

یادداشت/جامعه‌ای سالم □ در گرو سلامت تغذیه‌ای



حامد شهابی
فعال صنعت غذا



در روزهایی که به دلیل گسترش بیماری، اکثر مردم برای ادامه حیات خود و نزدیکانشان در جستجوی داروهای گرانقیمت و کمیاب تلاش می‌کنند، هستند افرادی که با مصرف غذای سالم و البته با کیفیت بی‌نیاز از دارو خود را از شر بیماری‌های مهلک در امان نگه داشته‌اند.

با افزایش روزافزون قیمت مواد غذایی اما افراد با تغییر سبک زندگی خود اغلب به سراغ محصولات ناسالم به ظاهر با کیفیت ارزان قیمت می روند و یا به دلیل کاهش توان خرید و برای تأمین مواد غذایی سالم و با کیفیت که برایشان ضروری تر به نظر می رسد، ناچار به حذف برخی دیگر از گروه های غذایی و یا کاهش آنها از سبد غذایی شان می گردند. به این وضعیت در اصطلاح رایج عامه کوچک شدن سفره مردم اطلاق می گردد.

اما نکته ای که ممکن است کمتر کسی به آن توجه نماید این است که کاهش یا حذف کامل برخی گروهها از رژیم غذایی اقشار مختلف جامعه عوارض جبران ناپذیری را به همراه خواهد داشت که گاه سلامت عمومی را نیز تهدید خواهد نمود.

عوارضی که گاهی برای بهبود یا جبران آن علاوه بر صرف هزینه های کلان درمانی و دارویی وقت و انرژی زیادی از آنها اتلاف و زیان زیادی نیز به نظام سلامت تحمیل خواهد نمود.

حال این سوال مطرح می گردد که چرا این گروه از جامعه تا زمانی که امکان مصرف غذای سالم و با کیفیت را داشتند به بهانه درآمد ناکافی این موهبت را از خود و خانواده خود دریغ نموده، اما زمانی که درگیر بیماری و عوارض ناشی از این سوء مدیریت در هزینه ها می شوند تمام تلاش خود را معطوف تأمین هزینه های بالای درمان و دارو نموده که البته از نظر افراد نامطلوب است ولی به گفته خودشان در این امر اجبار دارند؟!

چرا برای خرید مواد غذایی سالم که ممکن است قیمت کمی بالاتر دارد اما مصرف آن در حالت سلامتی افراد لذت بخش است اکراه داشته، اما حاضرند برای تأمین داروهای کمیاب و گرانبه قیمت ساعتها وقت و هزینه صرف نمایند؟!

آیا استفاده از یک دارو آن هم در بستر بیماری خوشایندتر است یا صرف غذاهای سالم در جمع خانوادگی و در سلامتی کامل؟!

متخصصان تغذیه و صنعت غذا معتقدند استفاده از همه گروههای غذایی سالم و با کیفیت با هر قیمتی به صرفه تر از مصرف غذای ناسالم و یا حذف برخی از گروهها از رژیم غذایی افراد است.

تغذیه مناسب علاوه بر کمک به سلامت افراد و جامعه، در کاهش هزینه های نظام سلامت نیز مؤثر بوده و نیاز به برخی اقلام دارویی و

تجهیزات درمانی را نیز کاهش می‌دهد.

بدن افراد اغلب نیازهای تغذیه‌ای خود را از مواد غذایی با کیفیت بالاتری دریافت می‌کنند تا از داروها، قطعاً نمی‌توان کتمان کرد که استفاده از مواد غذایی نیز لذت بخش‌تر از داروست.