

سبک سلامت

جیب وارد کنندگان مواد غذایی ارزان قیمت جایی برای سلامت مردم ندارد

پالم درجه چند؟!!



درد

دارا بودن اسید چرب اشباع بالا موجب افزایش چربی خون، گرفتگی و انسداد عروق، بیماری های قلبی و عروقی و نهایتاً منجر به مرگ می شود.

یکی از دلایل استفاده از روغن پالم ارزان بودن آن نسبت به سایر روغن های کنجد، ذرت، سویا و آفتابگردان است و به دلیل بالا رفتن قیمت روغن های دیگر نسبت به روغن پالم، سهم واردات این روغن نسبت به سایر روغن ها نیز در چند سال اخیر در کشور ما افزایش یافته است.

روغن پالم لازم است اما...

در تحقیقاتی که روی روغن پالم انجام شده است استفاده از این روغن در تولید محصولات لبنی و انواع روغن های سرخ کردنی لازم است. انواع روغن پالم نسبت به روغن های خام سویا، آفتابگردان و کلزا دارای افت بسیار کمی است. انواع روغن پالم نسبت به روغن های خام سویا، آفتابگردان و کلزا نیازی به تصفیه شیمیایی (خشنی سازی یا سود و فسفریک اسید) ندارد، پس هزینه فرآوری آن کمتر است. برای ایجاد بافت مطلوب و رسیدن به نقطه ذوب مناسب در تهیه روغن های نیمه جامد، روغن های قنادی و مارگارین هنگامی که از روغن های مایع سویا، آفتابگردان و کلزا به عنوان ماده اولیه استفاده می شود نیاز به فرآیند هیدروژناسیون است که مستلزم مصرف انرژی (برق یا گاز) و کاتالیزور است و علاوه بر این ترانس محصول زیاد می شود. این در شرایطی است که به طور طبیعی انواع روغن پالم دارای نقطه ذوب گسترده و ایده آل بوده و بر شی از انواع آن از جمله پالم اویل و پالم استارین به طور ذاتی به صورت نیمه جامد و جامد بوده در نتیجه نیازی به هیدروژناسیون ندارد.

ولی با تمام این صحبت ها درباره فواید و لزوم استفاده از روغن پالم به هر دلیلی، نباید فراموش کنیم که وجود این روغن در محصولات اگر از نوع و کیفیت مناسب آن نباشد می تواند چه فجایی را در کشور به همراه داشته باشد. ما در کشور شاهد مرگ و میرهای ناشی از ایست قلبی هستیم، حتی در افرادی که به هیچ عنوان سابقه بیماری قلبی و عروقی نداشته اند. این روغن با افزایش کلسترول بد خون (LDL) در نهایت تنگی و انسداد عروق و سکنه قلبی را به همراه دارد. روغن پالم دارای بیشترین میزان اسید چرب اشباع یعنی حدود ۵۰ درصد است. این روغن حتی اگر از نوع پالم اولین و سوپر اولین وارد کشور شود که ادعا می شود سالم تر از پالم است حدود ۳۰ درصد اسید چرب اشباع دارد که حداقل زیان مصرف آن انسداد و تنگی عروق و بیماری های قلبی - عروقی است که در حال حاضر مهم ترین علت مرگ و میر در کشور به شمار می رود.

وارد کننده های محترم، کمی رحم داشته باشید

کشور ما به یکی از وارد کنندگان و مردم ما به یکی از بزرگ ترین مصرف کنندگان محصولات کشاورزی دیگر تبدیل شده اند اما پرسش مهم این است که چه محصولاتی و با چه کیفیتی؟ در اکثر موارد بی کیفیت ترین محصولات هر کشور به لطف تاجران

درد

بستننی که کودکانمان عاشق آن هستند و در فصل تابستان بیشتر از همیشه مصرف می کنند حاوی بی کیفیت ترین روغن پالم است. چپیس و پفک ها با روغن های که ترکیبی از روغن پالم دارد درست می شوند. روغن های سرخ کردنی و روغن های سساده، کره، خامه، پنیر های چرب، پنیر های پیتزا و... همگی با ترکیب روغن پالم تهیه می شوند. حال اگر این روغن از بالاترین کیفیت بر خوردار نباشد میزان معین و مشخصی که سازمان استاندارد جهانی تعیین کرده است نباشد، چه اتفاقی در حال رخ دادن است؟ آیا می توانید به کودکان بگویید بستنی دوست نداشته باش چون پالم دارد؟

نذاشته باش چون پالم دارد؟

هر کالای خوراکی دیگری به کشور خود می کنند، اما ظاهرأ در ایران تنها نکته ای که اهمیت ندارد همین است. همانطور که گفته شد از روغن پالم به عنوان یک سوخت زیستی برای مصارف و ساخت بیودیزل ها هم استفاده می شود. این روغن با کیفیت یابینی که وارد می شود باید به مصارف دیگر برسد که متأسفانه سر از کارخانه های تولیدات روغن و تولیدات محصولات لبنی هر چرب در می آورد.

وارد کنندگان روغن پالم باید بدانند بیشترین افرادی که از این محصولات تولیدی داخل کشور استفاده می کنند کودکان هستند. شما با واردات محصول بی کیفیت جان کودکان حتی کودک خود را به خطر می اندازید. کودکان بیشترین مصرف کننده بستنی، چپیس و پفک، فست فودها و حتی لبنیات هستند. بستنی که کودکان عاشق آن هستند و در فصل تابستان بیشتر از همیشه مصرف می کنند حاوی بی کیفیت ترین روغن پالم است. چپیس و پفکها با روغن های که ترکیبی از روغن پالم دارد درست می شوند. روغن های سرخ کردنی و روغن های ساده، کره، خامه، پنیر های چرب، پنیر های پیتزا و... همگی با ترکیب روغن پالم تهیه می شوند. حال اگر این روغن از بالاترین کیفیت برخوردار نباشد میزان معین و مشخصی که سازمان استاندارد جهانی تعیین کرده است نباشد، چه اتفاقی در حال رخ دادن است؟ آیا می توانید به کودکان بگویید بستنی دوست نداشته باش چون پالم دارد؟ می توانید برای تهیه غذای منزل از هیچ روغنی استفاده نکنید چون پالم دارد؟

با استفاده از روغن پالم بی کیفیت که احتمالاً همان روغن سوختی است در تولیدات لبنی و روغن، نسلی بیمار با استعداد سرطان و بیماری قلبی خواهیم داشت. و آشنایانمان باشید! اگر دیگران بر اینان اهمیتی ندارد!

نه خود را گول بزنید نه دیگران را!

همانطور که در مطالب بالا گفته شد وجود روغن پالم در ساخت و تهیه بسیاری از مواد طبخ امول و ضوابط استاندارد جهانی ایرادی ندارد. وزارت بهداشت در ایران هم برای تعدادی از محصولات لبنی مجوز استفاده از روغن پالم را داده است. با تمام فوایدی که روغن دارد ولی استفاده غیر مجاز آن می تواند صدمات جبران ناپذیری را بر جامعه وارد کند. افزایش سکنه های قلبی منجر به مرگ، سرطان و امراض قلبی و عروقی در جامعه زنگ خطری است که باید مسئولان آن را بیش از پیش جدی بگیرند.

در همان زمان جنجال و هیاهوی روغن پالم تمام برندهای مطرح لبنیات در تبلیغات خود شعار «محمول وارد پالم است» را سرمی دادند تنها برای تیره کردن خود از اتهام استفاده از روغن پالم اما واقعیت اینگونه نبود. هم اکنون هم از این روغن در تولید محصولات خود استفاده می کنند. مسئولان در همان زمان کارخانه های تولید کننده محصولات لبنی و روغنی را موظف کردند که روی بسته بندی محصول خود در قسمت شناسنامه سلامت محصول عنوان چربی گیاهی به خصوص پالم را ذکر کرده و میزان آن را هم عنوان کنند در حالی که امروزه روی این محصولات تنها به وجود روغن گیاهی و میزان آن بسنده کرده و این مشخص کردن نوع چربی گیاهی خودداری کرده اند. گویا می خواهند مردم قفسه روغن های گیاهی سالم در سوپرمارکت ها خرید رد شوند؟ این راه حل نیست که مردم نخورند بلکه حتی در تهیه مواد غذایی وجدان را هم دخالت داد و بیشتر به فکر سلامت مردم جامعه بود.

روغن پالم به مقایسه با روغن های مایع طبیعی دیگر زیان آور است و باید مصرف آن به شدت محدود شود. بدون شک مسئولان باید هزینه های صرفه جویی شده برای واردات روغن ارزان قیمت و بی کیفیت را بسا هزینه های سنگینی که برای مراقبت و درمان بیماری های قلبی - عروقی به کشور تحمیل می شود مقایسه کنند و با اصلاح سیاستگذاری در واردات مواد غذایی، اقدامات جدی تری برای تأمین و حفظ سلامت غذایی افراد جامعه انجام دهند.

نگاه

رسانه ملی در تبلیغ «ضد سلامت» دست همه را از پشت بسته است

پرورش کودکان در مکتب چپیس و پفک!

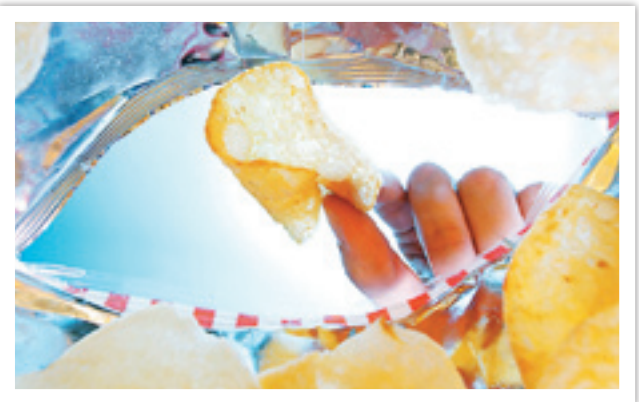
مجید فراهانی

بخش تیزرها و آگهی های تبلیغاتی از رسانه ملی حکایت عجیبی است: بخش آگهی های تبلیغاتی که بیشتره بوی پول می دهد تا دغدغه سلامت جامعه. زمان پخش آگهی میان برنامه ای رسیده است. فرد بی حالی به تصویر کشیده می شود که پس از مصرف چپیس چنان شاداب و سرزنده می شود که گویی موتور جت به این بنده خدا نصب شده است. تمام زمین و آسمان را طی می کند و شادو خندان به محل زندگی خود برمی گردد، یعنی واقعا همه اینها از پرکات و صدقه سری یک تکه سیب زمینی پر از نمک و روغن مضر برای جسم و روان آدمی است؟ اینکه سازنده و شرکت سفارش دهنده چرا این داستان دروغین را به تصویر کشیده خوب مشخص است: فروش بیشتر! پول بیشتر! اما اینکه رسانه ملی چرا چنین و چنان می کند جای سؤال دارد. دوران کودکی از مهم ترین دوران زندگی هر فرد برای داشتن یک زندگی سالم در آینده محسوب می شود. مصرف تنقلات مضر اگر چه حتی از رسانه ملی تبلیغ شوند که نباید تبلیغ شوند سلامت کودکان را نه تنها به خطر می اندازد بلکه آینده آنها هم تحت تأثیر مصرف این خوراکی های سراسر مضر و خطر ناک قرار می گیرد.

والدین گرامی! غفلت پس است

شاید تاکنون نمی دانستید که مصرف تنقلات مخصوصاً چپیس و پفک تا چه میزان می تواند سلامت کودک دلبند شما را با مشکل روبه رو کند. در مراحل تهیه پفک، پودر ذرت پرس می شود و در حرارت بسیار بالا قرار می گیرد تا به صورت حجیم درآید. در چنین شرایطی روغن موجود در پفک می سوزد و تولید پراکسید می کند که در حرارت و نور، مقدار آن بیشتر است و خوردن آن سلامت کودک را تهدید می کند. همچنین میزان بالای نمک پفک و شوری آن موجب عادت دانه که کودکان به شوری شده و در نتیجه خطر ابتلا به بیماری فشار خون را افزایش می دهد که در بزرگسالی زمینه ساز بیماری های قلبی - عروقی و سکنه های مغزی می شود. البته داستان چپیس ها هم به همین اندازه غم انگیز است.

اینجا وظیفه والدین است که برای حفظ سلامت کودکان خود تدبیر کنند و تحت تأثیر تبلیغات دروغین و پرزرق و برق و اینگونه تنقلات قرار نگیرند. باید بدانیم و آگاه باشیم که استفاده بیش از حد از مواد فرآوری شده در این گونه خوراکی ها اثرات مخربی را در رشد سالم کودک در درازمدت در جای می گذارد و مهم ترین مطلبی که می تواند در این زمینه کمک کننده باشد، آگاهی والدین است، چرا که آنها می توانند با خریدن این کالاهای تجاری پرزرق و برق آن را به یک عادت غذایی همیشگی برای کودک



نوشیدنی های صنعتی، نوشابه های انرژی زا و نوشابه های رژیمی) ۵- غذاهای صنعتی فرآوری شده تهدید کننده سلامت (سوسیس، کالباس، همبرگر و ناگت) ۶- شیر خشک.

اما با وجود اسلخ ماده ۳۷ به صدواسیما منع تبلیغات کالاهای مضر برای سلامت مثل انواع چپیس و پفک در رسانه ملی همچنان مورد مناقشه است، اما جالب است که بیشتر تلویزیون های دنیا، این ممنوعیت را به عنوان امری پذیرفته شده که سلامت جامعه را تضمین می کند قبول کرده اند. پول و کسری بودجه نباید انگیزه و عاملی باشد که رسانه ملی سلامت جامعه را به خطر بیندازد، از سوی دیگر همین وضعیت را در قالب تبلیغات محیطی و روی بیلبوردهای شهری می بینیم. در سوپرمارکت ها هم که اوضاع بدتر است و چپیس و پفک هنگام ورود به مغازه به کودکان خوشامد می گوید و با بسته های رنگارنگ و خوشامد می کند. نسلی کودکان را به خوردن سرطان

خود تبدیل نکنند. ما به عنوان پدر و مادر وظیفه صد درصدی داریم که علاوه بر تأمین نیازهای مادی و روحی فرزندانمان به وضعیت سلامت آنها که ناشی از تغذیه مناسب است، حساس باشیم.

فراموش نکنیم مسئول مستقیم سلامت کودکان ما والدین هستیم، پس لازم و ضروری است با والدین و قوی نسلی سالم و شگم آنها را با نمک و روغن ناشی از چپیس و پفک ترکیب. خرید این محصولات بنا بر خواسته کودک در حقیقت نوعی شانه خالی کردن از بار سنگین مسئولیت رشد سالم فرزندان تلقی می شود. پس با آموزش های لازم برای داشتن یک برنامه غذایی سالم در رشد و پرورش کودک خود نقش اساسی را بر عهده بگیریم و سعی کنیم از رشد روزافزون جامعه نسبت به موضوع تغذیه سالم برنامه های لازم در سطح ملی تدوین کنند.

درد

با وجود ابلاغ ماده ۳۷ به صدواسیما

منع تبلیغات کالاهای مضر برای سلامت مثل انواع چپیس و پفک در رسانه ملی همچنان مورد مناقشه است. پول و کسری بودجه نباید

انگیزه و عاملی باشد که رسانه ملی سلامت جامعه را به خاطر آن به

خطر بیندازد، از سوی دیگر همین

وضعیت را در قالب تبلیغات محیطی

و روی بیلبوردهای شهری می بینیم.

روود به مغازه به کودکان خوشامد

می گوید و با بسته های رنگارنگ و

البته آفتاب خورده و دم کرده، نسل

کودک و نوجوان را به خوردن سرطان

و انواع بیماری ها دعوت می کند