their decision to purchase the products. Around 31.8% of the Lebanese population mistakenly identified the major source of salt as salt added during cooking, 42.1% as salt added at the table while the correct answer is processed foods.

By lowering salt intake immediately, death and disability from strokes and heart attacks will be reduced significantly. "Too much salt is bad for the heart; our salt consumption habits have to change and to achieve this several steps must be taken," said Dr. Zouhair Berro, president of Consumers Lebanon.

For consumers the best way to go about cutting down on salt is to begin by reading labels carefully and to become aware of salt content, tailoring shopping habits to lower it. The aim should be to reduce salt slowly and to look out for high-salt foods and purchase alternatives. In time the body will adjust and eating a healthy low-salt diet will become a habit.

"Achieving a long and healthy life, free from disease, is a right for our community," added Dr. Arnaout. "The solution is easy yet needs commitment. Educating the public is crucial to the success of the salt reduction program through mechanisms such as schools and professionals across the country, organizing awareness campaigns in the community, working with food manufacturers on reducing salt in processed food, and last but not least the support of media to spread the word on the WHO guidelines regarding the new parameters for salt intake and remind people of the dangers of salt," said Dr. Arnaout.

The World Health Organization (WHO) recommends a population salt intake of less than 5 grams/person/day to be achieved by 2025, AUBMC and LASH's study has set a platform for local policy makers and officials to work on setting new policies, implementing WHO guidelines in Lebanon, to reduce 10% of salt content in all types of bread by January 2014 and another 10% by December 2014.

An actual study and field test was conducted by LASH in Ras Beirut visiting food outlets and testing salt average in the food offered. The major food groups contributing to the Lebanese individual daily salt intake are bread (there are up to 500 mg of sodium per 100 g Arabic bread), and bread-like products, pies or manaeesh (cheese or zaatar), as well other processed foods.

"The support of industry, public health and consumer stakeholders is a must for the success of any campaign," commented Dr. Mohamed Sayegh, vice president for medical affairs and Raja N. Khuri dean of the Faculty of Medicine at AUBMC. "We thank LASH for their original role in developing another successful model of team work to create positive change for the health of our community. A new initiative solidifying AUBMC as pioneers in setting the way to raise awareness on issues related to public health," added Dr. Sayegh.

Representing the Ministry of Public Health, Dr. Michel Kfoury commented, "The ministry has always been at the front line working relentlessly to improve public health. We admire the tremendous effort LASH has done in conducting this study, definitely an eye opener to think collectively of the solutions and next steps to reduce salt intake. We thank AUBMC for being once again a key player in setting the platform to initiate national policies aiming at enhancing the public health and create awareness on diseases affecting the Lebanese population."

Salt reduction initiatives have been very successful in the UK, France, Finland and the US and have resulted in a drop in stroke and heart attacks concomitant with a drop in salt intake levels in processed foods like bread. Internationally recognized guidelines state that any food with more than 600 mg of sodium per 100g can be considered unhealthy. In Lebanon, many products exceed this limit.

RPN Lebanon Twitter account – English

March 15, 2014

News: Lebanon in need of a Salt National Awareness campaign by LASH at AUBMC



RPN Lebanon

@rpnlebanon



Following

Lebanon in need of a salt awareness campaign as per LASH's latest study... fb.me/3nopxHmgb

← Reply ↻ Retweet ★ Favorite ⋮ More

8:13 AM - 15 Mar 2014

Reply to [@rpnlebanon](https://twitter.com/rpnlebanon)

Web-release Online – Arabic

March 15, 2014

News: Lebanon in need of a Salt National Awareness campaign by LASH at AUBMC <http://web-release.info/2014/03/15/lebanon-in-need-of-a-salt-awareness-campaign-as-per-lashs-latest-study/>

Web-release.info
all the latest press releases

EVENTS TECHNOLOGY AGENCIES ENTERTAINMENT LIFESTYLE AND FASHION

EVENTS

LEBANON IN NEED OF A SALT AWARENESS CAMPAIGN AS PER LASH'S LATEST STUDY

HOME ABOUT CONTACT

ADMIN - MARCH 15, 2014

SHARE ON: f t g+ p



Over 680 deaths a year have been recorded in Lebanon as a result of excess intake of salt. Latest findings on the danger of excessive salt intake in the Lebanese population was revealed on Tuesday March 11, 2014, by the Lebanese Action for Salt and Health (LASH) at the American University of Beirut (AUB) and Consumers International (CI), in collaboration with the Ministry of Public Health. A press conference held on the occasion of World Salt

HOME ABOUT CONTACT

Each part of the Vascular Medicine Program (VMP) at AUBMC has conducted an in-depth research in the Lebanese market, considered to be the first of its kind in Lebanon, revealing tangible information around the dangers of excess salt intake and the burden it has on the medical sector and on the national budget.

"The findings were shocking and immediate action is needed," said Dr. Samir Arnaout, facilitator of the Lebanese Action on Salt and Health (LASH) group, former president of the Lebanese Society of Cardiology (2011-2013). "LASH's preliminary data estimated an alarming high average of salt intake at 7.8 g per day. The Lebanese community must work collectively hand in hand on a long term plan aimed at reducing this to normal levels at 5g per day through an organized national awareness campaign," added Dr. Arnaout.

The research has shown that there is a minimal public understanding of the relationship between salt and health. Less than one quarter of the study population (21.5%) correctly identified the main contributors of salt in their diet. More than one third of the Lebanese population overlooks food content labels. "Improved labelling is an important part of the overall salt reduction strategy," said Dr. Arnaout. Of those who do look at labels, two thirds never look at salt content. More alarmingly, two thirds admit the salt content on packaging doesn't affect their decision to purchase the products. Around 31.8% of the Lebanese population mistakenly identified the major source of salt as salt added during cooking, 42.1% as salt added at the table while the correct answer is processed foods.

By lowering salt intake immediately, death and disability from strokes and heart attacks will be reduced significantly. "Too much salt is bad for the heart; our salt consumption habits have to change and to achieve this several steps must be taken," said Dr. Zouhair Berro, president of Consumers Lebanon.

For consumers the best way to go about cutting down on salt is to begin by reading labels carefully and to become aware of salt content, tailoring shopping habits to lower it. The aim should be to reduce salt slowly and to look out for high-salt foods and purchase alternatives. In time the body will adjust and eating a healthy low-salt diet will become a

"Achieving a long and healthy life, free from disease, is a right for our community," added Dr. Arnaout. "The solution is easy yet needs commitment. Educating the public is crucial to the success of the salt reduction program through mechanisms such as schools and professionals across the county, organizing awareness campaigns in the community, working with food manufacturers on reducing salt in processed food, and last but not least the support of media to spread the word on the WHO guidelines regarding the new parameters for salt intake and remind people of the dangers of salt," said Dr. Arnaout.

The World Health Organization (WHO) recommends a population salt intake of less than 5 grams/person/day to be achieved by 2025. AUBMC and LASH's study has set a platform for local policy makers and officials to work on setting new policies, implementing WHO guidelines in Lebanon, to reduce 10% of salt content in all types of bread by January 2014 and another 10% by December 2014.

An actual study and field test was conducted by LASH in Ras Beirut visiting food outlets and testing salt average in the food offered. The major food groups contributing to the Lebanese individual daily salt intake are bread (there are up to 500 mg of sodium per 100 g Arabic bread), and bread-like products, pies or manaesh (cheese or zaatar), as well other processed foods.

"The support of industry, public health and consumer stakeholders is a must for the success of any campaign," commented Dr. Mohamed Sayegh, vice president for medical affairs and Raja N. Khuri dean of the Faculty of Medicine at AUBMC. "We thank LASH for their original role in developing another successful model of team work to create positive change for the health of our community. A new initiative solidifying AUBMC as pioneers in setting the way to raise awareness on issues related to public health," added Dr. Sayegh.

Representing the Ministry of Public Health, Dr. Michel Kfoury commented, "The ministry

HOME ABOUT CONTACT

think collectively of the solutions and next steps to reduce salt intake. We thank AUBMC for being once again a key player in setting the platform to initiate national policies aiming at enhancing the public health and create awareness on diseases effecting the Lebanese population."

Salt reduction initiatives have been very successful in the UK, France, Finland and the US and have resulted in a drop in stroke and heart attacks concomitant with a drop in salt intake levels in processed foods like bread. Internationally recognized guidelines state that any food with more than 600 mg of sodium per 100g can be considered unhealthy. In Lebanon, many products exceed this limit.

8+1 0

Sawt El Ghad Radio Station– Arabic

March 18, 2014

News: Lebanon in need of a Salt National Awareness campaign by LASH at AUBMC, Dr Arnaout interview.

The image is a screenshot of the Sawt El Ghad website. On the left, there is a navigation menu with the following items: HOME PAGE, PROFILE, PROGRAMS (highlighted in blue), NEWS, OUR TEAM, EVENTS, and CONTACT US. Above the menu is a circular logo with Arabic text. The main content area features a red header with 'SAWT EL GHAD' and a large audio player window. The audio player is titled 'SAWT EL GHAD | Lebanon's #1 Radio Station - Mozilla...' and shows the URL 'www.sawtelghad.com/audios/play_audio/2748'. The player interface includes a play button, a progress bar at 01:30, a refresh button, and a volume control. Below the player, the text 'IT'S SHOWTIME 18-3-2014' is displayed. To the right of the player, there is a red microphone icon and a section titled 'It's Showtime' with the host 'Marie-joe Moukarzel' and the schedule '08:00 - 11:00 BEIRUT TIME'. At the bottom right, there are social media icons for Facebook and Twitter. A red banner at the bottom of the page reads 'IT'S SHOWTIME LATEST UPDATES'. The word 'ch' is visible in the bottom left corner.

OTV Yom Jdid – Arabic

March 24, 2014

News: AUBMC Dr. Samir Arnaout interview on OTV about LASH campaign



LBC Sat B Beirut – Arabic

March 24, 2014

News: AUBMC Dr. Samir Arnaout interview on LBC Sat about LASH campaign



برنامج بي بيروت مارس 2014