

پیام تغذیه و سلامت

(شماره ۵)



✓ آمارهای ارائه شده توسط سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت حاکی از آن است که تعداد زیادی از پرسنل صنعت نفت مبتلا به بیماری های مزمن غیرواگیر مانند اضافه وزن و چاقی ، فشار خون و هیپرلیپیدمی و ... می باشند .

✓ چاقی شکمی یکی از عوامل شناخته شده بیماری های قلبی و عروقی است و میزان چاقی شکمی در مردان بیشتر از زنان است .

✓ ریشه بسیاری از بیماری ها در نوع تغذیه افراد می باشد .

✓ با تغذیه سالم می توان تا ۸۰ درصد از بروز بیماری های قلبی و عروقی، ۹۰ درصد از بروز دیابت نوع دو و ۳۰ تا ۴۰ درصد از بروز سرطان ها پیشگیری کرد .

✓ تغذیه صحیح به معنای رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه غذایی است .

✓ تنوع در برنامه غذایی یعنی مصرف روزانه انواع مختلف مواد غذایی که تمام نیازهای بدن را برطرف می کند و تعادل یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن .

