



دکتر مقدس کیا در رادیو شهر مراغه توضیحاتی را در خصوص شناسایی محصولات غذایی سالم ارائه کرد

به گزارش روابط عمومی مدیریت غذا و دارو، دکتر مقدس کیا رئیس اداره نظارت بر مواد خوراکی، آشامیدنی و بهداشتی مدیریت غذا و دارو با حضور در رادیو شهر مراغه توضیحاتی را در خصوص شناخت و انتخاب مواد غذایی سالم ارائه کرد

به گزارش روابط عمومی مدیریت غذا و دارو، دکتر مقدس کیا رئیس اداره نظارت بر مواد خوراکی، آشامیدنی و بهداشتی مدیریت غذا و دارو با حضور در رادیو شهر مراغه توضیحاتی را در خصوص شناخت و انتخاب مواد غذایی سالم ارائه کرد

دکتر مقدس کیا گفت: یکی از راههای انتخاب محصولات غذایی سالم، شناخت و دقت در خصوص نشانگرهای رنگی چاپ شده بر روی برچسب محصولات غذایی می باشد که اطلاعات لازم در خصوص میزان قند، چربی، نمک و اسیدهای چرب اشباع آن ماده غذایی در اختیار مصرف کننده می گذارد و می توان با استفاده از آن ماده غذایی مناسب را انتخاب نموده و از بروز انواع بیماری های قلبی عروقی، دیابت و سایر بیماری های متابولیک پیشگیری کرد

دکتر مقدس کیا در خصوص تغذیه دوران کرونا گفت: برای جلوگیری از انتقال ویروس کرونا بهتر است که از خوردن مواد غذایی خام اجتناب گردد

او ادامه داد: تامین انواع ویتامین های A،B،C،D و E و اسیدهای چرب امگا3 باعث افزایش مقاومت و ایمنی بدن در مقابل ویروس کرونا می شود

وی گفت: استفاده از اسید های چرب امگا3، سبزیجات رنگی، شکلات، نوشیدنی های کافئین دار و چای باعث افزایش سلامت روان و شادابی در افراد می شود

او در آخر به پروانه ساخت و سیب سلامت در محصولات غذایی اشاره کرد و گفت: سیب سلامت و پروانه ساخت نشاندهنده این است که آن ماده غذایی در کارخانه یا کارگاهی تحت نظارت سازمان غذا و دارو و زیر نظر مسئول فنی تولید شده است و همشهریان می توانند به سلامت آن ماده غذایی اعتماد کنند