نظر یکی از نمایندگان مجلس در مورد گرانی های اخیر

☑ گروسی : باید شعار را به شعور تبدیل کنیم

خبرنگار پارلمانی طلوع: محمد هادی مالکی

عکاس : مسعود حسینی

اشاره :خبرنگار پارلمانی طلوع در گفتگو با حسین گروس – نماینده شهرستان شهریار(استان تهران)، عضو کمیسیون صنایع و معادن مجلس شورای اسلامی و از مسئولین همایش حمایت از تولید ملی کار و سرمایه ایرانی که با همایش باغ گیلاس معروف شد – به مسایل مربوط به گرانی های اخیر پرداخته است که در ادامه می آید:

۱- به نظر شما ریشه و دلیل اصلی گرانی های اخیر چیست ؟

◆اولین منشا تورم و گرانی برمی گردد به کمبود تولید و عرضه ،هر چقدر ما در تولید ملی و تولیدات داخلی به مواد اولیه خارجی وابسته باشیم در اثر نوسانات قیمت ارز و دلار شاهد گرانی بیشتر هستیم .

منشادوم عدم حمایت از تولید داخلی است . یعنی اگر تولید داخلی حمایت شود و بانک ها ، دولت و وزارت صنعت، معدن و تجارت حمایت کافی از تولید داشته باشد افزایش تولید موجب ارزانی می شود و هر چه در تولید و عرضه فراوانی بیشتر باشد روی قیمت ها اثر مثبت تری دارد. مثلا یک زمانی سیم کارت موبایل (تلفن همراه)به قیمت ۱/۵ تا ۲ میلیون تومان عرضه می شد و حتی تا پانصد هزار تومان هم که رسید صف های طولانی را می دیدید ولی همین که اپراتور دوم آمد و تولید زیاد شد قیمت ها کاهش پیدا کرد و در حقیقت یک بازار رقابتی ایجاد شد .

۲- یعنی با افزایش تولید گرانی کاهش پیدا می کند؟

◆بله یکی از بحث هایی که مقام معظم رهبری نیز اشاره مناسبی به آن داشته اند حمایت از تولید ملی، سرمایه و کار ایرانی است که در حقیقت توجه به این چند کلمه هم باعث می شود تولید ملی افزایش پیدا کند و هم اشتغال جوانان و کاهش تورم حل شود بنابراین شاید رمز تورم و رمز شکستن یا کاهش تورم این است که ما به تولید داخل توجه کنیم و باید به صنعت تولید، چه تولیدات کشاورزی و چه تولیدات صنعتی به نحو خوبی توجه شود و در این راستا باید بانک ها حمایت کنند تا سرمایه در گردش و سرمایه ثابت و کسب مجوز به راحتی انجام شود تا تولید رقابتی بهتر صورت گیرد.

۳-مجلس برای حل مشکل گرانی و افزایش تولید چه کارهایی می تواند انجام دهد؟

◆اولین کاری که مجلس باید انجام دهد توجه به فرمایش مقام معظم رهبری است . اگر به این نکته ای که شعار سال است توجه شود قطعا تا پایان سال شاهد کاهش تورم ،افزایش اشتغال و حتی افزایش کیفیت کالا خواهیم بود زیرا هر قدر کمیت افزایش پیدا کند کیفیت نیز افزایش پیدا می کند.

مجلس نیز باید نقش محوری داشته باشد . در حقیقت مردم باید از کالا های داخلی استفاده کنند. دولت حمایت کند و مجلس قوانینی که لازم است اصلاح و یا مصوب کند و موانع را بردارد اعتقادم این است که حتما باید کار فرهنگی کنیم . فرهنگ سازی در این رابطه بسیار مهم است تا مردم کالای ایرانی بخرند. چار وقتی کالای خارجی و ایرانی در قفسه فروشگاه است ما باید آن کالای خارجی را بخریم . این نشان می دهد ما کار فرهنگی نکرده ایم.

پس در بحث تولید ملی و کاهش تورم حتی باید کار فرهنگی انجام دهیم.

ژاپنی ها یک زمان چینی می ساختند- چینی های ساخت ژاپن خیلی نامرغوب بود - ژاپنی ها آن کالاها را می خریدند ،استفاده می کردند بعد آنها را می شکستند . یعنی این فرهنگ را ایجاد کردند که از کالاهای خودشان استفاده کنند. ما الان فرهنگی برعکس آنها داریم یعنی کاری کرده ایم که مردم بیشتر به کالاها و لوازم خارجی علاقه نشان می دهند.

٤- چه کسانی با چه دستگاههایی می توانند به این امر یعنی فرهنگ سازی کمك کنند؟

◆ دستگاه های مختلف از جمله صدا و سیما و آموزش و پرورش می تواند به این امر کمک کنند. بنابراین مجلس به تنهایی نمی تواند کار کند گر چه بنده با تعدادی از همکاران اولین همایش را در ۲۳ فروردین برگزار کردیم تحت عنوان «حمایت از تولید ملی ،کار و سرمایه ایرانی» که تعداد ۷۵ نفر نمایندگان جدید الورود نیز حضور داشتند . البته خیلی ها حاشیه درست کردند مخصوصا نشریات به جای اینکه به اصل مطلب بپردازند به حاشیه ها پرداختند . این همایش یک همایش کاملا تخصصی بود . ما حتی از کاندیداهای احتمالی ریاست دعوت نکرده بودیم چون می خواستیم سیاسی نشود. کسانی که در این همایش حضور داشتند از فعالین عرصه تولید و از صنعتگران بودند که موانع تولید را مطرح کردند.

٥- این همایش کاملا تخصصی بود؟

◆ بله این یک همایش کاملا تخصصی بود، ولی نمی دانم چرا همیشه عینک سیاسی می زنیم چرا که ۸۰ درصد توان را برای کار، صنعت، اشتغال،عمران و آبادی نمی گذاریم و ۲۰ درصد کار سیاسی و تخریب و غیره را انجام دهیم. ما ۸۰ درصد انرژی و توان را برای کار سیاسی و عینک سیاسی می زنیم و ۲۰ درصد هم دنبال ارائه راهکار اصلی و درست نیستیم .

یکی از کارهایی که ما باید انجام دهیم این است که وابستگی به ارز و دلار کم شود. اما متاسفانه حتی مطبوعات نمی خواهند تخصصی به این مساله بپردازند و راهکار ارائه دهند بنابراین ما شروع کردیم اگر عملکرد ما درست بود تایید کنند اگر غلط بود بگویند.

البته باید برنامه محور شویم نه فرد محور و سیستم باید جلو برود و در این مسیر هر چه بهتر جلو برود ما مخلص او هستیم و او رئیس بشود. نمی دانم چرا برخی از رسانه ها یکجانبه رفتند و حتی سوال نکردند یا حداقل آنجا حضور پیدا کنند ما ۴ همایش تا پایان سال در همین موضوع خواهیم داشت که امیدواریم نمایندگان مجلس چه آنهایی که رای آوردند و چه آنهایی که از گذشته در مجلس حضور داشتند همکاری کنند و نگذاریم سال تمام شود و فرمایش آقا روی کاغذ و بنرها بماند.

باید شعار به شعور تبدیل شود و ما باید این شعار را به شعور تبدیل کنیم. شعور این است که ما جدی به بحث تولید بپردازیم و گرنه هر چقدر مصاحبه کنیم، شعار دهیم، بنر بگذاریم شاهد تورم و گرانی بیشتر در جامعه هستیم . قطعا رمز پیروزی و موفقیت در توجه به تولیدات است .

٦- هدفمندی یارانه ها خصوصا فاز دوم آن و در نتیجه شوك روانی حاصل از آن در جامعه تا چه اندازه بر افزایش قیمت ها تاثیر داشته است ؟

◆اول باید عرض کنم بین گرانی و تورم باید تفکیک قایل شویم. ما پیش بینی گرانی را می کنیم . شروع هر کاری گرانی و افزایش قیمت دارد. ولی تورم خیلی متفاوت است . تورم به معنای رکورد اقتصادی می باشد.

گرانی مقطعی است و به دلیل افزایش قیمت ایجاد می شود چون مقطعی است، بر می گردد اما تورم اینگونه نیست . اگر به تورم توجه نشود هر چه که می گذرد ارزش پول ملی کاهش پیدا می کند و شما نمی توانید کالا بخرید چون کالا کم است . بنابراین هدفمندی یارانه ها فاز اول و دوم فرقی نمی کند . در فاز اول ما پیش بینی کردیم ۳۰ درصد از محل در آمد حاصله به بخش صنعت اختصاص پیدا کند. به قول چینی ها باید به جای ماهی دادن به افراد به آنها ماهیگری یاد بدهید.

فاز اول هدفمندی یارانه ها واقعا درست انجام نشد و آن ۳۰ درصدی که ما پیش بینی کرده بودیم از محل هدفمندی یارانه ها به بخش تولید در قالب وام کم بهره یا شیوه های غیر مستقیم برود متاسفانه انجام نشد. قطعا فاز دوم هم اگر به این نکته توجه نشود، باعث رکورد و تورم می شود چرا که فاز اول همین اثر را به جا گذاشت.

مرحله دوم نیز لازمه اش این است به بخش تولید و اصلاح زیر ساخت ها توجه شود.

۷- تورم بعد از عید آنقدر شدید بود که حتی مراجع تقلید نیز واکنش نشان دادند .آیا مجلس در این زمینه تعاملی با مراجع و دیگران در جهت ارائه راهکارها و شیوه هایی در جهت کاهش تورم داشته است؟

◆ در این راستا کمیسیون صنایع نشست هایی با صاحبنظران در بخش تولید، اقتصاد، علما، مراجع و ائمه محترم جمعه داشته است اما بهرحال فرایند اینها باید تبدیل به یک قانون شود. وقتی پول ها در بخش تولید جذب نشود این پول ها جای دیگر جذب می شود و اگر این پول ها در بورس و بازار سرمایه گذاری سالم جذب نشود به سمت ارز و دلار و سکه می رود و وقتی این پول ها به سمت دلار رفت چون ما وابسته به کالاهای خارجی هستیم و چقدر قیمت دلار افزایش پیدا کند کالاهایی مانند مواد غذایی و لوازم خانگی افزایش پیدا می کند اینکه تاکید کردم روی تولید ملی باید توجه زیادی شود چون اگر تولید ملی بالا رود اتفاقا هر قدر دلار گران تر شود برای ما لطمه ای ندارد بلکه چون ما کالایمان را صادر می کنیم و دلار وارد کشور می شود سود بیشتر می بریم .

بنابراین هدفمندی یارانه ها برای ما یک انتخاب نبود یک ضرورت بود باید این کار می شد .مجلس به این نتیجه رسیده بود و دولت هم سالها دنبالش بود و اگر به شیوه گذشته جلو می رفتیم به بن بست می رسیدیم. پس قانون هدفمندی یارانه ها را تصویب کردیم اما متاسفانه به آن ۳۰ درصد مربوط به بخش تولید و صنعت توجه نشد و این باعث شد بخش تولید ما زمین گیر شود. تا اینکه مقام معظم رهبری با درایت و هوشمندی، ۲ سال پی یا پی، سال گذشته جهاد اقتصادی و امسال هم حمایت از تولید ملی را مطرح کردند.

۸- اجرای قانون هدفمندی یارانه ها در سال گذشته و در سال جاری را چگونه ارزیابی می کنید؟

◆من اعتقادم این است سال گذشته نتوانستیم از فرصت ها استفاده کنیم . خیلی می توانستیم از فرصت ها استفاده کنیم که نکردیم امسال هم اگر کوتاهی کنیم فقط وابستگی به نفت و واردات بیشتر می شود. در رسانه ها باید به صورت تخصصی به این موضوعات پرداخته شود. راهکارها و اصلاعات باید به صورت درست و پررنگ ، بعد از کار کارشناسی شده ارائه گردد تا تحلیل شود و نظر صاحبنظران و اصحاب رسانه خیلی می تواند به حل مشکلات کمک کند نه فقط تیترهای کزایی نوشته شود و اگر قرار شد تیترزده شود باید کار کاشناسی شده باشد و عمق قضیه را پی ببریم. کشور ما کشور فقیری نیست و از عوامل تولید یعنی نیروی انسانی مجرب،منابع طبیعی خوب و سرمایه مناسب برخورداریم . ما دارای ۷۵ نوع مواد معدنی از جمله ذخایر عظیم نفت و گاز و مواد شناخته شده هستیم که هر کدام می تواند هزاران فرصت شغلی ایجاد کند. حالا چه مشکلی داریم که امروزه ، مالزی- کره جنوبی -ژاپن پیشرفت می کنند و ما در جا می زنیم و دائما همدیگر را متهم می کنیم باید مورد بررسی قرار گیرد.

ما امیدواریم آخر سال طوری گزارش بدهیم که مانند سیم کارت که زمانی ۲ میلیون تومان بود حالا شده ۵ هزار تومان خودرو هم از ۱۷ میلیون تومان مثلا ۱۲ میلیون شود و این رمزش تولید است و معجزه اش در تولید بیشتر است . بنابراین اگر به این نکته (تولید) بپردازیم پایان سال کارنامه بدهیم امسال رهبری گفت: سال تولید ملی است ما هم وظیفه مان را انجام دادیم.

خانواده

همکار هم، غمخوار هم باشیم

خانه گرم و صمیمی است و وقتی از سرکار بر می گردید می بینید که همه چیز سر جای خودش است.

خانه گرم و صمیمی است و وقتی از سرکار بر می گردید می بینید که همه چیز سر جای خودش است. بچه ها وسایلشان را پرت و پلا نکرده اند و همسرتان ظرف های صبحانه را شسته و رفته است. جوراب کثیفی پشت درها قایم نشده است و زیر مبل ها بقایای استکان های چای و پوست تخمه و اسباب بازی های خرد و ریز دیده نمی شود.

همه چیز برق می زند. همه چیز آرام است و شما کلی خوشحالید که ناگهان با صدای جیغی از خواب می پرید.

این دختر کوچک شماست که پایش را گذاشته روی ماشین اسباب بازی برادرش و متر سر خورده است و حالا دارد گریه می کند.

همه چیز برعکس رویای شیرینی است که دیده اید. خواب بعدازظهر کافی است. باید برخیزید و یک تنه همه این به هم ریختگی را سرو سامان بدهید.

البته دلتان می خواست همه آن اتفاق هایی که توی خواب دیدید بیفتد.

همسرتان ظرف بشوید، آشغال ها را بیرون ببرد و در کارهای خانه کمک کند، بدون این که مدام به او غر بزنید.

بچه ها هم کارهایشان را خودشان انجام بدهند و شما این همه سختی نکشید. اما واقعیت این است که خواستن کمک از مردان در خانه خوب جواب نمی دهد. شاید خود شما هم در مقابل درخواست کار همین عکس العمل را نشان دهید.

من همه کاره ام

آقای خانه فکر می کند در خانه همه کاره است و دوست ندارد به او امر و نهی شود.

شما دارید افکار محمود – س ساله را می شنوید. او فکر می کند هر بار که زنش به او می گوید فلان کار را بکن، رییس بازی در آورده است.

محمود می گوید: آقای خانه که نباید کار کند. باید بنشیند و پذیرایی شود. البته نه این که کار نکند. اگر دلش خواست باید کار کند. من همیشه به امرو نهی های زنم جواب معکوس می دهم.

او صاحب پسر است که خوب است بدانید خانزاده هایش هم به خان بزرگ نگاه می کنند و همان کار را تکرار می کنند. می ریزند، می پاشند و می نشینند تا پذیرایی شوند.

حرف های روشن

عزیزم من دوست دارم کارهایم سبک تر شود. واقعا خسته می شوم. تو می توانی کارهای خانه را طوری مدیریت و تقسیم کنی که به من فشار کمتری بیاید؟

نرگس می گوید: اینها کلمات جادویی بود که وقتی بر زبانم جاری شد احمد نرم شد و گفت: عزیزم من انتظار ندارم همه کارها را خودت انجام بدهی. شستن ظرف های شام با من، خرید کلا با من، جاروی خانه با مهناز دخترمان، جمع کردن و پهن کردن سفره و شستن ظرف های وعده های دیگر غذا هم با مهناز.

کارهای سنگین مثل شستن در و دیوار و پنجره و جابه جاکردن مبل و چیزهای دیگر را هم ماهی یک بار کارگر می آوریم.

شام پختن و کارهای دیگر هم با تو اما هر وقت خسته شدی حتما به من بگو.

نرگس ادامه می دهد وقتی حرف به اینجا رسید گفتم: فقط می خواهم هرچیزی را از هرجا که برمی دارید دقیقا سر جای خودش بگذارید، همین و از کمک بزرگی که کردی بسیار ممنون هستم.

بعد از آن همه چیز ایده آل نبود گاهی مهناز و گاهی همسرم از کار طفره می رفتند، اما کم کم همه چیز درست شد و هردو حتی بیش از مسوولیت هایی که پذیرفته بودند انجام می دادند تا همه خوشحال باشیم و هیچ کس خسته نشود. سعی کنید انتظار خود را به همسرتان بگویید، اما نه دقیقا زمانی که می خواهید اجرا شود. بلکه زمانی که کاری نیست. این کار سبب می شود او فکر نکند دارید به او امر و نهی می کنید.

تقسیم کار عادلانه را به خودش بسپارید و اگر عدالت را رعایت نکرد بخواهید تا یک هفته در میان وظایف تغییر کند.

سعی نکنید با سرکوفت زدن یا سرزنش کردن شریک زندگی تان او را مجبور به کمک کردن کنید، به جای آن خیلی واضح و روشن خواسته خود را برای او بیان کنید. وقتی می بینید کاری از او ساخته نیست فکر دیگری کنید.

نسترن می گوید: همسر من عادت دارد وقتی فوتبال پخش می شود تخمه بشکند و به شعاع یک متر پوست آن را پرت و پلا کند.

من از او خواستم آشغال ها را توی بشقاب بریزید، اما نشد. بازهم حواس او به فوتبال بود و دستش آشغال ها را هر جا می ریخت.

بعد از آن تصمیم گرفتم هنگام فوتبال پخش کردن از تلویزیون روی فرش را کاملا با روفرشی بپوشانم. این کار مشکل را حل کرد. بخصوص که همسرم از این ابتکار من خوشحال شد و با بی قیدی بیشتری توانست آشغال بریزد و بعد از فوتبال هم کل آن پوست ها را در سطل آشغال بتکاند.

برنامه ای برای همکاری

هرچیزی با برنامه بهتر پیش می رود. بنابراین همه خانواده یک روز بنشینید و کل کارها و زمان دوره ای انجام آن را بنویسید و آن را تقسیم کنید. سعی کنید تقسیم بندی عادلانه و همچنین طبق علایق و توانایی ها باشد.

وقتی کار تقسیم شد سهم هر کس را روی یک برگه بنویسید و دوره تکرار هر فعالیت را کنارش مشخص کنید. مثلا خرید هفتگی، آشپزی روزانه، کفشویی هفتگی، سرویس بهداشتی روزانه و... .

سعی نکنید اهل خانه را وادارید با ریتم شما کار کنند یا همان طور که خودتان کار می کنید آنها هم عمل کنند. در غیر این صورت نیروهای کمکی را از دست می دهید.

تحقیقات نشان می دهد که هرچه مشارکت همسران در خانه و تقسیم وظایف بیشتر و آگاهانه تر باشد احساس رضایت بیشتری هم از ازدواج و زندگی مشترک شان خواهند داشت.

بنابراین اگر می خواهید همسرتان مثل شما کد بانو باشد باید بگویم انتظار زیادی دارید. او را تشویق کنید و خودتان هم کمی توقعات کمالگرایانه خود را کاهش دهید. اگر شما دایم بالای سر او و دیگران بایستید و بگویید کاری را چطور انجام دهند و بعد هم آن را از دستشان بگیرید و خودتان به شیوه درست! آن را انجام دهید همسرتان هرگز سهم خودش در کار منزل را به عهده نمی گیرد.

همسرتان هرچه بیشتر احساس کند که متوجه کوشش و زحمات او هستید و او را تحسین می کنید بیشتر کمک خواهد کرد.

و حرف آخر : این که اگر می خواهید کارهای خانه خیلی زود شما را از پا در نیاورد برای خود قلمرو تعیین نکنید. اگر همه باید کار کنند پس کار خانه و البته قلمرو مال همه است.

کمی از احساس تسلط خود کم کنید و دیگران را بی کفایت فرض نکنید. امروز بیشتر مردان دوره زندگی مجردی را تجربه کرده اند و البته برخلاف تصور برخی خانم ها از شلختگی از پا در نیامده اند. پس آقایان را به قلمرو خود دعوت کنید و آنها را در این حیطه نیز شریک بدانید تا نتیجه بهتری بگیرید.

مراسم بزرگداشت روز معلم در دانشگاه صنعتی خاتم الانبیاء شهرستان بهبهان برگزار گردید

به گزارش روابط عمومی دانشگاه صنعتی خاتم الانبیاء شهرستان بهبهان مراسم بزرگداشتی جهت تقدیر از اساتید این دانشگاه با حضور حجت الاسلام والمسلمین دکتر احمد احمدی عضو شورای انقلاب فرهنگی ، هیات رئیسه و معاونین دانشگاه، آقای بهبهانی و جمعی از خیرین شهرستان ، جمعی از اساتید ، کارمندان ودانشجویان دانشگاه در سالن آمفی تاتر این دانشگاه برگزار گردید .

در ابتدای این مراسم دکتر توکلی ریاست دانشگاه ضمن تسلیت سالروز شهادت آیت الله مرتضی مطهری فرارسیدن روز معلم را به اساتید و دانشگاهیان تبریک و تهنیت گفت. در ادامه مراسم نیز حجت الاسلام والمسلمین دکتر احمد احمدی در زمینه جایگاه معلم و اهداف و زندگی پربار آیت الله مطهری به بیانی سخنانی شیوا پرداختتند .

برگزاری کرسی های آزاداندیشی اساتید و دانشجویان در اردیبهشت ماه ۱۳۹۱

به گزارش روابط عمومی دانشگاه صنعتی خاتم الانبیاء (ص) شهرستان بهبهان اولین کرسی آزاداندیشی ویژه اساتید با موضوع سال تولید و حمایت از کار و سرمایه ایرانی با حضور دکتر محمدحسن قدیری ابیانه و جمعی از اساتید دانشگاه در سالن جلسات دانشگاه صنعتی خاتم الانبیاء (ص) توسط کانون کرسی های آزاد اندیشی این دانشگاه برگزار گردید.

در ابتدای این جلسه دکتر قدیری ابیانه به تبیین موضوع پرداخته و توضیحات جامعی دراین باره ایراد نمودند و در ادامه نیز جمعی از اساتید نظرات موافق و مخالف خود را عنوان نموده و دکتر قدیری ضمن پاسخگویی به سوالات مطرح شده از سوی اساتید به جمع بندی بحث نیز پرداختند . برطبق گزارش همین روابط عمومی کرسی آزاداندیشی ویژه دانشجویان نیز در محل آمفی تاتر همین دانشگاه با موضوع درآمدهای نفتی و یارانه ها با حضور دکتر قدیری ، معاون فرهنگی توسط بسیج دانشجویان برگزار گردید

در این جلسه نیز دکتر قدیری ابیانه ابتدا به بیان توضیحاتی درباره موضوع درآمدهای نفتی و میزان سرانه تولیدی نفت به ازای هر ایرانی پرداخته و سپس دانشجویان به بیان نظرات خود و تبادل نظر با دکتر قدیری، میهمان کرسی آزاد اندیشی پرداختند.

نقش مصرف میوه و سبزی در پیشگیری و درمان بیماری ها

میوه ها و سبزی ها به علت داشتن ویتامین ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها و فیبرها نقش مهمی در پیشگیری و درمان انواع سرطان ها، بیماری های قلبی عروقی، سکته مغزی، پوکی استخوان، دیابت و چاقی دارند. میوه ها و سبزی ها به علت داشتن آنتی اکسیدان ها و فیبرها از رسوب چربی در دیواره رگ ها و گرفتگی عروق جلوگیری می کنند. فیبرها باعث افزایش حجم مدفوع و افزایش حرکات روده شده و از یبوست جلوگیری می کنند. فیبرها باعث کاهش فشار درون روده می شوند واز بیماری هایی چون هموروئید (بواسیر) و دیورتیکولوز پیشگیری می کنند. فیبرها با کاهش سطح کلسترول خون از بیماری های عروق قلب و مغز جلوگیری می کنند. فیبرها تخلیه محتویات معده به درون روده و جذب آنها را به تاخیر می اندازند و با این کار مانع افزایش ناگهانی قند خون می شوند و به همین علت در کنترل بیماری دیابت مفید هستند. فیبرها با ایجاد حس سیری، باعث کاهش مصرف غذا شده و به کاهش وزن کمک می کنند. میوه ها و سبزی ها نقش محافظتی در ابتلا به سرطان کولون و رکتوم دارند. میوه ها و سبزی ها غنی از پتاسیم بوده و مصرف آنها برای کنترل فشارخون و جلوگیری از ریتم های قلبی نامنظم موثر است. میوه ها و سبزی ها به علت داشتن آنتی اکسیدان ها نقش مهمی در مقابله با آلودگی هوا دارند.

نکات بهداشتی در استفاده از میوه ها و سبزیها :

باقی مانده سموم دفع آفات بر روی میوه ها و سبزی ها می تواند احتمال بروز سرطان ها را افزایش دهد. سبزی ها معمولا از طریق مدفوع انسان یا حیوان آلوده می شوند و علت آلودگی تماس با خاک یا آبیاری با آب آلوده است. بنابراین سبزی ها و میوه ها را باید قبل از مصرف کاملا شسته و ضدعفونی کرد. میوه ها و سبزی هایی مانند سیب و خیار باید به دقت شسته شوند و حتی الامکان به صورت پوست کنده مصرف شوند. برای نگهداری میوه ها در یخچال باید توجه داشت هوا در اطراف همه قسمت های میوه جریان داشته باشد. بنابراین نباید میوه ها را داخل کیسه های نایلونی در یخچال گذاشت. برای نگهداری سبزی ها بعد از پاک کردن، شستن و ضد عفونی کردن، آنها را داخل یک پارچه تمیز پیچیده و داخل یخچال بگذارید. موقع جا به جاکردن و شستن میوه ها و سبزی ها باید مراقب بود پوست آنها زخمی نشود و ضربه نخورد. این کار باعث می شود که سبزی ها و میوه ها زودتر فاسد شوند.

نکات تغذیه ای در استفاده از میوه و سبزی :

تا حد ممکن میوه ها و سبزی ها را به صورت خام مصرف کنید؛ چرا که حرارت ،به ویژه اگر طولانی مدت باشد می تواند باعث از بین رفتن ویتامین های میوه ها و سبزی ها شود. سالادی را که با وعده های غذایی مصرف می کنید با فاصله کمی قبل از سرو غذا آماده کنید. زیرا ویتامین های موجود در اجزای آن در معرض هوا تخریب می شوند. استفاده از چاشنی هایی مانند آب لیمو، آب نارنج، آب غوره و روغن زیتون برای سالاد بسیار بهتر از استفاده از سس های مایونز است. این سس ها حاوی مقدار زیادی چربی هستند که می توانند موجب اضافه وزن و چاقی شوند. می توان سس سالادرا در منزل با مخلوط کردن مقداری ماست کم چرب، آب لیمو یا آب نارنج یا سرکه، کمی فلفل و روغن زیتون تهیه کرد. از جوانه غلات و حبوبات مانند جوانه های گندم و ماش همراه سالاد استفاده کنید. جوانه ها غنی از ویتامین ها به خصوص ویتامین C و املاح هستند. از میوه ها به عنوان میان وعده استفاده کنید. مصرف میوه های کامل بهتر از آب آنهاست. در تهیه کمپوت ها از شکر اضافی استفاده می شود؛ بنابراین استفاده از میوه های تازه به خصوص برای افراد دیابتی بهتر از کمپوت است. اگر از کنسرو سبزی ها (مانند کنسرو قارچ) استفاده می کنید آنها را با آب بشویید تا نمک اضافی آنها از بین برود. از مصرف مقادیر بیش از اندازه فیبر در یک وعده غذایی بپرهیزید زیرا باعث دفع کلسیم، آهن، مس، منیزیم، روی و سلنیوم می شود.