

الگوی مصرف مواد غذایی در ایران در مقایسه با سایر کشورها



مهدی کریمی تفرشی

عضو هیات مدیره کانون انجمن های صنایع غذایی کشور

یکی از مهم ترین عوامل شکل دهنده الگوی غذایی هر جامعه مجموعه عادات و فرهنگ غذایی آن جامعه است. ایرانیان مردمی خوش ذائقه و دارای تنوع غذایی بسیار بالا هستند، اما در این میان آنچه قابل تامل است، الگوی تغذیه ای ماست. سطح سلامت جامعه وابستگی زیادی به تغذیه مناسب و سالم دارد. الگوی تغذیه کشور ما دستخوش تغییرات زیادی شده است و به گفته کارشناسان، وضعیت تغذیه ایرانیان در حد مطلوبی نیست.

میزان مصرف نان در ایران رقم خیره کننده ای دارد. سرانه مصرف نان هر ایرانی در سال در حالی ۱۶۰ کیلوگرم است که این آمار در جهان تنها ۲۵ کیلوگرم است. در واقع ایرانی ها ۶ برابر آمار جهانی نان میخورند و از این لحاظ در صدر جهان قرار دارند.

سرانه مصرف برنج در کشور ما ۴۰ کیلوگرم اعلام شده و این در حالی است که در سه دهه گذشته، این میزان ۱۵ تا ۲۰ کیلوگرم بوده است. اما این مقدار نسبت به میانگین جهانی ۲۵ کیلوگرم هم پایین تر

است. پرمصرفترین کشور جهان در برنج، تایلند است که سرانه مصرف برنج در این کشور ۱۴۰ کیلوگرم است. این در حالی است که این آمار در ترکیه فقط ۸ کیلوگرم است.

سازمان جهانی خواربار و کشاورزی (فائو) در دسامبر ۲۰۱۲ سرانه مصرف گوشت (قرمز و سفید) در جهان را ۴۱ کیلوگرم اعلام کرد. این در حالی است که ایرانی‌ها سالانه حدود ۳۶ کیلوگرم گوشت مصرف می‌کنند. این میزان از آمار جهانی کمتر و از میانگین آسیا بالاتر است. همچنین ایران از لحاظ مصرف گوشت بین ۱۹۶ کشور جهان در رتبه ۹۸ قرار دارد.

سرانه مصرف شکر ایرانی‌ها بین ۲۱ تا ۲۴ کیلوگرم است. در حالی‌که میانگین جهانی آن، فقط ۵ کیلو گرم است. این، یعنی ایرانی‌ها ۵ برابر مردم جهان از شکر استفاده می‌کنند. ایرانی‌ها علاوه بر شکر، در مصرف نمک هم زیاده‌روی می‌کنند. سازمان جهانی بهداشت، میانگین مصرف نمک را برای هر فرد در جهان، ۱۰ گرم عنوان کرده و این میزان را دو برابر میزان توصیه شده این سازمان دانسته است، اما ایرانی دو تا سه برابر بیشتر نمک مصرف می‌کنند.

سرانه مصرف روغن در کشور ۲۱ کیلوگرم است. این در حالی است که وزیر بهداشت روز چهارشنبه ۲۳ مهرماه از اضافه شدن سالانه ۳ کیلوگرم روغن به سرانه مصرف ایرانی‌ها خبر داده است.

سرانه مصرف تخم‌مرغ در ایران ۱۹۰ عدد است. این در حالی است که میانگین جهانی، ۲۵۰ عدد تخم مرغ است و ایرانی‌ها سالانه ۶۰ تخم‌مرغ کمتر از میانگین جهانی می‌خورند. هرچند رقم‌های دیگری هم در این باره اعلام شده و به‌عنوان مثال، سال گذشته معاون بهبود تولیدات دامی سازمان جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری در گفت‌وگو با خبرگزاری فارس گفت: «سرانه مصرف تخم مرغ کشور ۱۶۰ و در جهان ۳۰۰ عدد است.»

سرانه مصرف روغن زیتون، این داروی طبیعی در کشور فقط ۲۲۰ گرم است. این در حالی است که در برخی کشورهای جهان سرانه مصرف این کالا به ۲۷ کیلوگرم نیز می‌رسد. سوریه بالاترین آمار مصرف روغن زیتون را با ۲۷ کیلوگرم در سال به خود اختصاص داده است که به دلیل مصرف بالای این ماده طبیعی با کمترین مشکل بیماری‌های قلبی و عروقی مواجه است.

ایرانی‌ها در نوشیدن مضرترین نوشیدنی جهان نیز با اقتدار در صدر

ایستاده‌اند. سرانه مصرف نوشابه در کشور ما ۴۲ لیتر است. در حالی که مردم جهان به زور ۱۰ لیتر نوشابه در سال می‌خورند.

سرانه مصرف شیر در ایران ۷۰ کیلوگرم اعلام شده است. اما طبق آمار جهانی متوسط مصرف شیر در جهان ۱۹۰ کیلوگرم و در کشورهای اروپایی بین ۳۰۰ تا ۴۵۰ کیلوگرم اعلام شده است. این آمار در کشورهای توسعه یافته جهان به ۵۰۰ کیلوگرم هم می‌رسد. البته مصرف شیر در استان‌های چهارمحال و بختیاری، آذربایجان غربی و شرقی از متوسط کشور بیشتر است.

با بررسی آمار مصرف مواد غذایی کشور و میانگین‌های جهانی به روشنی پیداست که ایران در وضعیت غذایی درستی قرار ندارد. حتی می‌توانیم عنوان بدغذاترین کشور جهان را از آن خود کنیم. بنابراین اصلاح الگوی تغذیه‌ای با آموزش‌های بنیادین و آگاه کردن مردم از تبعات الگوی غذایی غلط شاید بتواند به بهبود وضعیت غذایی جامعه به‌ویژه نسل‌های بعد کمک کند.