

# د مقرر بهود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت؛ وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

## به مناسبت هفته سلامت زنان ۱۴۰۱؛ زنان و امنیت غذایی

- منظور از امنیت غذایی؛ دسترسی اقتصادی و فیزیکی همه مردم در همه وقت و همه جا به غذای سالم و کافی به منظور زندگی سالم و فعال است.
- زنان محور امنیت غذایی و مدیران تغذیه خانواده هستند.
- سلامت زنان متضمن سلامت جامعه است.
- زن عنصر حیاتی در توسعه اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی جامعه است. از تعالیم زنان، جامعه متعالی می شود.
- سیاستگذاران هر کشور، زمینه اعتدالی فرهنگ و سواد تغذیه ای زنان را فراهم می کنند.
- لازم است زنان جامعه در مقابل تبلیغات فریبنده مواد غذایی هوشیار و آگاه بوده و غذای سالم را با دقت فراوان انتخاب کنند، چرا که تامین کننده امنیت غذایی خانواده هستند.
- لازم است زنان به برچسب مواد غذایی توجه کرده و غذاهای کم چرب، کم نمک و کم شیرین را الگوی انتخاب خود قرار دهند.
- مادران با ذائقه سازی مناسب در کودکان، نقش بسیار مهمی در کنترل بیماری های غیرواگیر شایع در جامعه همچون پوکی استخوان، فشار خون بالا، دیابت، سرطان و چاقی دارند.
- زنان با انتخاب درست مواد غذایی و طبخ سالم غذا، نقش بسیار مهمی در کنترل بیماری های غیرواگیر شایع در جامعه همچون پوکی استخوان، فشار خون بالا، دیابت، سرطان و چاقی دارند.
- آگاهی از تغذیه در دوران نوجوانی، بارداری و شیردهی، کمک بزرگی به حفظ سلامت دختران و بانوان می نماید.
- شکل گیری شیوه زندگی سالم در جامعه از نقش های برجسته بانوان است.
- تفاوت های بیولوژیکی زنان با مردان از نظر بلوغ، نیاز بیشتر آنان به منابع غنی آهن و سایر ریز مغذی ها، نیاز های تغذیه ای افزایش یافته در دوران بارداری، زایمان و شیردهی را روشن می نماید.
- عدم توجه به تغذیه مناسب بانوان سبب ناتوانی آنان در حمایت از خانواده، انجام وظایف همسری و مادری و پرورش نسلی سالم و فعال می شود.
- ناتوانی زن در ایفای نقش اجتماعی اقتصادی خود بعنوان عضو مسئول در جامعه از عوارض عدم توجه به تغذیه زنان سرزمینمان خواهد بود.
- عدم توجه به تغذیه مناسب زنان در دوران بارداری و شیردهی، ناتوانی فرزندان در ایفای وظایف اجتماعی خود و افت سطح اقتصادی جامعه را به دنبال خواهد داشت
- رشد و توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جامعه در گرو سلامت و تغذیه مناسب بانوان است.
- کم خونی، ضعف عضلانی و مستعد شدن به ابتلای انواع عفونت ها از عوارض سوء تغذیه بانوان است.
- با توجه به خطر بالای پوکی استخوان در زنان، مصرف لبنیات، میوه ها و سبزیها در این گروه اهمیت فراوانی دارد.
- مصرف نمک زیاد خطر پوکی استخوان را افزایش میدهد. بهتر است زنان در خانواده، نمکدان را سر سفره یا میز غذا نگذارند.

## د مقرر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت؛ وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

### به مناسبت هفته سلامت زنان ۱۴۰۱؛ زنان و امنیت غذایی

- عادات غذایی اغلب اعضای خانواده به عادات غذایی زنان خانواده وابسته است. الگوی صحیح تغذیه در زنان، باعث بهبود الگوی تغذیه صحیح در تمام اعضای خانواده و در جامعه میشود.
- مصرف نوشابه ها و قهوه باعث افزایش خطر پوکی استخوان می شود. بهتر است زنان در مصرف آنها احتیاط کنند.
- گنجاندن میوه ها و سبزیها در رژیم غذایی روزانه میتواند خطر بسیاری از بیماریها از جمله پوکی استخوان را کاهش دهد.
- کاستن از تجمع چربی در بدن زنان با کاهش وزن مناسب میتواند خطر ناباروری را کمتر کند.
- چاقی شکمی باعث افزایش خطر بسیاری از بیماریها است. بهتر است زنان مراقب تجمع چربی در ناحیه شکم باشند.