



وضعیت مصرف میوه و سبزیجات در کشور بر اساس پیمایش عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر در سال ۱۴۰۰



پیام‌های اصلی

- در سال ۱۴۰۰ در کل جمعیت ۱۸ سال و بالاتر کشور، ۳۹/۶۰ درصد از افراد هر روز میوه و ۲۰/۸۲ درصد هر روز سبزیجات مصرف کرده بودند.
- در سال ۱۴۰۰ در کل جمعیت ۱۸ سال و بالاتر کشور، ۶/۴۷ درصد از افراد هر روز حداقل پنج واحد میوه و سبزیجات (مقدار توصیه‌شده توسط سازمان جهانی بهداشت) استفاده کرده بودند.
- این نسبت‌ها در زنان بیشتر از مردان، در ساکنین مناطق شهری بیشتر از ساکنین مناطق روستایی و در پنجک ثروتمند بیشتر از پنجک فقیر (بین دو تا چهار برابر) بوده است.
- در سال ۱۴۰۰، ۷۶/۹۹ درصد از افراد ۱۸ سال و بالاتر کشور ذکر کرده بودند که توسط کارکنان بخش سلامت به آن‌ها توصیه شده بود روزانه میوه و سبزیجات مصرف کنند.

مقدمه

سازمان جهانی بهداشت (WHO) توصیه می‌کند که هر فرد بزرگسال روزانه حداقل ۴۰۰ گرم میوه و سبزیجات مصرف کند، که معادل حدود پنج واحد (serving) در روز است. این مقدار به عنوان یک حداقل برای حفظ سلامت عمومی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، دیابت نوع ۲ و برخی از سرطان‌ها در نظر گرفته شده است. بر اساس مطالعات منتشرشده توسط دانشگاه هاروارد و توصیه انجمن قلب آمریکا، ترکیب بهینه این پنج واحد، شامل دو واحد میوه و سه واحد سبزیجات در روز است. در این گزارش برگ شاخص‌های مربوط به وضعیت مصرف روزانه میوه و سبزیجات در کشور بر اساس نتایج پیمایش عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر در سال ۱۴۰۰ (استپس) که با حجم نمونه ۲۷,۸۷۴ نفر در افراد ۱۸ سال و بالاتر کشور انجام شده، آورده شده است. در این پیمایش مصرف میوه و سبزی با استفاده از پرسشنامه از افراد سوال شده بود که میوه شامل آب میوه طبیعی نیز بوده و سبزیجات شامل سبزی خام یا پخته بوده است (میزان سروینگ یا واحد سبزیجات پخته، نصف خام در نظر گرفته شده است). در پیمایش عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر برای نشان دادن مفهوم یک واحد میوه و سبزی از بروشور شکل ۱ استفاده شده بود.

واحدهای اندازه‌گیری میوه تازه، سبزی، میوه خشک و آبمیوه‌ها



شکل ۱. بروشور واحد اندازه‌گیری میوه تازه، سبزی، میوه خشک و آبمیوه‌ها در پیمایش عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر

معرفی گزارش برگ

گزاره برگ نوشتاری خلاصه برای ارائه اطلاعات در چارچوبی است که نکات کلیدی در آن برجسته شده است.

در پاسخ به چه پرسش‌هایی تدوین شده است؟

وضعیت مصرف میوه و سبزیجات در کشور در سال ۱۴۰۰ چگونه بوده است؟

شامل چه مواردی است؟

این گزارش برگ شامل شاخص‌های مربوط به مصرف روزانه میوه، مصرف روزانه سبزیجات، مصرف روزانه حداقل پنج واحد میوه و سبزیجات، مصرف روزانه حداقل دو واحد میوه و سه واحد سبزیجات و توصیه به مصرف روزانه میوه و سبزیجات بر اساس پیمایش عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر در سال ۱۴۰۰ می‌باشد. این پیمایش در خانوارهای معمولی ساکن انجام شده است.

شامل چه مواردی نیست؟

در این گزارش برگ از سایر مطالعات و منابع استفاده نشده است.

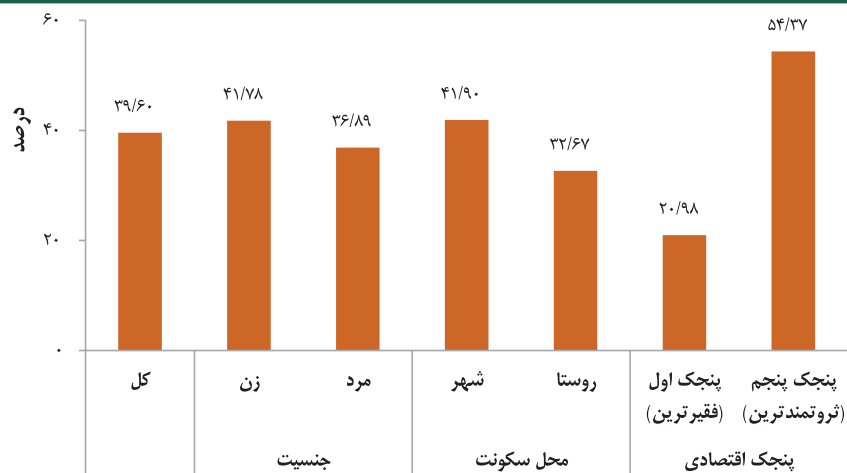
دریافت نسخه الکترونیکی



nihr.tums.ac.ir

مصرف روزانه میوه

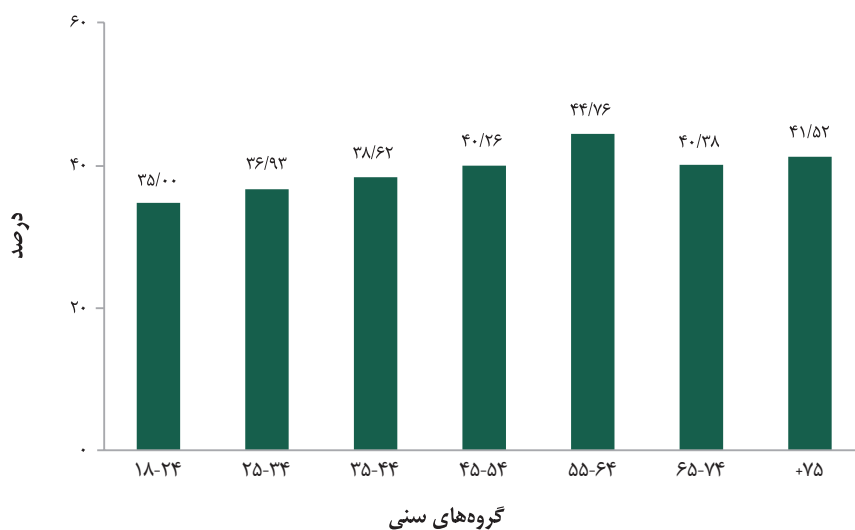
در سال ۱۴۰۰ در جمعیت ۱۸ سال و بالاتر کشور، ۳۹/۶۰ درصد از افراد هر روز میوه مصرف کرده بودند. این نسبت در زنان بیشتر از مردان، در ساکنین مناطق شهری بیشتر از ساکنین مناطق روستایی و در پنجگ ثروتمند بیش از دو برابر پنجگ فقیر بوده است.



شکل ۲. نسبت افراد ۱۸ سال و بالاتر کشور که هر روز میوه مصرف کرده بودند به تفکیک جنسیت، محل سکونت و پنجگ اقتصادی بر اساس پیمایش ملی ارزیابی عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر (استپس) سال ۱۴۰۰



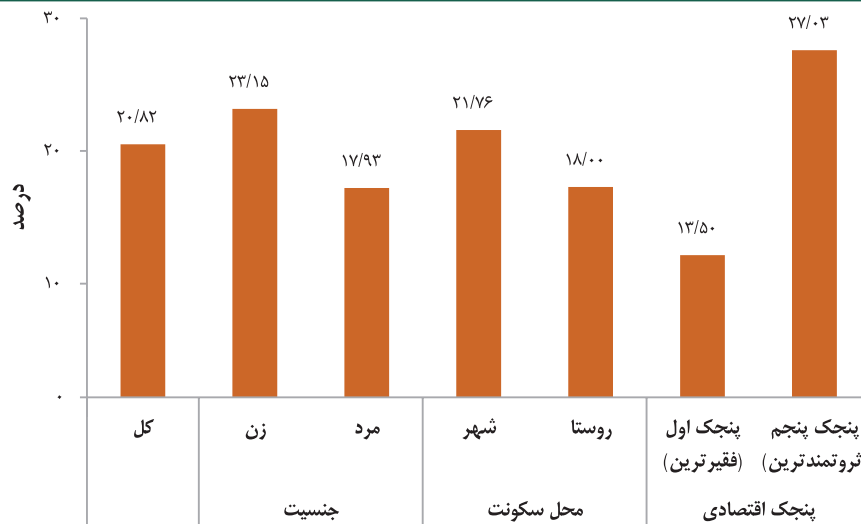
بالاترین نسبت افرادی که هر روز میوه مصرف کرده بودند در گروه سنی ۵۵ تا ۶۴ سال و پایین‌ترین آن مربوط به گروه سنی ۱۸ تا ۲۴ بود.



شکل ۳. نسبت افراد ۱۸ سال و بالاتر کشور که هر روز میوه مصرف کرده بودند به تفکیک گروه‌های سنی بر اساس پیمایش ملی ارزیابی عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر (استپس) سال ۱۴۰۰

مصرف روزانه سبزیجات

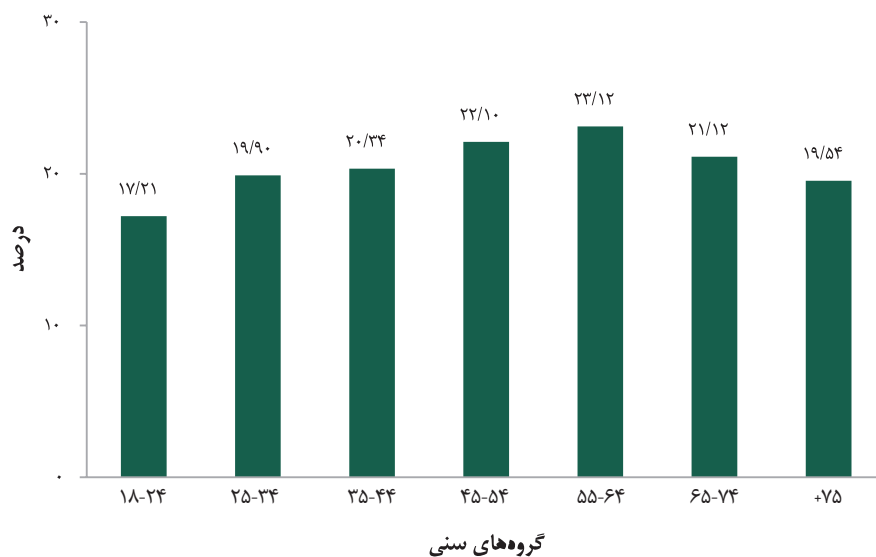
در سال ۱۴۰۰ در جمعیت ۱۸ سال و بالاتر کشور، ۲۰/۸۲ درصد از افراد هر روز سبزیجات مصرف کرده بودند. این نسبت در زنان بالاتر از مردان، در ساکنین مناطق شهری بالاتر از ساکنین مناطق روستایی و در پنجک ثروتمند بیش از دو برابر پنجک فقیر بوده است.



شکل ۴. نسبت افراد ۱۸ سال و بالاتر کشور که هر روز سبزیجات مصرف کرده بودند به تفکیک جنسیت، محل سکونت و پنجک اقتصادی بر اساس پیمایش ملی ارزیابی عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر (استپس) سال ۱۴۰۰



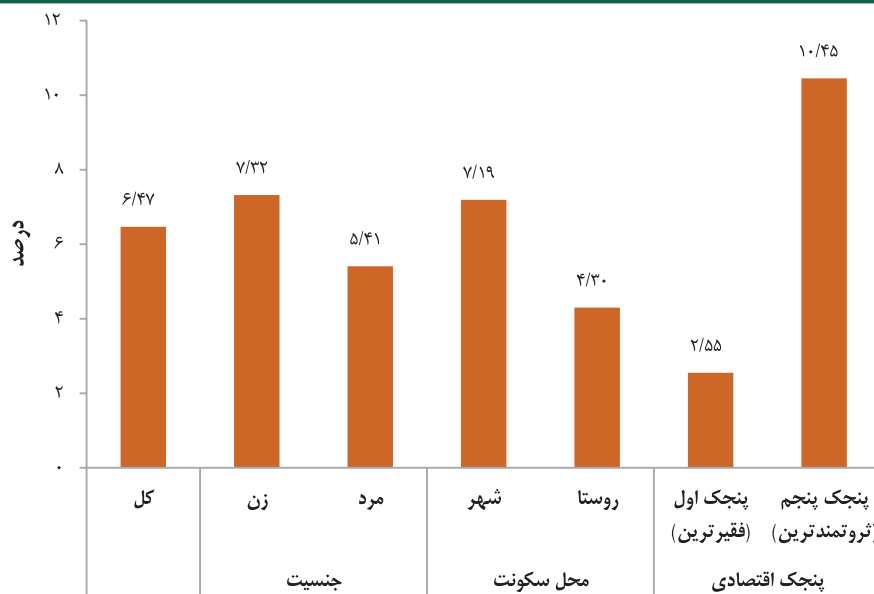
بالاترین نسبت افرادی که هر روز میوه مصرف کرده بودند در گروه سنی ۵۵ تا ۶۴ سال و پایین‌ترین آن مربوط به گروه سنی ۱۸ تا ۲۴ بود.



شکل ۵. نسبت افراد ۱۸ سال و بالاتر کشور که هر روز سبزیجات مصرف کرده بودند به تفکیک گروه‌های سنی بر اساس پیمایش ملی ارزیابی عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر (استپس) سال ۱۴۰۰

مصرف روزانه حداقل پنج واحد میوه و سبزیجات (مقدار توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت)

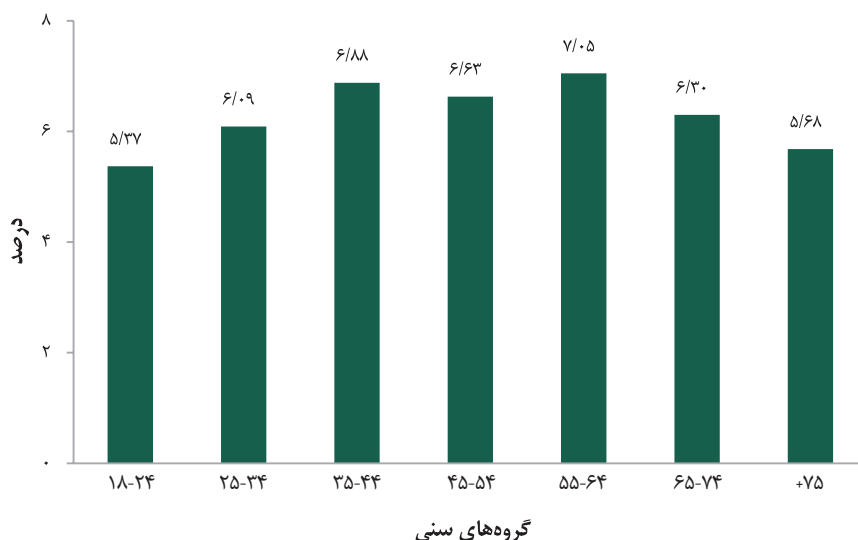
در سال ۱۴۰۰ در جمعیت ۱۸ سال و بالاتر کشور، ۶/۴۷ درصد از افراد به صورت روزانه حداقل پنج واحد میوه و سبزیجات (مقدار توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت) مصرف کرده بودند. این نسبت در زنان بالاتر از مردان، در ساکنین مناطق شهری بالاتر از ساکنین مناطق روستایی و در پنجک ثروتمند بیش از سه برابر پنجک فقیر بوده است.



شکل ۶. نسبت افراد ۱۸ سال و بالاتر کشور که روزانه حداقل پنج واحد میوه و سبزیجات (مقدار توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت) مصرف کرده بودند به تفکیک جنسیت، محل سکونت و پنجک اقتصادی بر اساس پیمایش ملی ارزیابی عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر (استپس) سال ۱۴۰۰



بالاترین نسبت افرادی که روزانه حداقل پنج واحد میوه و سبزیجات مقدار (توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت) مصرف کرده بودند در گروه سنی ۵۵ تا ۶۴ سال و پایین‌ترین آن مربوط به گروه سنی ۱۸ تا ۲۴ بود.



شکل ۷. نسبت افراد ۱۸ سال و بالاتر کشور که روزانه حداقل پنج واحد میوه و سبزیجات مقدار (توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت) مصرف کرده بودند به تفکیک گروه‌های سنی بر اساس پیمایش ملی ارزیابی عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر (استپس) سال ۱۴۰۰

مصرف حداقل دو واحد میوه و سه واحد سبزیجات در روز (مناسب‌ترین ترکیب توصیه‌شده)

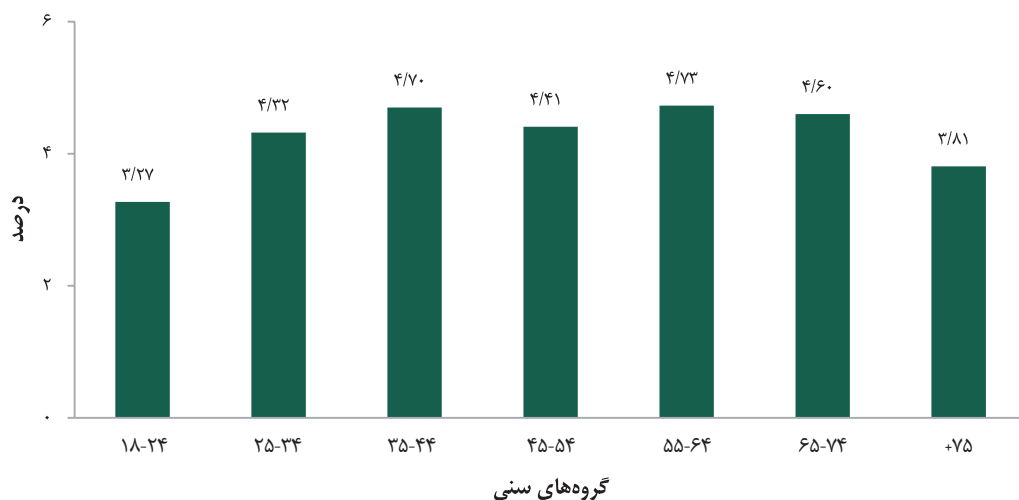
در سال ۱۴۰۰ در جمعیت ۱۸ سال و بالاتر کشور، ۴/۴۰ درصد از افراد روزانه حداقل دو واحد میوه و سه واحد سبزیجات (مناسب‌ترین ترکیب توصیه‌شده) استفاده کرده بودند. این نسبت در زنان بالاتر از مردان، در ساکنین مناطق شهری بالاتر از ساکنین مناطق روستایی و در پنجم ثروتمند حدود چهار برابر بیش از پنجم فقیر بوده است.



شکل ۸. نسبت افراد ۱۸ سال و بالاتر کشور که روزانه حداقل دو واحد میوه و سه واحد سبزیجات (مناسب‌ترین ترکیب توصیه‌شده) مصرف کرده بودند به تفکیک جنسیت، محل سکونت و پنجک اقتصادی بر اساس پیمایش ملی ارزیابی عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر (استپس) سال ۱۴۰۰



بالاترین نسبت افرادی که روزانه حداقل دو واحد میوه و سه واحد سبزیجات (مناسب‌ترین ترکیب توصیه‌شده) مصرف کرده بودند در گروه سنی ۵۵ تا ۶۴ سال و پایین‌ترین آن مربوط به گروه سنی ۱۸ تا ۲۴ بود.



شکل ۹. نسبت افراد ۱۸ سال و بالاتر کشور که روزانه حداقل دو واحد میوه و سه واحد سبزیجات (مناسب‌ترین ترکیب توصیه‌شده) مصرف کرده بودند به تفکیک گروه‌های سنی بر اساس پیمایش ملی ارزیابی عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر (استپس) سال ۱۴۰۰

توصیه به مصرف روزانه میوه و سبزیجات

در سال ۱۴۰۰، ۷۶/۹۹ درصد از افراد ۱۸ سال و بالاتر کشور ذکر کرده بودند که توسط کارکنان بخش سلامت به آن‌ها توصیه شده بود روزانه میوه و سبزیجات مصرف کنند.



شکل ۱۰. نسبت افراد ۱۸ سال و بالاتر کشور که ذکر کرده بودند که توسط کارکنان بخش سلامت به آن‌ها توصیه شده بود روزانه میوه و سبزیجات مصرف کنند به تفکیک جنسیت، محل سکونت و پنجک اقتصادی بر اساس پیمایش ملی ارزیابی عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر (استپس) سال ۱۴۰۰

نتیجه‌گیری

نتایج نشان می‌دهد که اگرچه بخشی از جمعیت مصرف روزانه میوه و سبزیجات را گزارش کرده‌اند، اما دستیابی به مقادیر توصیه‌شده سازمان جهانی بهداشت همچنان بسیار محدود است. تنها ۳۹/۶۰ درصد از افراد هر روز میوه و ۲۰/۸۲ درصد هر روز سبزیجات مصرف کرده‌اند. نسبت افرادی که حداقل پنج واحد میوه و سبزیجات در روز مصرف کرده‌اند فقط ۶/۴۷ درصد بوده است.

با توجه به این وضعیت، اقدامات ساختاری و چندسطحی از جمله تقویت سیاست‌های حمایتی برای دسترسی اقتصادی و فیزیکی به میوه و سبزیجات، طراحی مداخلات آموزشی هدفمند برای گروه‌های کم‌مصرف به‌ویژه جوانان و ساکنان مناطق روستایی، ادغام توصیه‌های تغذیه‌ای در مراقبت‌های اولیه سلامت، و پایش مستمر شاخص‌های مصرف در چارچوب پیمایش‌های ملی پیشنهاد می‌گردد. همچنین همکاری بین‌بخشی میان بخش سلامت با سایر بخش‌ها از جمله وزارت جهاد کشاورزی برای بهبود زنجیره تأمین و کاهش قیمت تمام‌شده ضروری است.

منابع

- World Health Organization. Healthy diet [Internet]. Geneva: WHO; 2020 [cited 2025 Nov 19]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Wang DD, Li Y, Bhupathiraju SN, Rosner BA, Sun Q, Giovannucci EL, et al. Fruit and vegetable intake and mortality: results from 2 prospective cohort studies. *Circulation*. 2021;143(17):1642–54.
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. The right '5-a-day' mix of fruits and vegetables can boost longevity [Internet]. Boston: Harvard University; 2021 [cited 2025 Nov 19]. Available from: <https://www.hsph.harvard.edu/news/hsph-in-the-news/the-right-5-a-day-mix-of-fruits-and-vegetables-can-boost-longevity/>
- American Heart Association. The right "5-a-day" mix is 2 fruit and 3 vegetable servings for longer life [Internet]. Dallas: AHA; 2021 [cited 2025 Nov 19]. Available from: <https://newsroom.heart.org/news/the-right-5-a-day-mix-is-2-fruit-and-3-vegetable-servings-for-longer-life>

گزاره‌برگ حاضر توسط مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران تهیه شده است.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران، سازمانی است که برای دیده‌بانی وضعیت سلامت، تولید و ترویج به کارگیری شواهد علمی مورد نیاز برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران سلامت در سطح ملی ایجاد شده است. تمرکز اصلی فعالیت‌های مؤسسه بر روی نتایج و پیامدهای اقدامات و مداخلات انجام شده در حوزه سلامت است. مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران در تلاش است با عمل به رسالت خود به عنوان دیده‌بان سلامت کشور با استفاده از همه توان دانشی داخل کشور و به کارگیری ظرفیت‌های بین‌المللی، ضمن پیش‌بینی روندها و رصد شاخص‌های نظام سلامت؛ با استفاده از تجربیات سایر نظام‌های سلامت، مداخلات مؤثر برای اصلاحات در نظام سلامت را طراحی و توصیه کند و در صورت اجرای آن‌ها به ارزیابی و پایش مداخلات می‌پردازد. از سویی به عنوان مرجع و مشاور تأمین شواهد علمی تصمیم‌گیران سلامت در کشور و دیده‌بانی منطقه شناخته شده و از این طریق مجریان و متولیان حوزه سلامت را در دستیابی به جامعه سالم یاری می‌کند.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران



بلوار کشاورز، خیابان وصال شیرازی،
خیابان بزرگمهر شرقی، پلاک ۷۰

nihr.tums.ac.ir

