

در نشست سبک زندگی سالم در اتاق بازرگانی اصفهان مطرح شد:

50 درصد افراد بالای 20 سال ایرانی اضافه وزن دارند

نشست سبک زندگی سالم به همت کمیسیون آموزش، پژوهش و توانمندسازی و کمیسیون مسوولیت های اجتماعی اتاق بازرگانی اصفهان با سخنرانی مدیر مرکز جامع بین المللی سبک زندگی سالم در تالار اجتماعات برگزار شد.



امیر کشانی رییس کمیسیون آموزش، پژوهش و توانمندسازی اتاق بازرگانی اصفهان در ابتدای این نشست گفت: فعالان اقتصادی با چالش های متعددی روبرویند ولی در این میان داشتن سبک زندگی سالم می تواند آنان را در برابر این چالش ها توانمندسازد.

وی افزود: نبود سبک زندگی سالم و استرس و فشارهای عصبی دو عامل تهدید کننده فعالان اقتصادی است که با برگزاری این نشست تلاش می شود که اصلاح سبک زندگی در دستور کار آنان قرار گیرد.

زهرا اخوان نسب رییس شورای عالی بانوان اتاق بازرگانی اصفهان در این نشست گفت: سلامت روانی و جسمی به عنوان یکی از اولویت های مهم سبک زندگی سالم است که تلاش می شود طی برگزاری نشست های آموزشی به اعضای اتاق بازرگانی آموزش داده شود.

وی اضافه کرد: نشست های سبک زندگی سالم به صورت سلسله وار برای اعضای اتاق برگزار می شود تا شاهد سلامتی جسمی آنان باشیم.

مجید کلاهدوزان مدیر مرکز جامع بین المللی سبک زندگی سالم در این نشست گفت: برای داشتن سبک زندگی سالم داشتن وزن متناسب مهم ترین مولفه است .

وی هدف از داشتن زندگی سالم را بالا بردن کیفیت زندگی و داشتن طول عمر بیشتر دانست و گفت: به ازای هر 4 کیلو اضافه وزن یک سال از عمر انسان کاهش می یابد زیرا اضافه وزن تمام نقاط بدن را تحت فشار قرار می دهد.

وی با اشاره به آمار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: در سال 92، 26 میلیون ایرانی اضافه وزن داشتند ولی در سال 96، 50 درصد افراد بالای 20 سال و 15 درصد زیر 20 سال با اضافه وزن روبرویند و این تهدید جدی برای سلامت جامعه است .

کلاهدوزان تاکید کرد: خوردن غذاهای مضر، پایین بودن فعالیت بدنی و دخانیات سه چالش اساسی پیش روی سلامت جامعه است که به تغییر سبک زندگی نیاز دارد .

وی برنج، گوشت گوسفند، فست قود، غذای سرخ شده، نمک، شکر و چربی را به ترتیب عامل افزایش وزن و تهدید کننده سلامت انسان برشمرد و گفت: برای کاهش اثرات چاقی برنج می توان از حبوبات همراه با برنج استفاده شود و از خوردن غذاهایی که در اثر پختن تغییر رنگ می دهد باید خودداری کرد.