

درباره زبان‌های فست‌فودها بیشتر بدانیم



● فست‌فودها و قند خون
تا زمانی که سالم هستید، اندام‌های داخلی بدن‌تان به درستی با افزایش قند مقابله می‌کند، اما خوردن بیش از اندازه کربوهیدرات‌ها سبب افزایش قند خون می‌شود. با گذشت زمان، افزایش انسولین، پاسخ طبیعی بدن به انسولین را ضعیف می‌کند و خطر مقاومت به انسولین، دیابت نوع ۲ و اضافه وزن را افزایش می‌دهد.

● فست‌فودها و ناکارآمدی سیستم تولید مثل
مواد موجود در غذاهای ناسالم و فست‌فودها ممکن است بر باروری افراد تأثیر بگذارند. مطالعات در این زمینه نشان می‌دهد غذاهای فراوری شده حاوی فتالات هستند. فتالات‌ها، مواد شیمیایی هستند که قادرند عملکرد هورمون‌ها را در بدن مختل کنند. قرار گرفتن در معرض سطوح زیاد این مواد شیمیایی سبب مشکلاتی مانند نقص مادرزادی می‌شود.

● چربی‌های اشباع‌شده و تأثیر منفی بر سلامتی
بیشتر غذاهای فست‌فودی مانند همبرگر، بیکن و میلک‌شیک‌ها سرشار از چربی‌های اشباع‌شده هستند. به گفته کارشناسان، چربی‌های اشباع‌شده بر قلب تأثیر منفی می‌گذارند. همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهد مصرف زیاد چربی‌های اشباع‌شده ممکن است بر عملکرد مغز و حافظه نیز تأثیر منفی بگذارد. مصرف بیشتر اسیدهای چرب اشباع سرعت و انعطاف پذیری حافظه و توانایی شما برای به خاطر سپردن را مختل می‌کند.

● افسردگی، عارضه مصرف بی‌رویه فست‌فودها
غذاهای آماده فقط بر جسم افراد تأثیر منفی ندارند، بلکه احتمال بروز افسردگی و کلسترول بالا از عوارض مصرف آن‌ها به‌شمار می‌آید. افزون بر این، فست‌فودها می‌توانند از کلسترول خوب (HDL) بکاهند و قلب و سلامت افراد را در معرض خطر قرار دهند.

● مصرف غذاهای بی‌روغن و اختلال دستگاه تنفسی
کالری اضافه فست‌فودها موجب اضافه وزن و در نتیجه چاقی می‌شود. چاقی خطر اختلالات تنفسی مانند آسم و تنگی نفس را افزایش می‌دهد. اضافه وزن بر قلب و ریه فشار وارد می‌کند و سبب می‌شود با کمترین تنش، فرد به مشکل بخورد. از این رو، افراد هنگام راه رفتن، بالا رفتن از پله‌ها یا ورزش، نفسشان به شماره می‌افتد. افزون بر این، تأثیر مصرف فست‌فودها در افزایش خطر بیماری‌های تنفسی در کودکان به اثبات رسیده است. بر اساس برخی پژوهش‌ها، کودکانی که سه بار در هفته فست‌فود می‌خورند، بیش از دیگران در خطر ابتلا به آسم قرار دارند.

● غذاهای آماده و تجزیه مینای دندان
کربوهیدرات موجود در فست‌فودها و غذاهای فراوری شده سبب افزایش اسید در دهان می‌شود. افزایش اسید دهان نیز سبب تجزیه مینای دندان و در نتیجه فراهم شدن فرصت برای فعالیت باکتری‌های می‌شود. همچنین چاقی بر اثر مصرف غذاهای آماده می‌تواند بر تراکم استخوان و توده عضلات اثر منفی بگذارد و احتمال شکستگی استخوان‌ها در افراد را افزایش دهد.

نکته روز

توصیه هایی برای تهیه غذای سالم



- دست‌ها را قبل از تهیه و آماده کردن غذا با آب و صابون بشویید.
- همه سطوح و ابزارهای مورد نیاز آماده کردن غذا را ضد عفونی کنید.
- آشپزخانه را از وجود حشرات و حیوانات محافظت کنید.
- مواد غذایی پخته را از خام جدا کنید.
- گوشت خام، مرغ و ماهی را از دیگر مواد غذایی جدا و آن‌ها را در ظرف‌های جداگانه ای نگهداری کنید.
- از وسایلی مانند تخته آشپزخانه تخصصی برای خرد کردن مواد غذایی مختلف استفاده کنید. در صورت داشتن وسایل مشترک، قبل از هر بار استفاده آن را کامل بشویید.
- غذاهایی مانند سوپ و خورشت را کامل و تا نقطه جوش ۷۰ درجه سانتی گراد بپزید.
- سبزی‌ها و میوه‌ها را کامل بشویید.
- از روش سالم سازی آب با جوشاندن آن استفاده کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر به ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۱۱۰۵ داخلی: ۲۲۸
پيام‌رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۴۰۶۰
پيامک: ۳۰۰۷۲۸۹۰۳۰۰

شکر

اشاره
۱۹ بهار اول
۱۹۱۱
شماره ۳۷۱۸

۱۲



همسایه

سمیرا شاهیان

شاید شما هم این مثل را شنیده باشید که «صبحانه را تنها بخور، نهار را با دوستت بخور و شام را با دشمنت». برخی بر این باورند تکیه این مثل بر پیشگیری از زیاده‌روی در وعده‌های ناهار و شام است تا رخوت،

سرانه مصرف نان هریرانی در سال ۱۶۰ کیلوگرم و این آمار در جهان ۲۵ کیلوگرم است.

سرانه مصرف برنج هریرانی ۴۰ کیلوگرم است. بر مصرف‌ترین کشور جهان در برنج، تایلند با سرانه مصرف ۱۴۰ کیلوگرم است.

سرانه مصرف شیر هریرانی ۷۰ کیلوگرم و در کشورهای اروپایی ۵۳۰۰ تا ۴۵۰ کیلوگرم است.

سرانه مصرف شکر هریرانی بین ۲۱ تا ۲۴ کیلوگرم است، در حالی‌که میانگین مصرف جهانی آن ۵ کیلوگرم است.



صبحانه؛ وعده با اهمیت

یک صبحانه کامل، روز شما را می‌سازد. به همین دلیل لازم است برای این وعده غذایی مهم، مواد مغوی و سالم انتخاب کنید. در طب سنتی گفته می‌شود صبحانه را باید صبح زود یعنی حدود ساعت شش تا هشت خورد و بعد از آن هم نباید دوباره



ناهار کامل

ناهار سالم سبب کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و چاقی می‌شود. یک وعده ناهار سالم باید شامل غلات سبوس‌دار، ماکارونی، برنج، نودل و پروتئین‌های کم چرب مانند ماهی سالمون، تخم مرغ، میگو یا مرغ باشد. البته همراه با ناهار باید سبزیجاتی مانند گوجه فرنگی، هویج، خیار و سبزی خوردن مصرف کرد. خوراک قارچ و هویج بخارپز، سینه مرغ پز شده با اسفناج، کوکو سبزی، سالمون تنوری و ماکارونی نمونه‌هایی از غذاهای مناسب و ویژه وعده ناهار محسوب می‌شوند.



جادویی به نام میوه و سبزی

● نمک نریزید!
در زمان پختن و آماده کردن غذا، از نمک کمتری استفاده کنید. همچنین سس و ادویه نمکی کمتری در غذا بریزید.
● سبزی‌ها و کنسروها را از انواع بی نمک تهیه کنید.
● از مصرف آجیل‌ها و اسنک‌های نمکی در میان وعده‌ها پرهیز کنید.
● برچسب مواد غذایی را بخوانید و مواد غذایی کم‌سدیم را مصرف کنید.
● نمکدان پر از نمک را از روی میز غذا بردارید و بدانید که حس چشایی بدن به سرعت تنظیم می‌شود.

نکته‌های تغذیه‌ای سازمان جهانی بهداشت

اهمیت خوراک و غذا آن قدر زیاد است که سازمان جهانی بهداشت توصیه‌های تغذیه‌ای ارائه کرده است. از جمله مهم‌ترین این توصیه‌ها که بیشتر به گوشمان رسیده، این است که مصرف چربی و روغن را کم و از مصرف نوشیدنی‌های الکلی پرهیز کنید. سایر توصیه‌ها به شرح زیر است:

- مصرف نمک را به کمتر از پنج گرم در روز برسانید.
- از مصرف نوشیدنی‌های قنددار پرهیز کنید.
- غذاهای متنوع شامل میوه و سبزی مصرف کنید.
- هیدراته بمانید، یعنی به مقدار کافی آب بنوشید.

غذا، مثل هوا

نکته‌هایی درباره مصرف غذاهای متنوع و سودمند که باید در وعده‌های مختلف بگنجانیم

نام گذاری شده است. همان طور که می‌دانید، غذا مانند هوا و آب از ابتدایی‌ترین نیازهای موجودات زنده است که غریزه تأمین این نیاز از آغاز آفرینش همراه همه‌شان بوده است. از این رو گریزی به خوراکی‌های سالم و ناسالم زده‌ایم و توجه شما را به اهمیت وعده‌های غذایی اصلی جلب کرده‌ایم.

سرانه مصرف تخم مرغ برای هر فرد در ایران ۱۹۰ عدد است و ایرانی‌ها سالانه ۶۰ تخم مرغ کمتر از میانگین جهانی می‌خورند.

سرانه مصرف روغن زیتون برای هر فرد در کشور فقط ۲۲۰ گرم است. در حالی‌که سرانه مصرف جهانی آن ۲۷ کیلوگرم است.

سرانه مصرف نوشابه برای هر نفر در کشورمان ۴۲ لیتر و متوسط جهانی آن ۱۰۰ لیتر است.

هر ایرانی سالانه حدود ۴۴ کیلوگرم گوشت مصرف می‌کند. این میزان از آمار جهانی کمتر و از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف شیر هریرانی ۷۰ کیلوگرم و در کشورهای اروپایی ۵۳۰۰ تا ۴۵۰ کیلوگرم است.

سرانه مصرف شکر هریرانی بین ۲۱ تا ۲۴ کیلوگرم است، در حالی‌که میانگین مصرف جهانی آن ۵ کیلوگرم است.

سرانه مصرف تخم مرغ برای هر فرد در ایران ۱۹۰ عدد است و ایرانی‌ها سالانه ۶۰ تخم مرغ کمتر از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف روغن زیتون برای هر فرد در کشور فقط ۲۲۰ گرم است. در حالی‌که سرانه مصرف جهانی آن ۲۷ کیلوگرم است.

سرانه مصرف نوشابه برای هر نفر در کشورمان ۴۲ لیتر و متوسط جهانی آن ۱۰۰ لیتر است.

هر ایرانی سالانه حدود ۴۴ کیلوگرم گوشت مصرف می‌کند. این میزان از آمار جهانی کمتر و از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف شیر هریرانی ۷۰ کیلوگرم و در کشورهای اروپایی ۵۳۰۰ تا ۴۵۰ کیلوگرم است.

سرانه مصرف شکر هریرانی بین ۲۱ تا ۲۴ کیلوگرم است، در حالی‌که میانگین مصرف جهانی آن ۵ کیلوگرم است.

سرانه مصرف تخم مرغ برای هر فرد در ایران ۱۹۰ عدد است و ایرانی‌ها سالانه ۶۰ تخم مرغ کمتر از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف روغن زیتون برای هر فرد در کشور فقط ۲۲۰ گرم است. در حالی‌که سرانه مصرف جهانی آن ۲۷ کیلوگرم است.

سرانه مصرف نوشابه برای هر نفر در کشورمان ۴۲ لیتر و متوسط جهانی آن ۱۰۰ لیتر است.

هر ایرانی سالانه حدود ۴۴ کیلوگرم گوشت مصرف می‌کند. این میزان از آمار جهانی کمتر و از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف شیر هریرانی ۷۰ کیلوگرم و در کشورهای اروپایی ۵۳۰۰ تا ۴۵۰ کیلوگرم است.

سرانه مصرف شکر هریرانی بین ۲۱ تا ۲۴ کیلوگرم است، در حالی‌که میانگین مصرف جهانی آن ۵ کیلوگرم است.

امروزه کارشناسان تغذیه نیز بر این باورند که صبحانه از مهم‌ترین وعده‌های غذایی است که خوردن آن به حفظ سلامتی از جمله تقویت حافظه و تمرکز و پایین آمدن کلسترول بد (LDL) کمک می‌کند. همچنین شام وعده‌ای است که نباید آن را هرگز حذف کرد. امروز بیست و پنجم مهرماه، روز جهانی غذا

سرانه مصرف تخم مرغ برای هر فرد در ایران ۱۹۰ عدد است و ایرانی‌ها سالانه ۶۰ تخم مرغ کمتر از میانگین جهانی می‌خورند.

سرانه مصرف روغن زیتون برای هر فرد در کشور فقط ۲۲۰ گرم است. در حالی‌که سرانه مصرف جهانی آن ۲۷ کیلوگرم است.

سرانه مصرف نوشابه برای هر نفر در کشورمان ۴۲ لیتر و متوسط جهانی آن ۱۰۰ لیتر است.

هر ایرانی سالانه حدود ۴۴ کیلوگرم گوشت مصرف می‌کند. این میزان از آمار جهانی کمتر و از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف شیر هریرانی ۷۰ کیلوگرم و در کشورهای اروپایی ۵۳۰۰ تا ۴۵۰ کیلوگرم است.

سرانه مصرف شکر هریرانی بین ۲۱ تا ۲۴ کیلوگرم است، در حالی‌که میانگین مصرف جهانی آن ۵ کیلوگرم است.

نمی‌خورند، در طول روز این کمبود کالری را با پر خوری جبران می‌کنند. از این رو سبب احتمال چاق شدن و چاق ماندن آن‌ها بیشتر است. از طرفی، حذف وعده‌های غذایی حس گرسنگی را افزایش می‌دهد و به خوردن بی‌رویه و بدون حساب و کتاب منتهی می‌شود. تکراری بودن ترکیب‌های غذایی در صبحانه‌ها یا زمان پر بودن شیوه تهیه آن‌ها از عواملی است که سبب حذف این وعده غذایی مهم می‌شود.



شام سالم

یک بشقاب شام سالم باید دست کم سه گروه مواد غذایی مفید داشته باشد. مواد غذایی مفید برای وعده شام عبارت است از پروتئین‌ها شامل گوشت، غذاهای دریایی، لوبیا، آجیل،... سبزیجات شامل کلم بروکلی، فلفل، گوجه فرنگی و هویج، میوه‌ها مانند موز، سیب، خربزه، پرتقال، انگور، غلات از جمله برنج، سیب زمینی، ذرت، ماکارونی، نان، جودوسر و لبنیات شامل ماست، پنیر، شیر و...

عدسی، ماهی، فیله مرغ، سوپ، سالاد میوه و خوراک لوبیا نمونه‌هایی از غذاهای مناسب برای وعده شام محسوب می‌شوند. متخصصان تغذیه، حذف وعده شام را به دلیل ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن، کاهش قند خون و افزایش احساس خستگی توصیه نمی‌کنند. شام سالم باید کم‌چرب، کم‌چربی و کم‌کالری باشد.



سرانه مصرف تخم مرغ برای هر فرد در ایران ۱۹۰ عدد است و ایرانی‌ها سالانه ۶۰ تخم مرغ کمتر از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف روغن زیتون برای هر فرد در کشور فقط ۲۲۰ گرم است. در حالی‌که سرانه مصرف جهانی آن ۲۷ کیلوگرم است.

سرانه مصرف نوشابه برای هر نفر در کشورمان ۴۲ لیتر و متوسط جهانی آن ۱۰۰ لیتر است.

هر ایرانی سالانه حدود ۴۴ کیلوگرم گوشت مصرف می‌کند. این میزان از آمار جهانی کمتر و از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف شیر هریرانی ۷۰ کیلوگرم و در کشورهای اروپایی ۵۳۰۰ تا ۴۵۰ کیلوگرم است.

سرانه مصرف شکر هریرانی بین ۲۱ تا ۲۴ کیلوگرم است، در حالی‌که میانگین مصرف جهانی آن ۵ کیلوگرم است.

سرانه مصرف تخم مرغ برای هر فرد در ایران ۱۹۰ عدد است و ایرانی‌ها سالانه ۶۰ تخم مرغ کمتر از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف روغن زیتون برای هر فرد در کشور فقط ۲۲۰ گرم است. در حالی‌که سرانه مصرف جهانی آن ۲۷ کیلوگرم است.

سرانه مصرف نوشابه برای هر نفر در کشورمان ۴۲ لیتر و متوسط جهانی آن ۱۰۰ لیتر است.

هر ایرانی سالانه حدود ۴۴ کیلوگرم گوشت مصرف می‌کند. این میزان از آمار جهانی کمتر و از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف شیر هریرانی ۷۰ کیلوگرم و در کشورهای اروپایی ۵۳۰۰ تا ۴۵۰ کیلوگرم است.

سرانه مصرف شکر هریرانی بین ۲۱ تا ۲۴ کیلوگرم است، در حالی‌که میانگین مصرف جهانی آن ۵ کیلوگرم است.

سرانه مصرف تخم مرغ برای هر فرد در ایران ۱۹۰ عدد است و ایرانی‌ها سالانه ۶۰ تخم مرغ کمتر از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف روغن زیتون برای هر فرد در کشور فقط ۲۲۰ گرم است. در حالی‌که سرانه مصرف جهانی آن ۲۷ کیلوگرم است.

سرانه مصرف نوشابه برای هر نفر در کشورمان ۴۲ لیتر و متوسط جهانی آن ۱۰۰ لیتر است.

هر ایرانی سالانه حدود ۴۴ کیلوگرم گوشت مصرف می‌کند. این میزان از آمار جهانی کمتر و از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف شیر هریرانی ۷۰ کیلوگرم و در کشورهای اروپایی ۵۳۰۰ تا ۴۵۰ کیلوگرم است.

سرانه مصرف شکر هریرانی بین ۲۱ تا ۲۴ کیلوگرم است، در حالی‌که میانگین مصرف جهانی آن ۵ کیلوگرم است.

سرانه مصرف تخم مرغ برای هر فرد در ایران ۱۹۰ عدد است و ایرانی‌ها سالانه ۶۰ تخم مرغ کمتر از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف روغن زیتون برای هر فرد در کشور فقط ۲۲۰ گرم است. در حالی‌که سرانه مصرف جهانی آن ۲۷ کیلوگرم است.

سرانه مصرف نوشابه برای هر نفر در کشورمان ۴۲ لیتر و متوسط جهانی آن ۱۰۰ لیتر است.

هر ایرانی سالانه حدود ۴۴ کیلوگرم گوشت مصرف می‌کند. این میزان از آمار جهانی کمتر و از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف شیر هریرانی ۷۰ کیلوگرم و در کشورهای اروپایی ۵۳۰۰ تا ۴۵۰ کیلوگرم است.

سرانه مصرف شکر هریرانی بین ۲۱ تا ۲۴ کیلوگرم است، در حالی‌که میانگین مصرف جهانی آن ۵ کیلوگرم است.

سرانه مصرف تخم مرغ برای هر فرد در ایران ۱۹۰ عدد است و ایرانی‌ها سالانه ۶۰ تخم مرغ کمتر از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف روغن زیتون برای هر فرد در کشور فقط ۲۲۰ گرم است. در حالی‌که سرانه مصرف جهانی آن ۲۷ کیلوگرم است.

سرانه مصرف نوشابه برای هر نفر در کشورمان ۴۲ لیتر و متوسط جهانی آن ۱۰۰ لیتر است.

هر ایرانی سالانه حدود ۴۴ کیلوگرم گوشت مصرف می‌کند. این میزان از آمار جهانی کمتر و از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف شیر هریرانی ۷۰ کیلوگرم و در کشورهای اروپایی ۵۳۰۰ تا ۴۵۰ کیلوگرم است.

سرانه مصرف شکر هریرانی بین ۲۱ تا ۲۴ کیلوگرم است، در حالی‌که میانگین مصرف جهانی آن ۵ کیلوگرم است.

سرانه مصرف تخم مرغ برای هر فرد در ایران ۱۹۰ عدد است و ایرانی‌ها سالانه ۶۰ تخم مرغ کمتر از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف روغن زیتون برای هر فرد در کشور فقط ۲۲۰ گرم است. در حالی‌که سرانه مصرف جهانی آن ۲۷ کیلوگرم است.

سرانه مصرف نوشابه برای هر نفر در کشورمان ۴۲ لیتر و متوسط جهانی آن ۱۰۰ لیتر است.

هر ایرانی سالانه حدود ۴۴ کیلوگرم گوشت مصرف می‌کند. این میزان از آمار جهانی کمتر و از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف شیر هریرانی ۷۰ کیلوگرم و در کشورهای اروپایی ۵۳۰۰ تا ۴۵۰ کیلوگرم است.

سرانه مصرف شکر هریرانی بین ۲۱ تا ۲۴ کیلوگرم است، در حالی‌که میانگین مصرف جهانی آن ۵ کیلوگرم است.

سرانه مصرف تخم مرغ برای هر فرد در ایران ۱۹۰ عدد است و ایرانی‌ها سالانه ۶۰ تخم مرغ کمتر از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف روغن زیتون برای هر فرد در کشور فقط ۲۲۰ گرم است. در حالی‌که سرانه مصرف جهانی آن ۲۷ کیلوگرم است.

سرانه مصرف نوشابه برای هر نفر در کشورمان ۴۲ لیتر و متوسط جهانی آن ۱۰۰ لیتر است.

هر ایرانی سالانه حدود ۴۴ کیلوگرم گوشت مصرف می‌کند. این میزان از آمار جهانی کمتر و از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف شیر هریرانی ۷۰ کیلوگرم و در کشورهای اروپایی ۵۳۰۰ تا ۴۵۰ کیلوگرم است.

سرانه مصرف شکر هریرانی بین ۲۱ تا ۲۴ کیلوگرم است، در حالی‌که میانگین مصرف جهانی آن ۵ کیلوگرم است.

سرانه مصرف تخم مرغ برای هر فرد در ایران ۱۹۰ عدد است و ایرانی‌ها سالانه ۶۰ تخم مرغ کمتر از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف روغن زیتون برای هر فرد در کشور فقط ۲۲۰ گرم است. در حالی‌که سرانه مصرف جهانی آن ۲۷ کیلوگرم است.

سرانه مصرف نوشابه برای هر نفر در کشورمان ۴۲ لیتر و متوسط جهانی آن ۱۰۰ لیتر است.

هر ایرانی سالانه حدود ۴۴ کیلوگرم گوشت مصرف می‌کند. این میزان از آمار جهانی کمتر و از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف شیر هریرانی ۷۰ کیلوگرم و در کشورهای اروپایی ۵۳۰۰ تا ۴۵۰ کیلوگرم است.

سرانه مصرف شکر هریرانی بین ۲۱ تا ۲۴ کیلوگرم است، در حالی‌که میانگین مصرف جهانی آن ۵ کیلوگرم است.

سرانه مصرف تخم مرغ برای هر فرد در ایران ۱۹۰ عدد است و ایرانی‌ها سالانه ۶۰ تخم مرغ کمتر از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف روغن زیتون برای هر فرد در کشور فقط ۲۲۰ گرم است. در حالی‌که سرانه مصرف جهانی آن ۲۷ کیلوگرم است.

سرانه مصرف نوشابه برای هر نفر در کشورمان ۴۲ لیتر و متوسط جهانی آن ۱۰۰ لیتر است.

هر ایرانی سالانه حدود ۴۴ کیلوگرم گوشت مصرف می‌کند. این میزان از آمار جهانی کمتر و از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف شیر هریرانی ۷۰ کیلوگرم و در کشورهای اروپایی ۵۳۰۰ تا ۴۵۰ کیلوگرم است.

سرانه مصرف شکر هریرانی بین ۲۱ تا ۲۴ کیلوگرم است، در حالی‌که میانگین مصرف جهانی آن ۵ کیلوگرم است.

سرانه مصرف تخم مرغ برای هر فرد در ایران ۱۹۰ عدد است و ایرانی‌ها سالانه ۶۰ تخم مرغ کمتر از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف روغن زیتون برای هر فرد در کشور فقط ۲۲۰ گرم است. در حالی‌که سرانه مصرف جهانی آن ۲۷ کیلوگرم است.

سرانه مصرف نوشابه برای هر نفر در کشورمان ۴۲ لیتر و متوسط جهانی آن ۱۰۰ لیتر است.

هر ایرانی سالانه حدود ۴۴ کیلوگرم گوشت مصرف می‌کند. این میزان از آمار جهانی کمتر و از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف شیر هریرانی ۷۰ کیلوگرم و در کشورهای اروپایی ۵۳۰۰ تا ۴۵۰ کیلوگرم است.

سرانه مصرف شکر هریرانی بین ۲۱ تا ۲۴ کیلوگرم است، در حالی‌که میانگین مصرف جهانی آن ۵ کیلوگرم است.

سرانه مصرف تخم مرغ برای هر فرد در ایران ۱۹۰ عدد است و ایرانی‌ها سالانه ۶۰ تخم مرغ کمتر از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف روغن زیتون برای هر فرد در کشور فقط ۲۲۰ گرم است. در حالی‌که سرانه مصرف جهانی آن ۲۷ کیلوگرم است.

سرانه مصرف نوشابه برای هر نفر در کشورمان ۴۲ لیتر و متوسط جهانی آن ۱۰۰ لیتر است.

هر ایرانی سالانه حدود ۴۴ کیلوگرم گوشت مصرف می‌کند. این میزان از آمار جهانی کمتر و از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف شیر هریرانی ۷۰ کیلوگرم و در کشورهای اروپایی ۵۳۰۰ تا ۴۵۰ کیلوگرم است.

سرانه مصرف شکر هریرانی بین ۲۱ تا ۲۴ کیلوگرم است، در حالی‌که میانگین مصرف جهانی آن ۵ کیلوگرم است.

سرانه مصرف تخم مرغ برای هر فرد در ایران ۱۹۰ عدد است و ایرانی‌ها سالانه ۶۰ تخم مرغ کمتر از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف روغن زیتون برای هر فرد در کشور فقط ۲۲۰ گرم است. در حالی‌که سرانه مصرف جهانی آن ۲۷ کیلوگرم است.

سرانه مصرف نوشابه برای هر نفر در کشورمان ۴۲ لیتر و متوسط جهانی آن ۱۰۰ لیتر است.

هر ایرانی سالانه حدود ۴۴ کیلوگرم گوشت مصرف می‌کند. این میزان از آمار جهانی کمتر و از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف شیر هریرانی ۷۰ کیلوگرم و در کشورهای اروپایی ۵۳۰۰ تا ۴۵۰ کیلوگرم است.

سرانه مصرف شکر هریرانی بین ۲۱ تا ۲۴ کیلوگرم است، در حالی‌که میانگین مصرف جهانی آن ۵ کیلوگرم است.

سرانه مصرف تخم مرغ برای هر فرد در ایران ۱۹۰ عدد است و ایرانی‌ها سالانه ۶۰ تخم مرغ کمتر از میانگین آسیا بیشتر است.

سرانه مصرف روغن زیتون برای هر فرد در کشور فقط ۲۲۰ گرم است. در حالی‌که سرانه مصرف جهانی آن ۲۷ کیلوگرم است.

سرانه مصرف نوشابه برای هر نفر در کشورمان ۴۲ لیتر و متوسط جهانی آن ۱۰۰ لیتر است.