

برگزاری نخستین همایش بین‌المللی حبوبات در ایران



[heading] نخستین گام برای رونق صادرات حبوبات تولیدشده در کشور استفاده از ارقام اصلاح‌شده و شناسنامه‌دار به جای ارقام بومی و بهینه‌سازی سیستم‌های کشت است. [heading/]

سازمان فائو سال ۲۰۱۶ را سال حبوبات نامگذاری کرد تا آگاهی عموم مردم درباره ارزش غذایی حبوبات و اهمیت آن در بخش کشاورزی برای مقابله با بحران کم‌آبی و افزایش حاصلخیزی خاک و ارتقا سلامت جامعه افزایش یابد.

در حال حاضر سبد غذایی مردم جهان و مردم ایران با شرایط فعلی جهان که با تغییرات شدید اقلیمی و گرمایش ناشی از آن و بحران کم‌آبی روبه‌رو هست، هماهنگ نیست. عمده پروتئین مردم جهان از طریق مصرف انواع گوشت و عمده کربوهیدرات مصرفی از طریق محصولاتی مانند گندم، ذرت و سیب‌زمینی تأمین می‌شود که نیاز آبی این محصولاتی بسیار بیشتر اما ارزش غذایی آنها بسیار کمتر از حبوبات است. مردم با مصرف بیش از حد آن محصولات خود را بیش از حد چاق و مستعد انواع بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان و دیابت و... کرده‌اند. صنایع دامپروری و مزارع برنج از عوامل افزایش‌دهنده گاز گلخانه‌ای متان در سطح جهان شناخته شده‌اند و نقش یک ملکول گاز متان در گرمایش کره زمین معادل ۲۰ ملکول گاز کربنیک است. از سال ۲۰۲۰ حتی

کشورهای در حال توسعه هم بر اساس میزان گازهای گلخانه‌ای تولیدشده باید در سطح بین‌المللی مالیات پرداخت کند و این در حالی است که ایران هفتمین تولیدکننده گازهای گلخانه‌ای در جهان است و باید از الان به فکر کاهش تولید این گازها بود.

بر اساس مقالات چاپ شده در مجله نیچر پزشکی ۲۰۱۳ مصرف زیاد انواع گوشت و فرآورده‌های حیوانی که حاوی ماده کارنتین هستند علاوه بر افزایش کلسترول خون با تولید ماده‌ای به نام "تری‌متیل آمینواکسید" باعث تسریع رسوب چربی در جدار رگها می‌شود. همچنین کارنتین باعث می‌شود که جمعیت باکتری‌های مضر در دستگاه گوارش بر باکتری‌های مفید غلبه کنند و مشکلات بهداشتی برای فرد مصرف‌کننده به وجود آورد. مصرف بیش از حد نان و برنج نیز باعث افزایش بیش از حد قند خون می‌شود و قند اضافی بدن به چربی خون تبدیل می‌شود و سیستم ایمنی بدن را بسیار تضعیف کرده و فرد را مستعد انواع بیماری‌های واگیر و غیرواگیر مانند سرطان می‌کند به‌ویژه اگر همراه فرآورده‌های حیوانی مصرف شود. اگر به سبب غذایی مردم ایران نگاه کنیم می‌بینیم که این محصولات در ایران بسیار بیشتر از حبوبات به‌ویژه حبوبات دیم مصرف می‌شوند. سرانه مصرف سالانه گندم در ایران ۱۴۰ تا ۱۶۷ کیلوگرم، برنج ۳۶ تا ۴۲ کیلوگرم، گوشت ۳۶ کیلوگرم، قند ۳۰ کیلوگرم و نمک پنج کیلوگرم است، اما مصرف محصولی مثل نخود که نیاز آبی بسیار کمتری دارد و ارزش غذایی بسیار بالایی دارد و تولیدش نیاز به نهاده‌های شیمیایی بسیار کمتری دارد ۲٫۹۶ کیلوگرم است، یعنی تقریباً ۱۰ برابر کمتر از قند و دو کیلو کمتر از نمک و جالب است که همه مردم می‌دانند مصرف قند و نمک برای سلامتی بسیار مضر است. نخود حدود ۲۰ درصد پروتئین دارد (در حد گوشت) و حدود ۶۰ درصد کربوهیدرات دارد و الیاف غذایی محلول و نامحلول که برای کاهش کلسترول و چربی و قند خون بسیار مؤثر هستند.

حبوبات دیم و دیگر انواع حبوبات منبع غذایی با ارزشی برای اقشار آسیب‌پذیر در جوامع انسانی و در عین حال تولید آنها با نیاز آبی کمتر و مصرف سم و کود کمتر هم‌سو با اصول حفظ محیط زیست است. بر اساس نظر دکتر عزیزی، رئیس وقت پژوهشکده غدد و متابولیسم از چهار میلیون نفر در ایران دچار دیابت هستند و چهار میلیون نفر دیگر در معرض دیابت هستند یا خبر ندارند که دیابت دارند و ایشان از عوامل اصلی دیابت در ایران را مصرف بیش از حد برنج در وعده‌های غذایی مردم ایران می‌داند. البته باید این نکته را هم اضافه کرد که مردم ایران بیش از حد نیز نان سفید بدون سبوس مصرف می‌کنند که مانند

برنج سفید باعث افزایش قند خون و احتمال ابتلا به دیابت می‌شود و هر خانواده برای درمان و کنترل بیماری دیابت فرد بیمار باید به‌طور متوسط ۲۵ درصد در آمد خود را هزینه کند که هزینه بسیار زیادی برای بسیاری از خانواده‌ها خواهد بود.

با توجه به این موارد می‌توان درک کرد که چرا فائو سال ۲۰۱۶ را سال حبوبات نامیده است و قصد دارد از این طریق مصرف حبوبات را در بین اقشار مردم ترویج دهد. برای ترویج فرهنگ مصرف حبوبات باید وزارت جهاد کشاورزی با همکاری با وزارت بهداشت و درمان و آموزش پرورش و وزارت علوم و صدا و سیمای جمهوری اسلامی اقدام کند.