

یادداشت "دکتر جلال الدین میرزای رزاز" عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و رئیس انجمن تغذیه ایران به بهانه روز جهانی شیر



روز جهانی شیر توسط سازمان خواربار و کشاورزی (فائو) پیشنهاد گردید و از سال ۲۰۰۱ تاکنون هر سال در اول ژوئن این روز جشن گرفته می‌شود تا در آن به اهمیت شیرو جایگاه آن بعنوان یک غذای کامل و استراتژیک در سطح جهان تاکید شود.

اهمیت مصرف شیر به گونه ای است که مصرف سرانه شیر یکی از معیارهای توسعه و پیشرفت جوامع مختلف محسوب می شود. بشر مصرف شیر را از هزاران سال قبل بعد از اهلی شدن تدریجی دام آغاز کرده است و در سده های اخیر با توجه به پیشرفت دانش در حوزه های علوم تغذیه و همچنین صنایع غذایی بیش از پیش به اهمیت جایگاه شیر در سلامت انسان و جامعه پی برده است.

شیر دارای ارزش غذایی بالایی است و حاوی ماکرو نوترینت ها و میکرونوترینت ها ی مورد نیاز بدن می باشد . این مواد شامل پروتئین های مفید، چربی های گوناگون سالم، کربوهیدرات ها، مواد

معدنی (کلسیم، روی، منیزیم، فسفر، ید، آهن، پتاسیم)، انواع ویتامین‌ها مانند فولات، ویتامین A، ویتامین D، ریبوفلاوین، ویتامین B_{۱۲} می باشد.

هر لیوان شیر گاو (۲۵۰ میلی لیتر) حدود ۳۱۵ میلی گرم کلسیم دارد و ۲۲ تا ۲۹ درصد نیاز روزانه کلسیم فرد را تامین می‌کند. کلسیم نقش اساسی در استحکام استخوان‌ها و سایر وظایف مهم در بدن دارد.

مصرف شیرو لبنیات در ایران فراز و نشیب‌های زیادی را طی کرده و متأسفانه در حال حاضر وضعیت نگران کننده ای را ایجاد کرده است به گونه ای که روند اصلاحی سرانه مصرف شیر که در سال‌های گذشته آغاز گشته و رو به فزونی گذاشته بود و تا میزان حدود ۹۰ تا ۱۰۰ کیلو در سال نیز رسیده بود طی دو سال گذشته به دلیل مشکلات اساسی اقتصادی در کشور و افزایش قیمت شیر وارد سیکل معیوب خود گردیده به طوریکه در حال حاضر به حدود ۶۰ تا ۷۰ کیلو در سال رسیده است. این در حالی است که سرانه مصرف شیر در کشور‌های توسعه یافته حدود ۳۵۰ کیلوگرم می باشد.

در کنار مشکلات اساسی کشور در شرایط پیچیده ودشوار اقتصادی و تحریم که در واقع نوعی جنگ تمام عیار و خاموش به حساب می آید مداخلات افراد ناآگاه و بعضاً سودجو در امر سلامت مردم و تشویق مردم به منع مصرف شیر به این مصیبت دامن می زند. جای بسی تأسف است که این افراد با دسترسی آزاد به تریبون‌های سراسری و ملی مانند صدا و سیما با انتشار این مطالب عوام فریبانه که فاقد مستندات و پایه های علمی بوده توانسته اند در خصوص مصرف شیر در جامعه تردید و دوگانگی ایجاد نموده و زحمات چندین ساله حوزه های مختلف علمی و اجرایی کشور در خصوص ترویج فرهنگ مصرف شیر را کم اثر و بعضاً بی اثر نمایند. بدیهیست هرگونه نظریه و تئوری علمی در هر زمینه ای می بایست مورد پژوهش های علمی و آکادمیک قرار گیرد تا بتوان به نتایج آن استناد نمود و صرفاً نمی توان بر اساس نظرات و منافع شخصی و باز کردن دکان های شیادی و شارلاتانیزم سلامت افراد و جامعه را نشانه رفت. فلذا لزوم تصویب قوانین بازدارنده توسط وزارت بهداشت و سازمان های ذیربط در برخورد با این افراد که آتش به اختیار سودا گری می کنند بیش از هر زمان دیگری ضروری به نظر می رسد.

یکی دیگر از عوامل مخرب در ترویج مصرف شیر حملات و هجمه هایی است که از خارج و داخل کشور به صنایع غذایی ایران می شود. پیشرفت های

چشمگیر در حوزه ی صنایع غذایی کشور خصوصا در دهه های گذشته توانسته است ایران را به عنوان یکی از صاحبان این صنعت خصوصا در حوزه شیر و لبنیات در منطقه و دنیا مطرح نماید . این پیشگام بودن در خصوص ورود به بازارهای منطقه ای و جهانی باعث شده که هزار چندی هجمه ای اساسی به این صنعت وارد نمایند . ماجرای کیک های آلوده؛ وجود افلاتوکسن و وایتکس در شیر از این دست حرف های بی پایه و اساسی بود که مطرح گردیده بود.

راه کارهای عملی کوتاه مدت؛ میان مدت و دراز مدت برای اصلاح مصرف شیر در ایران:

این که سیاستگذاران حوزه غذا و تغذیه جهت جلوگیری از آسیب های جدی به سلامت جامعه می بایست به صورت فوری ؛ تشکیلاتی و استراتژیک به این مسئله ورود نمایند امری اجتناب ناپذیر است . در این خصوص راه کارهای زیر می تواند مثمر به ثمر باشد

کوتاه مدت

به مدد سازمان ها و نهادهای مختلفی نظیر سازمان بهزیستی؛ کمیته امداد امام خمینی و ده ها سازمان مردم نهاد دیگر که طی سال های گذشته اطلاعات کامل و جامعی در خصوص اقشار آسیب پذیر را به صورت مستند گردآوری نموده و جهت مساعدت و حمایت تحت پوشش دارند می توان سبدهای حمایتی غذایی (ونه یارانه و پول نقد) را به صورت علمی تعریف و تهیه و در فواصل زمانی مشخص حتی به صورت هفتگی توزیع نمود که در آن البته شیر و لبنیات جایگاه ویژه خود را خواهند داشت. این قشر از جامعه جزء ضعیف ترین و آسیب پذیر ترین طبقه جامعه هستند.

دکتر جلال الدین میرزای رزاز

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و رئیس انجمن تغذیه ایران