

### میوه و سبزی بیشتر مصرف کنیم.....

بیماری های غیرواگیر مهمترین علت مرگ و میر در کشور ما بشمار می رود به طوریکه 76 درصد کل بار بیمار یها در ایران به بیماریهای غیرواگیر اختصاص دارد. یکی از مهمترین عوامل خطر بیمار یهای غیرواگیر از جمله دیابت، بیماریهای قلبی عروقی و انواع سرطان ها، مصرف کم میوه و سبزی می باشد. با افزایش مصرف میوه و سبزی خطر ابتلا به این بیماریها کاهش می یابد 6/6 میلیون مرگ و میر در سال فقط بدلیل رژیم غذایی کم میوه و سبزی گزارش شده است. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، مصرف ناکافی میوه و سبزی ها علت 31 درصد از بیماری ایسکمیک قلب و 11 درصد از سکته مغزی، می باشد. میوه ها و سبزی ها جزو مهمی از یک رژیم غذایی سالم هستند که مصرف روزانه و به مقدار کافی آنها می تواند نقش مهمی در پیشگیری و درمان بیماری های مزمنی چون دیابت نوع 2، بیماری های قلبی- عروقی، سکته مغزی، سرطان و چاقی داشته باشند.

### آیا می دانید با مصرف بیشتر میوه و سبزی خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی کاهش می یابد؟

میوه ها و سبزیجات به عنوان بخشی از رژیم غذایی روزانه ممکن است خطر ابتلا به برخی بیمار یهای غیرواگیر از جمله بیمار یهای قلبی و عروقی را کاهش دهد. رژیم غذایی غنی از میوه و سبزی بدلیل وجود انواع ریز مغذی و درشت مغذی ها و فیبر غذایی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و سکته مغزی بسیار توصیه می شود.

میوه ها منبع غنی از پلی فنول ها هستند، این ترکیبات با ارتقاء سلامت قلبی عروقی همراه هستند و خطر ابتلا به سکته قلبی و یا مرگ و میر بیمار یهای قلبی عروقی را کاهش میدهند.

مرکبات منبع غنی از ویتامین ث، پتاسیم، آنتی اکسیدان و فیبر می باشند که در کاهش فشار خون و پیشگیری از تصلب شرایین و لخته شدن خون نقش دارند.

لیکوپن موجود در گوجه فرنگی، هویج، هندوانه، گریپ فروت، فلفل دلمه ای و کلم قرمز باعث کاهش فشار خون و کاهش خطر ابتلا به بیمار یهای قلبی عروقی می شود.

ویتامین E نقش آنتی اکسیدانی در پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی دارد. از منابع حاوی این ویتامین می توان به سبزیجات برگ سبز (اسفناج)، بروکلی، کدو تنبل و کیوی اشاره کرد.

اثرات محافظتی میوه و سبزی در رژیم غذایی بدلیل وجود انواع ویتامین، مواد معدنی و فیبر است که باعث بهبود وضعیت چربی های خون و بخصوص تری گلیسیرید می شود.

مصرف میوه و سبزی با خطر سکنه مغزی رابطه عکس دارد. خطر سکنه مغزی با افزایش مصرف روزانه 200 گرم میوه و سبزی به ترتیب 32 درصد و 11 درصد کاهش می یابد. بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت، افزایش مصرف روزانه میوه و سبزی معادل 400 گرم و بیشتر باعث کاهش خطر سکنه مغزی تا 19 درصد در کل جهان می شود.

### **آیا می دانید مصرف بیشتر میوه و سبزی خطر ابتلا به دیابت را کاهش می دهد؟**

بین مصرف کم میوه و سبزی و خطر ابتلا به بیماری های غیر واگیر از جمله دیابت رابطه مستقیم وجود دارد. بر اساس اعلام سازمان جهانی بهداشت مصرف میوه و سبزی بدلیل اینکه غنی از ویتامین ها و مواد معدنی و فیبر غذایی هستند عامل محافظتی برای سلامت محسوب می شوند. مکانیسم عملکردی آنها شامل افزایش حساسیت به انسولین است، که به نوبه خود در کاهش خطر ابتلا به دیابت نقش دارد.

مصرف انواع میوه و سبزیجات سبز و زرد مثل هویج، اسفناج، کاهو، کدو تنبل، هلو، شلیل، زردآلو و ... که غنی از فیبر غذایی هستند باعث کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع 2 می شوند.

مصرف روزانه میوه و سبزی باعث کاهش خطر ابتلا به دیابت می شود. فلاونوئید موجود در میوه ها از طریق کاهش مقاومت به انسولین خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را کاهش می دهند.

کمبود منیزیم باعث کاهش حساسیت به انسولین و در نتیجه افزایش خطر ابتلا به دیابت می شود. منابع غنی از منیزیم شامل سبزیجات برگ سبز (اسفناج)، لوبیا سبز، آواکادو، موز و انجیر خشک می باشند.

بتا کاروتن و لیکوپن از مقاومت به انسولین پیشگیری می کنند.

منابع غنی از بتا کاروتن شامل هویج، سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، کدو تنبل، گرمک، لوبیا سبز و کلم بروکلی می باشند. لیکوپن نیز در گوجه فرنگی، هویج، هندوانه، گریپ فروت، فلفل دلمه ای و کلم قرمز وجود دارد.

### **آیا می دانید مصرف بیشتر میوه و سبزی خطر چاقی و اضافه وزن را کاهش می دهد؟**

میوه ها و سبزی ها به دلیل چگالی کالری کم نسبت به سایر مواد غذایی برای جلوگیری از اضافه وزن و چاقی مناسبتر هستند مطالعات نشان داده است، در دوفردی که دریافت کالری یکسانی دارند، در فردی که بیشتر میوه و سبزی مصرف می کند احتمال ثابت ماندن وزن یا کاهش وزن بیشتر است.

مصرف بیشتر میوه و سبزی از طریق رژیم غذایی بدون آنکه به مقدار قابل توجهی به کالری دریافتی روزانه اضافه کند، سلامتی بخش است.

چاقی از علل عمده مقاومت به انسولین و ابتلا به دیابت نوع 2 می باشد که با مصرف بیشتر میوه و سبزی به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم با میزان کم قند، نمک و چربی و دارا بودن فیبر زیاد به جلوگیری از این خطر کمک می کند.

### **آیا می دانید مصرف بیشتر میوه و سبزی خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد؟**

میوه ها و سبزیجات به عنوان بخشی از رژیم غذایی روزانه ممکن است خطر ابتلا به برخی بیماری های غیرواگیر از جمله سرطان را کاهش دهند. بیش از 30 درصد مرگ ناشی از سرطان را می توان با اصلاح عوامل خطر کلیدی پیشگیری کرد که یکی از این عوامل افزایش مصرف میوه و سبزی است. این اثر محافظتی مربوط به آنتی اکسیدانها و ریز مغذی هایی همچون فلاونید، کاروتنوئید، ویتامین ث، اسید فولیک و فیبر غذایی است. این مواد و مواد دیگر به عنوان مسدودکننده یا سرکوب کننده تومورهای سرطانی و پیشگیری از آسیب اکسیداتیو DNA نقش دارند. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی تخمین زده می شود که مصرف کم میوه و سبزی باعث 19 درصد سرطانهای دستگاه گوارش می شود.

ویتامین C، یک آنتی اکسیدان قوی برای کاهش استرس اکسیداتیو و کاهش خطر ابتلا به سرطان است. منابع غنی از این ویتامین مانند فلفل دلمه ای، سبزیجات برگ سبز (اسفناج، کلم پیچ)، کیوی، بروکلی، توت فرنگی، مرکبات، گوجه فرنگی و لوبیا سبزی باشند.

ویتامین E نیز نقش آنتی اکسیدانی در پیشگیری از ابتلا به سرطان دارد که از منابع حاوی این ویتامین می توان به سبزیجات برگ سبز (اسفناج)، بروکلی، کدو تنبل و کیوی اشاره کرد.

بتاکاروتن باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه می شود. منابع غنی از بتاکاروتن مثل هویج، سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، کدو تنبل، گرمک، لوبیا سبز و کلم بروکلی می باشند.

### **تقاضای بهداشتی از اصحاب رسانه در خصوص اصلاح الگوی مصرف میوه و سبزی چیست؟**

صدا و سیما: در برنامه های آشپزی مدرسان آشپزی بیشتر به آموزش غذاهای حاوی سبزیجات بپردازند و آموزش داده شود که سبزیجات برای حفظ مواد مغذیشان سرخ نشوند و در حد تفت دادن حرارت ببینند/در بخش های خبری گزارش هایی در راستای فرهنگسازی مصرف میوه و سبزیجات پخش شود/در سریالها و فیلم ها به مصرف میوه و سبزیجات و فواید مصرف آن تاکید شود /در برنامه های زنده گفتگوهای پزشکی به فواید مصرف میوه و سبزی و عوارض مصرف پایین این دو گروه مواد غذایی پرداخته شود / در برنامه های کودک به کودکان آموزش داده شود که به جای تنقلات مضر میوه مصرف کنند و کودکان تشویق شوند که از میوه به عنوان بهترین میان وعده برای مدرسه استفاده کنند /تیزرهای تبلیغاتی در خصوص فواید مصرف میوه و سبزیجات و راهکارهایی که می توان میزان مصرف این گروه های غذایی را افزایش داد تهیه و پخش شود/رادیو های مختلف در طول روز پیام هایی تحت عنوان پیام های سلامتی پخش کنند که بخشی از این پیام ها مربوط به فرهنگ سازی مصرف میوه و سبزی باشد/پخش کارتونهایی با محتوی آموزشی در خصوص فواید مصرف میوه و سبزی / استفاده از کارشناسان و متخصصین تغذیه در برنامه های تلویزیونی و رادیویی برای بیان فواید مصرف میوه و سبزی و جایگزین کردن این گروه های غذایی با تنقلاتی که ارزش غذایی پایینی دارند. رسانه های مکتوب: تهیه گزارش و خبر در خصوص فواید مصرف میوه و سبزی/چاپ یافته های جدید در خصوص آخرین طرح های تحقیقاتی مرتبط با فواید میوه و سبزی و عوارض عدم مصرف یا مصرف کم این دو گروه غذایی/مجله های مخصوص کودکان و نوجوانان از طریق داستان به آموزش و تشویق کودکان به مصرف میوه و سبزیجات بپردازند.