

In recent decades, we have dramatically changed our diets and eating habits as a result of globalization, urbanization and income growth.

We have moved from seasonal, mainly plant-based and fibre-rich dishes to diets that are high in refined starches, sugar, fats, salt, processed foods, meat and other animal-source products. Less time is spent preparing meals at home, and consumers, especially in urban areas, increasingly rely on supermarkets, fast food outlets, street food vendors and take-away restaurants.

A combination of unhealthy diets and sedentary lifestyles has sent obesity rates soaring, not only in developed countries, but also low-income countries, where hunger and obesity often coexist. Now over 670 million adults and 120 million girls and boys (5-19 years) are obese, and over 40 million children under 5 are overweight, while over 820 million people suffer from hunger.

An unhealthy diet is the leading risk factor for deaths from non-communicable diseases (NCDs), including cardiovascular diseases, diabetes and certain cancers. Linked with one fifth of deaths worldwide, unhealthy eating habits are also taking a toll on national health budgets costing up to USD 2 trillion per year.

Obesity and other forms of malnutrition affect nearly one in three people. Projections indicate that the number will be one in two by 2025. The good news is that affordable solutions exist to reduce all forms of malnutrition, but they require greater global commitment and action.

در دهه های اخیر به دلیل جهانی شدن ، شهر نشینی و افزایش درآمد ها رژیم و عادات غذایی افراد به طور چشمگیری تغییر یافته است. ما عمدتاً از مصرف غذاهای فصلی به خصوص گیاهی و غنی از فیبر به سمت مصرف غذاهایی با کربوهیدرات تصفیه شده ، قند و چربی و نمک زیاد ، غذاهای فراوری شده ، گوشت و سایر محصولات با منبع حیوانی حرکت کرده ایم. در حال حاضر زمان کمتری برای تهیه وعده های غذایی صرف می کنیم و مصرف کنندگان به ویژه در مناطق شهری به طور فزاینده به سوپر مارکت ها ، فروشگاه های فست فود ، غذاهای خیابانی و رستوران های دور افتاده اعتماد می کنند.

ترکیبی از رژیم های غذایی ناسالم و سبک زندگی بی تحرک باعث افزایش نرخ چاقی شده است . که البته نه تنها در کشورهای توسعه یافته بلکه در کشورهای کم درآمد ، جایی که گرسنگی و چاقی اغلب با هم زندگی می کنند . هم اکنون بیش از 670 میلیون بزرگسال و 120 میلیون دختر و پسر (5 تا 19 ساله) چاق هستند و بیش از 40 میلیون کودک زیر 5 سال دارای اضافه وزن هستند ، در حالی که بیش از 800 میلیون نفر از گرسنگی رنج می برند.

رژیم غذایی ناسالم عامل خطر اصلی مرگ و میر ناشی از بیماریهای غیر واگیر (NCDs) از جمله بیماری های قلبی عروقی ، دیابت و برخی سرطان ها است . عادات غذایی ناسالم علاوه بر اینکه یک پنجم مرگ ها را در سراسر دنیا رقم می زند مبلغی بالغ بر 2 تریلیون دلار در سال نیز بودجه به بخش سلامت تحمیل می کند.

چاقی و سایر اشکال سوء تغذیه تقریباً از هر سه نفر یک نفر را مبتلا می کند . پیش بینی ها نشان می دهد که این تعداد تا سال 2025 به یک نفر از دو نفر خواهد رسید . خبر خوب این است که راه حل های مقرون به صرفه برای کاهش انواع سوء تغذیه وجود دارد ، اما آنها نیاز به تعهد و اقدام جهانی بیشتری دارند.

رژیم غذایی سالم چیست؟

یک رژیم غذایی زمانی رژیم غذایی سالم محسوب می شود که با تامین غذای کافی، ایمن، مغذی و متنوع نیاز های تغذیه ای افراد را تامین کند و خطر ابتلا به بیماری را در او کاهش دهد . این رژیم باید شامل میوه ، سبزی ، حبوبات ، آجیل ، دانه ها و غلات سبوس دار و غذاهای کم چرب (بخصوص چربیهای اشباع) و با قند و نمک کم باشد که در حال حاضر برای بسیاری از افراد در دسترس یا مقرون به صرفه نیست.