



همایش تغذیه سالم در شهرستان پاکدشت برگزار شد

فرماندار پاکدشت گفت: بدون شک چگونگی تغذیه در سلامت و تندرستی انسان به گونه ای موثر است که هیچکس نمی تواند آن را حتی به اندازه ذره ای انکار کند.

به گزارش روابط عمومی فرمانداری شهرستان پاکدشت صبح روز دوشنبه و به مناسبت بسیج ملی ترویج تغذیه سالم، همایش غذای سالم با محوریت کاهش مصرف نمک و روغن با تأکید بر غذاهای سنتی با حضور محسن اردستانی فرماندار شهرستان پاکدشت، زینی وند رئیس شبکه بهداشت و درمان و جمعی از داوطلبان و سفیران سلامت شهرستان در سالن اجتماعات فرمانداری برگزار شد.

بر پایه این گزارش فرماندار پاکدشت در این برنامه گفت: بدون شک چگونگی تغذیه در سلامت و تندرستی انسان به گونه ای موثر است که هیچکس نمی تواند آن را حتی به اندازه ذره ای انکار کند.

اردستانی افزود: تغذیه ای که بر اساس اصول علمی و با در نظر گرفتن تمامی احتیاجات بدن ما تنظیم شده باشد، سلامت انسان را تامین می کند و قوای دفاعی بدن را به صورتی بسیار اساسی و قابل ملاحظه افزایش می دهد و اگر خلاف این امر واقع شود اثرات بد این عمل در تمامی اعضاء و دستگاه های بدن منعکس می شود و باعث از دست رفتن قوای فعال جسمی و حتی روحی در هر انسانی و تحت هر شرایطی می شود.

وی ادامه داد: در حقیقت به عقیده بسیاری از دانشمندان یک برنامه غذایی خوب و متعادل می تواند علاوه بر افزون نشاط و نیروی حیاتی، عمر انسان را به صورت بسیار قابل ملاحظه ای افزایش دهد، در حالی که محروم ماندن از مواد غذایی اساس تندرستی را سست می کند و حتی روی نسل های آینده انسان نیز تاثیر گذار است.





