



بولتن خبری روابط عمومی انجمن صنایع فرآورده های لبنی ایران
سه شنبه ۱۲ شهریور ۱۳۹۸



IranianDairyIndustry



فهرست



- ۳ پشت‌پرده افزایش ۱۵۰ درصدی قیمت سبوس
- ۵ ۹.۵ میلیون تن کالای اساسی وارد کشور شد
- ۵ ۹۶ درصد واکسن‌های دامی در داخل تولید می‌شود
- ۶ کابینه درگیر سبوس
- ۶ ۷۵۰ هزار دلار انواع محصولات لبنی از اراک صادر شد
- ۷ مواد غذایی موثر در پیشگیری از پوکی استخوان



بولتن خبری روابط عمومی انجمن صنایع فرآورده‌های لبنی ایران



IrainianDairyIndustry



پشت پرده افزایش ۱۵۰ درصدی قیمت سبوس

شعار سال

دبیر کانون انجمن‌های صنفی کارفرمایی گاوداران ایران اظهار داشت: افزایش ۱۵۰ درصدی قیمت سبوس غیرمنطقی و غیرقانونی است؛ چراکه نرخ مصوب برای شیر براساس نرخ پیشین سبوس تعیین شده است، اما الان شاهدیم که دوباره نرخ سبوس را افزایش داده‌اند که این افزایش قیمت می‌تواند روی اقلام دیگر هم تأثیر بگذارد؛ ازجمله این که می‌تواند روی قیمت تمام‌شده شیر و گوشت مؤثر واقع شود؛ بنابراین شدیداً با این افزایش قیمت مخالفیم و جهش قیمت ناگهانی سبوس به یک‌هزار و ۲۵۰ تومان را ظرف یک سال غیرمنطقی می‌دانیم و معتقدیم این افزایش قیمت بر تولید شیر و گوشت تأثیر بسیار بدی می‌گذارد. علی‌آقابابایی درباره دلایل و عوامل مؤثر بر افزایش قیمت سبوس گفت: قطعاً دلایل افزایش قیمت سبوس عوامل بیرونی نبوده؛ چراکه این قیمت به صورت دستوری اعلام شده است. درواقع این افزایش قیمت را شورای آرد و نان برای سبوس اعمال کرده است. آقابابایی افزود: به تبع افزایش قیمت سبوس، ممکن است قیمت سایر نهادها هم افزایش پیدا کند؛ چون سبوس، مخصوصاً در دامپروری‌های کوچک و سنتی، تقریباً یک نهاده پایه است؛ یعنی می‌تواند تأثیر زیادی روی بقیه اقلام داشته باشد و این مسأله ممکن است در بلندمدت اثرات مشخص زیادی را بر قیمت تمام‌شده شیر بگذارد. وی ادامه داد: یکی از عوامل دیگر بسیار پنهان زمانی است که قیمت آرد و سبوس اختلاف زیادی دارد؛ یعنی موقعی که سبوس گران و آرد ارزان می‌شود. در آن زمان است که آرد وارد سبوس می‌شود؛ چراکه آرد ۴۰۰ تومانی و سبوس یک‌هزار و ۲۵۰ تومانی توجیهی ندارد! بارها شده که از کارخانجات سبوس گندم خریداری کرده ایم که بخشی از آن را آرد تشکیل می‌داده است؛ یعنی این تفاوت قیمت به تدریج باعث می‌شود که بعدها قسمتی از آرد هم داخل سبوس شود و این اتفاق می‌تواند بسیار مخرب باشد. جزیره‌ای عمل کردن وزارتخانه‌ها معنا ندارد آقابابایی خاطرنشان کرد: افزایش ۱۵۰ درصدی قیمت سبوس نخستین بار است که رخ می‌دهد و پیش از این سابقه نداشته که ظرف مدت یک سال چنین جهش قیمتی داشته باشیم و متأسفانه اگرچه ظاهر این اتفاق کوچک است، اما تأثیرات عمیقی خواهد داشت. دبیر کانون انجمن‌های صنفی کارفرمایی گاوداران ایران در پاسخ به این سؤال که ارتباط لغو قانون انتزاع و واگذاری وظایف بازرگانی بخش کشاورزی به وزارت صمت را با افزایش قیمت سبوس چگونه ارزیابی می‌کنید، اظهار داشت: صرف‌نظر از این که با واگذاری وظایف بازرگانی بخش کشاورزی به وزارت صنعت، معدن و تجارت مخالفیم و معتقدیم باید تنظیم بازار تمام محصولات کشاورزی به وزارت جهاد کشاورزی واگذار شود، به موضوع افزایش قیمت سبوس نگاه فراتری داریم. مجموعه دولت یک خانواده است؛ مسأله مهم این است که دلیلی ندارد بخواهیم به صورت جزیره‌ای عمل کنیم؛ بنابراین به این موضوع اعتقاد چندانی ندارم که واگذاری اختیارات از عوامل افزایش قیمت سبوس بوده است. اگرچه باز هم تأکید می‌کنم که با دخالت وزارت صمت در بخش کشاورزی مخالفم؛ چراکه کار تنظیم بازار محصولات کشاورزی در حیطه وظایف وزارت صمت نیست؛ زیرا آن‌ها نگاه تولیدمحور ندارند و اصولاً تأکیدشان بر واردات است؛ بنابراین این تصمیم بسیار کارشناسی نشده است و هیچ توجیهی ندارد و معتقدیم هرچه زودتر تنظیم بازار محصولات کشاورزی باید به وزارت جهاد کشاورزی واگذار شود.

رئیس هیئت‌مدیره اتحادیه دامداران فارس هم درباره علل افزایش قیمت سبوس اظهار داشت: یکی از عوامل گرانی سبوس به هزینه کارخانجات مربوط است و ما هم این موضوع را می‌پذیریم و در قیمت گذاری نیز لحاظ شده؛ اما افزایش قیمت از ۸۴۰ به یک‌هزار و ۲۵۰ تومان هیچ توجیهی ندارد. گفتنی است قیمت مصوب هر کیلوگرم سبوس در سال گذشته ۵۲۰ تومان بود که در اواخر سال به یک‌بار به ۸۴۰ تومان افزایش یافت و اکنون به یک‌هزار و ۲۵۰ تومان درب کارخانه رسیده است. سیروس روستا گفت: هر چند وقت یک‌بار نهاده‌های ورودی دامداران را گران می‌کنند که به اجبار دوباره خروجی دامدار بالا برود و قیمت لبنیات افزایش پیدا کند. در صورتی که براساس آخرین گزارشی که تهیه و صورت جلسه شد، قیمت سبوس ۸۴۰ تومان تعیین شده بود. متأسفانه مشخص نیست که چه دست‌هایی پشت پرده است که این‌گونه تولید را متشنج می‌کنند. روستا درباره تأثیرات و پیامدهای افزایش قیمت سبوس نیز تصریح کرد: همان‌طور که می‌دانید، تولید یک ورودی دارد و عواملی برای تولید کردن؛ آرد سبوس، جو و ذرت هم جزو عوامل تولید شیر و گوشت است؛ بنابراین افزایش در روند ورودی دامداری‌ها باعث می‌شود که خروجی تولیدی آن‌ها که همان شیر و گوشت است، افزایش قیمت پیدا کند. اگر این



قیمت پیدا کند. اگر این محصولات گران شوند، قاعدتاً مصرف‌کننده امروز که از هر طرف تحت فشار است و در تنگنا قرار دارد و خود ما هم جزو آن‌هاییم، بیش‌تر تحت فشار و سختی قرار گیرد. اگر هم این محصولات گران نشود، قاعدتاً این فشار بر بخش تحمیل و باعث می‌شود خودبه‌خود از درون خُرد شود. در بحث گوشت نیز به‌علت نبود مدیریت درست، در شرایطی که دامدار تا حدود زیادی ضرر کرده است، به‌اجبار دامش را به کشتارگاه می‌فرستد. در نتیجه حجم تولید پایین می‌آید که امروز نیز شاهد تبعات ناشی از کاهش تولید هستیم. رئیس سابق هیئت‌مدیره اتحادیه دامداران ایران افزود: متأسفانه در کشور به هر اقدامی به‌راحتی صبغه قانونی می‌دهند و امروز می‌بینیم که سعی دارند افزایش یک باره ۱۵۰ درصدی قیمت سبوس را قانونی جلوه دهند. تاکنون هر بار که قرار بود افزایش قیمت داشته باشیم، نماینده دامداران، نماینده تولیدکنندگان سبوس، کارخانجات و... حضور داشتند و وزارت جهاد کشاورزی نیز به‌عنوان متولی اصلی، حضور داشت و در نهایت همگی پس از بحث و گفت‌وگو درباره قیمت به نتیجه می‌رسیم؛ اما این بار وزارت صمت، باوجود مخالفت‌هایی که وزیر جهاد کشاورزی و دامداران داشته‌اند، اعلام افزایش قیمت کرده و اعتنایی نکرده که جلسه‌ای با نمایندگان دامداران بگذارد و حرف آنان را نیز در این خصوص بشنود لزوم آزادسازی قیمت سبوس، گندم و آرد سخنگوی کمیسیون کشاورزی مجلس شورای اسلامی نیز اظهار داشت: در این خصوص جلسه‌ای با کارخانجات آرد برگزار کردیم، اما مسأله مهم این است که بخش کشاورزی از دولتی و دستوری بودن قیمت‌ها آسیب می‌بیند. فکر می‌کنم باید اجازه بدهند که قیمت سبوس، گندم و آرد آزاد شود؛ یعنی اگر قرار است کمکی به مردم شود، به‌صورت مستقیم باشد، نه این‌که اشتباه تاریخی ارائه قیمت دستوری را همچنان تکرار کنیم. علی ابراهیمی، نماینده مردم شازند در مجلس شورای اسلامی، درباره پیامدهای افزایش قیمت سبوس در گفت‌وگو با «سبزینه» گفت: این اقدام پیامدهای زیادی دارد؛ ازجمله این‌که هزینه تمام‌شده دامپروری را بالا می‌برد و روی قیمت شیر و گوشت اثر منفی می‌گذارد، اما فکر می‌کنم ادامه روند فعلی هم شدنی نیست و باید قیمت‌ها را آزاد کنند. ابراهیمی با اشاره به قانون انتزاع و واگذاری وظایف بازرگانی بخش کشاورزی به وزارت صمت خاطرنشان کرد: وزارت صمت کننده این کاره نیست و برگرداندن اختیارات تنظیم بازار بخش کشاورزی به وزارت صمت یک گام به عقب بود؛ همچنین احیای وزارت بازرگانی تکرار یک اشتباه و به‌عبارتی یک عقب‌گرد است.

اثرات این اقدام نیز این است که چون این وزارتخانه به هیچ‌وجه در جریان فرآیند تولید نیست، تصمیماتش هم غیرکارشناسی است و پیامدهای منفی بسیاری دارد. در پی افزایش ۱۵۰ درصدی قیمت سبوس طی ماه‌های گذشته، بسیاری از فعالان حوزه دام با مشکلاتی روبه‌رو شده‌اند. به‌گفته برخی کارشناسان، افزایش قیمت سبوس بی‌سابقه بوده و برخی فعالان این اتفاق را پیامد واگذاری وظایف بازرگانی بخش کشاورزی به وزارت صنعت، معدن و تجارت می‌دانند. به‌گفته فعالان این حوزه، باتوجه به این‌که وزارت صمت اصولاً شناخت کافی از تولید و چالش‌های تولیدکنندگان ندارد و عملکردش براساس واردات است، این‌گونه اتفاقات چندان هم دور از انتظار نیست. از سوی دیگر برخی کارشناسان معتقدند افزایش ۱۵۰ درصدی قیمت سبوس ارتباط چندانی به واگذاری اختیارات به وزارت صمت ندارد؛ چراکه اصولاً همه وزارتخانه‌ها زیر نظر یک دولت کار می‌کنند و عضو یک خانواده و بدنه هستند؛ بنابراین نمی‌توان پذیرفت که وزارتخانه‌ها به‌صورت جزیره‌ای عمل کنند. بااین‌همه، برخی کارشناسان به ابعاد دیگر این افزایش قیمت پرداخته‌اند و معتقدند در این بین با بالارفتن قیمت سبوس، مصرف‌کنندگان بیش‌ترین آسیب را خواهند دید؛ چراکه پیامد این اقدام بالارفتن قیمت محصولات هم‌چون شیر و گوشت است. این در شرایطی است که در موقعیت فعلی نیز مصرف‌کنندگان فشارهای اقتصادی بسیاری را تحمل می‌کنند. به‌گفته برخی کارشناسان حوزه دام و طیور، این کار اقدامی غیرقانونی و غیرمنطقی بوده است؛ چراکه پیش‌ازاین برای تعیین میزان افزایش قیمت از هم‌فکری و هم‌اندیشی تولیدکنندگان، دامپروران و وزارت جهاد کشاورزی نیز استفاده می‌شده است، اما این بار بدون این‌که توجهی به دیدگاه‌ها و خواسته‌های نمایندگان این حوزه شود، ستاد تنظیم بازار و وزارت صمت، خود اقدام به افزایش قیمت سبوس کرده اند؛ لذا در شرایطی که سبوس ماده اولیه بسیاری از دامداری‌ها، به‌ویژه دامداری‌های سنتی و کوچک است، این جهش قیمت لطمات زیادی به این واحدهای تولیدی وارد خواهد کرد.



✍ در پنج ماه نخست سال؛ ۹.۵ میلیون تن کالای اساسی وارد کشور شد



به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از گمرک ایران، طی پنج ماه نخست سال جاری بالغ بر ۹ میلیون و ۵۱۰ هزار و ۶۳۲ تن کالای اساسی به ارزش بیش از ۴ میلیارد و ۷۳۲ میلیون و ۷۷۰ هزار دلار وارد کشور شده است.

این ارقام در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته و در راستای سیاست‌های حمایتی دولت از مردم در بحث تأمین کالاهای اساسی مورد نیاز مردم از لحاظ وزن ۲۱ درصد و از حیث ارزش دلاری ۱۹ درصد افزایش نشان می‌دهد.

براساس این گزارش برنج، ذرت، دانه‌های روغنی، روغن‌های خوراکی و کنجاله سویا در صدر کالاهای اساسی وارده به کشور در مدت مذکور بوده است.

این گزارش حاکی است برنج با ۹۴۶ میلیون و ۲۱۶ هزار و ۲۱۰ دلار و وزن ۸۸۸ هزار و ۴۹۱ تن بالاترین میزان واردات به لحاظ ارزش دلاری را به خود اختصاص داده و پس از آن ذرت با ۸۸۰ میلیون و ۴۱۷ هزار و ۸۱۲ دلار و وزن ۳ میلیون و ۵۳۰ هزار و ۱۳۴ تن، دانه‌های روغنی با ۵۷۷ میلیون و ۵۱ هزار و ۸۱ دلار و وزن یک میلیون و ۲۱۳ هزار و ۶۴۷ تن، روغن‌های خوراکی با ۵۱۲ میلیون و ۷۷۴ هزار و ۶۱۴ دلار و وزن ۶۶۱ هزار و ۳۷ تن، کنجاله سویا با ۴۰۲ میلیون و ۷۳۸ هزار و ۶۴۸ دلار و وزن ۹۱۰ هزار و ۶۶۸ تن به ترتیب رده‌های دوم تا پنجم را دارا بودند.

در پنج ماه نخست سال همچنین ۳۷۰ میلیون و ۲۵۱ هزار دلار دارو به وزن ۴ هزار و ۷۵۴ تن، ۳۱۴ میلیون و ۱۱ هزار و ۵۲۳ دلار گوشت قرمز به وزن ۶۹ هزار و ۱۷۴ تن، ۳۰۵ میلیون و ۹۷ هزار و ۸۳ دلار قند و شکر به وزن ۸۷۲ هزار و ۲۰۷ تن، ۲۹۵ میلیون و ۷۷۲ هزار و ۵۸۷ دلار جو به وزن یک میلیون و ۱۲۱ هزار و ۹۰۴ تن، ۱۲۵ میلیون و ۷۱۲ هزار و ۶۶۷ دلار کود به وزن ۲۳۷ هزار و ۱۰۱ تن و ۲ میلیون و ۷۲۶ هزار و ۷۵۷ دلار و گوشت مرغ به وزن یک هزار و ۵۱۶ تن به عنوان کالای اساسی وارد کشور شده است.

در بررسی تغییرات صورت گرفته از لحاظ ارزش و وزن کالاهای اساسی در مدت مذکور قند و شکر با ۶۴۰ درصد رشد از لحاظ ارزش دلاری و ۸۹۱ درصد افزایش از حیث وزن بالاترین سطح تغییرات را نسبت به مدت مشابه سال گذشته داشته و پس از آن کنجاله سویا با ۱۱۷ درصد در ارزش دلاری و ۱۱۴ درصد افزایش وزنی، کود شیمیایی با ۵۸ درصد رشد در ارزش دلاری و ۷۸ درصد رشد در وزن و جو با ۴۹ درصد افزایش در ارزش و ۲۲ درصد رشد در وزن بیشترین تغییرات را داشته‌اند.

✍ ۹۶ درصد واکسن‌های دامی در داخل تولید می‌شود



به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وزارت جهاد کشاورزی، علیرضا رفیعی پور در رابطه با ذخایر واکسن‌های دام و طیور اذعان داشت: به رغم شرایط تحریم، ما در کشور هیچ کمبود واکسنی نداریم و واکسن مورد نیاز تا سه ماه دیگر را هم تأمین کرده‌ایم.

وی افزود: برخی واکسن‌های استراتژیک تا یک سال آینده هم تأمین و ذخیره شده است. رفیعی پور در رابطه با بومی سازی واکسن‌های دام و طیور گفت: در حال حاضر حدود ۲۵ تا ۳۰ درصد واکسن طیور را در داخل تولید می‌کنیم و در تلاش هستیم این میزان را افزایش دهیم. در واکسن‌های دامی هم بیش از ۹۶ درصد واکسن‌ها در داخل تولید می‌شود، امیدواریم این میزان از تولید در واکسن طیور هم به ۷۰ درصد برسد.



کابینه درگیر سبوس

تسنیم 

در روزهای اخیر موضوع قیمت گذاری سبوس از سوی ستاد تنظیم بازار و بعد از آن اعتراض وزارت جهاد کشاورزی به این قیمت گذاری، ظاهراً به یک حاشیه جدی در دولت تبدیل شده است. تیر ماه امسال حسن روحانی رئیس جمهور به درخواست محمود حجتی وزیر جهاد کشاورزی مبنی بر «کان لم یکن اعلام کردن قیمت سبوس» واکنش نشان داده بود. این پیام توسط محمود واعظی رئیس دفتر و سرپرست نهاد ریاست جمهوری با ارسال نامه ای به رضا رحمانی وزیر صنعت، معدن و تجارت اعلام شده است. رئیس جمهور در این پیام اعلام کرده است که "چرا بی دقتی می شود؟". اما ظاهراً رئیس جمهور واکنش تازه ای نیز نسبت به این نوع قیمت گذاری داشته است. در پی نوشت حسن روحانی به اسحاق جهانگیری معاون اول رئیس جمهور آمده است، "فوری بررسی و گزارش شود، اعلام دو نرخ از سوی مقامات دولتی بسیار خطرناک است، تذکر لازم به وزارت صنعت، معدن و تجارت داده شود."

بر این اساس تا به حال رئیس جمهور دو مرتبه به وزیر صنعت درخصوص قیمت گذاری سبوس تذکر داده است. این تذکرها از طریق مکاتبات رئیس دفتر رئیس جمهور با وزیر صنعت و معاون اول رئیس جمهور در رسانه ها منتشر شده است.

البته خود وزیر جهاد کشاورزی نیز صراحتاً در این خصوص مصاحبه کرده و گفته است: با وجود اینکه ستاد تنظیم بازار افزایش دوباره قیمت سبوس را تصویب کرده است اما بنده و رئیس جمهور مخالف این تصمیم هستیم و امیدواریم که تجدیدنظر صورت گیرد. همچنین حجتی در ارتباط با افزایش قیمت سبوس تاکید کرده: دولت اختیارات را به ستاد تنظیم بازار داده است اما بنده مخالف افزایش قیمت سبوس هستم، رئیس جمهور نیز نظرشان همین است و ایشان ابلاغ کردند تا وزیر صنعت درخصوص قیمت سبوس تجدیدنظر کند.

۷۵۰ هزار دلار انواع محصولات لبنی از اراک صادر شد

ایرنا 

مدیرعامل شرکت صنایع لبنی اراک (صلا) گفت: ۷۵۰ هزار دلار انواع محصولات لبنی به وزن بیش از ۲ میلیون کیلوگرم امسال از این واحد تولیدی صادر شد. «حامد امینی مصلح آبادی» روز دوشنبه در گفت و گو با ایرنا، افزود: محموله های صادراتی محصولات لبنی شرکت صنایع لبنی اراک (صلا) به کشورهای عراق و افغانستان صادر شده است.

وی ادامه داد: خامه، دوغ، پودر آب پنیر، انواع شیر ساده و طمع دار و طیفی از تولیدات پنیر مهمترین محصولات صادراتی این شرکت است که با بهترین کیفیت به کشورهای هدف صادر شده است. مدیرعامل شرکت صنایع لبنی اراک (صلا) اظهار داشت: مجموع تولیدات این واحد تولیدی در پنج ماه گذشته بیش از پنج هزار تن و به ارزش بیش از ۳۰۰ میلیارد ریال است که نسبت به سال گذشته رشد مطلوبی داشته است.

امینی مصلح آبادی بیان کرد: ماهانه یک هزار و ۷۰۰ تن شیر توسط این واحد تولیدی خریداری و به انواع محصولات لبنی تبدیل می شود و حجم محصولات تولیدی این واحد لبنی هر ماه به بیش از ۲ هزار تن می رسد که در سه سالن تخصصی تولید و به بازار عرضه می شود. وی افزود: انواع شیر کیسه ای، شیشه ای، پاکتی، ماست و دوغ، پنیر، خامه، شیرکاکائو، شیرموز، شیر قهوه و انواع آبمیوه ها بخشی از تولیدات این شرکت است. صنایع لبنی اراک سال ۵۵ با نام شرکت کشت و صنعت اراک آغاز به کار کرد.

شیر پاستوریزه بطری نخستین محصول تولیدی این شرکت بود و اولین دستگاه بسته بندی شیر سه گوش استریل در این واحد مستقر شد که بخش مهمی از شیر مدارس سال های دور را تأمین کرد. بیش از ۲ هزار و ۸۰۰ واحد صنعتی در نقاط مختلف استان مرکزی فعالیت می کنند.



مواد غذایی موثر در پیشگیری از پوکی استخوان

صدا و سیما 

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، مرکز فارس، کارشناس ارشد تغذیه دانشکده تغذیه و علوم غذایی دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: «استئوپروزیس» یا پوکی استخوان، کاهش دانسیته استخوانی با از دست رفتن استحکام استخوان‌ها و افزایش بروز ضعف و شکنندگی استخوان‌ها است.

نسرین نسیمی افزود: به این بیماری، «بیماری خاموش» نیز می‌گویند، زیرا ضعیف شدن بافت استخوانی بدون هیچگونه علامتی صورت می‌گیرد.

وی با بیان اینکه احتمال بروز پوکی استخوان، با افزایش سن بیشتر می‌شود، اظهارداشت: بر اساس بررسی‌های انجام شده، نیمی از زنان ۶۵ سال و بالاتر به آن مبتلا هستند و شیوع آن در زنان چهار برابر مردان است.

کارشناس ارشد تغذیه دانشکده تغذیه و علوم غذایی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ادامه داد: از مهمترین عوامل خطر موثر در ابتلا به پوکی استخوان می‌توان به جنسیت مونث، بالا رفتن سن، سابقه خانوادگی، رژیم غذایی نامناسب، کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی، سیگار کشیدن و مصرف الکل اشاره کرد.

نسیمی افزود: برای اینکه تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز برای حفظ سلامت استخوان‌ها تامین شود، باید طیف گسترده‌ای از مواد غذایی دارای کلسیم، ویتامین‌های D، K و C، آهن، منیزیم و پتاسیم مصرف شود.

وی اضافه کرد: از این رو علاوه بر مصرف روزانه دو تا سه واحدی محصولات لبنی شامل شیر، ماست، کشک، قره قوروت و پنیر، مصرف سبزی‌های دارای برگ سبز تیره، میوه‌ها از جمله آلو سیاه، پرتقال، انگور، توت فرنگی، خرمالو و کشمش، حبوبات و آجیل از قبیل بادام، پسته، گردو و منابع پروتئینی همچون سویا، ماهی و مرغ در قالب رژیم غذایی سالم در کنار افزایش فعالیت بدنی، بهترین و مفیدترین درمان در کنترل و مدیریت پوکی استخوان است.

کارشناس ارشد تغذیه دانشکده تغذیه و علوم غذایی تاکید کرد: از مصرف مواد غذایی کنسروی، فست فود، سرخ کردنی‌ها، مواد غذایی نمک سود، نوشیدنی‌های الکلی و کافئین باید پرهیز شود.