اصلاح الگوی تغذیه ای برای حفظ و ارتقای سلامت یادداشتی از دکتر سید جعفر میر



بنابر تعریف سازمان ملل در سال ۱۹۸۶، امنیت غذایی را دسترسی همه مردم به غذای کافی در تمام اوقات برای داشتن یک جسم سالم می‌دانند. طبق این تعریف موجود بودن غذا، دسترسی به غذا و پایداری در دریافت غذا سه رکن اصلی می‌باشند.

«امنیت غذایی» تنها یک واژه و مفهوم نیست، بلکه زندگی انسانی، حیات جانوری، گیاهی و محیط زیست را تحت تاثیر قرار می-دهد. دسترسی به غذای کافی و سالم، گرسنگی را کاهش و سلامتی را برای انسان به ارمغان می¬آورد این مفهوم یعنی امید به اینکه حدود یک میلیارد نفر گرسنه در جهان دیگر گرسنه نباشند. تقریباً از هر ۹ نفری که یک نفر آن از نظر تغذیه در جهان با مشکل روبه‌رو هستند، از مشکل رها شوند.

اولین گام تدوین استراتژی تامین امنیت غذایی است که در آن به رویکردهای جدید و تجربه شده تغذیه در جهان و بومی منطقه و کشور توجه شود. یکی از این رویکردهای جهانی برای مبارزه با گرسنگی و تامین امنیت غذایی دوستدار طبیعت، کاهش ضایعات و هدرفت غذا است.

لذا با توجه به اینکه غذا خوردن یکی از نیازهای ذاتی و دائمی

هرفرد است و مهمترین عامل بقای زندگی و طول عمر محسوب می شود ، هر موجود زنده جهت حفظ حیات خود برای بدست آوردن غذا تلاش می کند . تغذیه ای که بر اساس اصول علمی و با درنظر گرفتن کلیه نیازهای بدن تنظیم شده باشد موجب تامین سلامت انسان می شود و در صورتیکه به غیر از این عمل شود موجب اختلال در عملکرد کل سیستم های بدن شده و باعث از دست رفتن قوای جسمی و روانی در انسان خواهد شد .رعایت برنامه غذایی خوب و متعادل می تواند طول عمر انسان را افزایش دهد و بر شادابی فرد نیز تاثیرگذار باشد لذا **تهیه غذای سالم** بر اساس اصول علمی مستلزم داشتن صنعت غذایی سالم و قوی می باشد .

لازم به ذکر است با توجه به اینکه لبنیات در هرم غذایی از جایگاه ویژه ای برخوردار است و مصرف آن در ایجاد امنیت غذایی تاثیر بسزایی دارد اما اهمیت مصرف مواد لبنی وقتی بیشتر آشکار می شود که بدانیم کلسیم پس از آهن دومین ماده ای است که در ایران کمبود آن در رژیم غذایی افراد مشاهده شده است . همچنین شیر به لحاظ ارزش پروتئینی از اهمیت ویژه ای در بین مواد غذایی برخوردار است و به لحاظ اقتصادی نیز جهت تامین پروتئین مورد نیاز بدن استفاده از شیر مقرون به صرفه ست . این نکته حائز اهمیت است که میزان ارزش غذایی یک لیتر شیر به لحاظ وجود مواد مغذی در آن بیشتر از ۲۰۰ گرم گوشت است .

همچنین لبنیات منبع بسیار غنی از پروتئین و تامین کننده قندهای مفید مانند لاکتوز و همچنین مواد معدنی و ویتامین هاست . شاید بتوانیم کلسیم را ازمیوه ها و سبزیجات هم دریافت کنیم اما کلسیم موجود در میوه ها و سبزیجات ، به مرغوبیت کلسیم لبنیات و به طور خاص ، شیر نیست . در حالی که کلسیم مورد نیاز بدن ، به طور میانگین حدود هزار میلی گرم در روز است و همچنین کلسیم در تمام مواد غذایی وجود دارد منتهی این مقدار بسیار اندک است ، چنانچه تنها ماده غذایی که دوسوم کلسیم مورد نیاز بدن را تامین می کند لبنیات است .

شایان ذکر است این صنعت نیز برای حفظ امنیت غذایی و بهبود ارزش های تغذیه ای ، دارای دغدغه هایی می باشد که میتوان به نکات زیر اشاره کرد :

۱ر نگرانی از حاشیه سود کم در صنعت لبنیات

۲ر استقرار سیستم کنترل مدیریت ضایعات و مراقبت های دوره ای و تدوین تمامی استانداردهای لبنیات از جمله راهکارهای ارتقای کیفیت محصولات در صنعت غذایی

۳ر بحران آب و مشکلات پیش رو در تهیه و تامین علوفه در بخش دامداری ها

۴ر بروز شدن ماشین آلات صنعتی به جهت سرعت و دقت در کار و همچنین کاهش نیروی انسانی و افزایش کیفیت محصولات و کاهش مصرف انرژی و …

۵ر به عنوان مسئولیت اجتماعی پیگیری در جهت جلوگیری از فروش هرگونه محصولات لبنی فله ای که سلامت مردم و جامعه را به خطر انداخته لذا در این خصوص وزارت بهداشت ، سازمان دامپزشکی اتحادیه فرآورده های لبنی و خود کارخانجات صنایع لبنی باید وارد عمل شوند .

۶ر تحقق برنامه پیش بینی شده توسعه پنجم مبنی بر مصرف سرانه لبنیات به ۱۵۶ کیلوگرم در سال

۷ر گسترش و افزایش دامداری های صنعتی در جهت تولید شیر سالم که همانا دام سالم ، غذای سالم ، انسان سالم خواهد بود.

۸ر آشنایی با کاربردهای فناوری نانو در صنعت غذایی

۹ر توزیع کالا بین مصرف کنندگان نهایی یا عمده فروشان به بهترین نحو ممکن

در حال حاضر سبد غذایی به دلایلی از جمله افزایش درآمد خانوار، سهولت دسترسی به غذا، ارتقاء فرهنگ و سواد تغذیه‌ای مردم و افزایش دسترسی به خدمات بهداشتی بهبود یافته است. ولی همچنان مردم کشورمان نیازمند افزایش فرهنگ مصرف غذای سالم می باشند .

دکتر سید جعفر میر

مدیرعامل شرگت شیرپاستوریزه پگاه تهران