

# یادداشت / کلاف سردرگم شیر



شیر و فرآورده های لبنی، به عنوان منبع غنی درشت مغذی ها و ریز مغذی ها، نقش مهمی در تغذیه انسان دارند. در کشورهای با درآمد پایین و متوسط که عموماً دسترسی محدودی به منابع غذایی با منبع حیوانی دارند، نقش شیر و لبنیات در رژیم غذایی بسیار پر رنگ تر است. در حقیقت لبنیات مجموعه ای از مواد مغذی کلیدی را تامین می کنند که تامین آن از طریق رژیم های غذایی فاقد محصولات لبنی یا محدود از آن دشوار است، به همین دلیل مصرف شیر می تواند یک نشانگر کیفیت رژیم غذایی باشد. در همین راستا و به منظور به رسمیت شناختن اهمیت شیر به عنوان یک ماده غذایی جهانی، سازمان خواربار و کشاورزی سازمان ملل متحد (فائو)، با نام گذاری ۱۲ خرداد به عنوان "روز جهانی شیر"، تلاش کرده است تا فرصتی برای توجه بیشتر به شیر و افزایش آگاهی جوامع از جایگاه لبنیات در رژیم های غذایی سالم را فراهم سازد.

داده های فائو نشان می دهد بیش از شش میلیارد نفر در سراسر جهان لبنیات مصرف می کنند. در خصوص مصرف شیر و لبنیات در ایران آمارهای متعددی وجود دارد که بر مبنای آن می توان نتیجه گیری کرد که مصرف لبنیات در کشور به میزان قابل توجهی کمتر از مقادیر توصیه شده است. این مساله همچنین در گروه های پایین تر اقتصادی و اجتماعی نگران کننده تر است. این امر در شرایطی است که به علت کاهش کیفیت رژیم غذایی ایرانیان در دهه گذشته، مصرف لبنیات به عنوان منبع مهمی از پروتئین با ارزش و کلسیم، اهمیتی دو چندان

یافته است.

در زمینه علل کاهش مصرف لبنیات در جامعه ایرانی عوامل مختلف و متعددی ذکر شده است که در راس آن می توان به وضعیت اقتصادی خانوارها اشاره کرد. رکود تورمی در سالهای اخیر در اقتصاد کشور منجر به کوچک شدن سفره خانوار و کاهش یا حذف بسیاری از اقلام غذایی و از جمله لبنیات شده است. همچنین پس از اجرای طرح هدفمندی یارانه ها، حذف یارانه شیر و همچنین اثرات تورمی این طرح باعث تشدید روند کاهشی مصرف شیر و لبنیات شده است. هرچند طی این سالها دولت تلاش کرده است با سیاست های قیمت گذاری و تعیین سقف قیمتی برای اقلام لبنی پر مصرف از مصرف کنندگان حمایت کند، اما به نظر می رسد در عمل نه تنها اتخاذ این سیاست ها منجر به تغییر روند کاهشی مصرف لبنیات در جامعه نشده است، بلکه با اعمال فشار بر تولیدکنندگان شیر و لبنیات که عمدتاً در بخش خصوصی فعالیت می کنند، تولید و عرضه شیر نیز با مشکلات متعدد مواجه شده است. به علاوه برنامه کمک غذایی "شیر مدارس" نیز که از سال ۱۳۷۹ آغاز و تا تحت پوشش قرار گرفتن تمام دانش آموزان در سراسر کشور ادامه پیدا کرد، به دلیل عدم تخصیص بودجه کافی در سال ۱۳۹۶ متوقف شد و از سال ۱۳۹۸ در برخی استان ها و مقاطع به طور محدود در حال اجراست. بنابراین به نظر می رسد علاوه بر لزوم تجدید نظر در سیاست های کلان اقتصادی، اتخاذ سیاست های حمایتی تاثیرگذار برای حمایت همزمان از تولید کنندگان و مصرف کنندگان لبنیات به ویژه در گروه های آسیب پذیر مانند کودکان یا دهک های درآمدی پایین جامعه ضروری است.

در بین سایر عوامل تاثیر گذار بر مصرف لبنیات همچنین می توان به باورهای نادرست در خصوص مصرف لبنیات در جامعه نیز اشاره کرد. در سالهای اخیر و با گسترش فضای مجازی سرعت گردش اطلاعات به شدت افزایش یافته است. این امر علاوه بر مزایای فراوان می تواند آسیب هایی نیز به همراه داشته باشد. یکی از این آسیب ها ترویج اطلاعات نادرست به ویژه در زمینه تغذیه صحیح است. در این فضا، برخی افراد عموماً غیرمتخصص، با هدف بیشتر دیده شدن یا اهداف اقتصادی، به طرح موضوعات مخالف با گفتمان علمی غالب در موضوعات تغذیه ای می پردازند. به عنوان مثال این افراد به یافته های یک مطالعه استناد می کنند و شیر و لبنیات را عامل بروز بیماری هایی مثل سرطان عنوان می کنند. این در حالی است که اولاً بیماری های مزمن چندعلیتی هستند و یک ماده غذایی به تنهایی نمی تواند عامل بروز

یک بیماری مزمن به شمار رود. دوم آن که تفسیر نتایج مطالعات با توجه به روش انجام بررسی مذکور صرفاً بر عهده متخصصان آموزش دیده این امر است و سوم، یک مطالعه به دلیل محدودیت های متعدد در اجرا نمیتواند ملاک تصمیم گیری به شمار رود. به همین دلیل متخصصان مربوطه با مرور و ارزیابی نقادانه کلیه مطالعات انجام شده، به تدوین و بازنگری راهنماهای غذایی در خصوص مقادیر مصرف مواد غذایی مختلف مبادرت می ورزند که این راهنماها به عنوان مبنای تصمیم گیری در خصوص چگونگی و مقدار مصرف مواد غذایی به شمار می روند. بر اساس راهنماهای غذایی موجود، مصرف روزانه ۳ لیوان شیر یا ماست (ترجیحاً کم چرب) برای بزرگسالان توصیه شده است.

بخش دیگری از باورهای نادرست مربوط به توصیه به مصرف مواد غذایی گیاهی به جای شیر به منظور تامین کلسیم مورد نیاز بدن است. هر چند در سطح فردی، متخصص رژیم شناس می تواند با تنظیم یک برنامه غذایی مناسب، کلسیم مورد نیاز بدن را با گنجاندن مقادیر متناسب از منابع غذایی گیاهی کلسیم فراهم کند، اما به عنوان یک توصیه کلی در سطح جامعه، عموماً تامین کلسیم مورد نیاز از طریق مصرف مواد غذایی گیاهی امکان پذیر نیست. به عنوان مثال برای تامین کلسیم معادل یک لیوان شیر، باید یک لیوان بادام مصرف شود و کلسیم موجود در یک لیوان شیر بادام خانگی که با ۷ یا ۸ عدد مغز بادام تهیه شده، مطلقاً معادل محتوای کلسیم یک لیوان شیر نیست. باید توجه داشت در منابع علمی خارجی که شیربادام یا سویا به عنوان جایگزین های شیر معرفی می شوند، این مواد غذایی به طور صنعتی تهیه شده و به آنها کلسیم افزوده می شود و البته همچنان از نظر محتوای سایر مواد غذایی مانند پروتئین قابل مقایسه با شیر نیستند.

علاوه بر موارد ذکر شده باورهای نادرست در خصوص ایمنی و کیفیت شیر مصرفی نیز به عدم رغبت مردم به مصرف لبنیات دامن می زند. باورهایی مثل استفاده از وایتکس در شیر با اضافه کردن آب به شیر یا نگهدارنده در شیرهای استریل و مانند آن، بخشی از این مساله ناشی از بی اطلاعی جامعه در خصوص فرایندهای مورد استفاده در صنعت لبنیات مانند استریلیزاسیون است. بنابراین حضور و اطلاع رسانی گسترده متخصصان صنعت غذا در جامعه در خصوص روش های مورد استفاده می تواند کمک کننده باشد. با این وجود احتمال تقلب در هر صنعتی از جمله صنایع غذایی غیرممکن نیست و اتفاقاً اتخاذ سیاست هایی مانند قیمت گذاری دستوری، ممکن است تولید کنندگان را به جهت

جلوگیری از زیان دهی دست کم به سمت کاهش کیفیت تولید سوق دهد، اما باید توجه داشت اطلاعات ما از تقلبات رخ داده در صنایع لبنی در حقیقت نتیجه اعمال نظارت و بررسی های متعدد به منظور بهبود کیفیت است و به همین ترتیب می توان گفت اگر ما اطلاعاتی از تقلبات احتمالی در شیرهای فله یا مثلاً میزان باقیمانده سموم در میوه و سبزی مصرفی نداریم، در حقیقت به علت عدم وجود مکانیسم های بررسی ادواری و منظم در این مواد غذایی است. به علاوه استفاده از فناوری های نوین و سیستم های بسته که نیاز به مداخله های انسانی را کاهش می دهد نیز می تواند در کاهش این موارد موثر باشد.

به نظر می رسد حضور پررنگ تر نهادهای متولی تغذیه کشور از جمله دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور و همچنین جامعه متخصصان تغذیه و صنایع غذایی در کنار متخصصان حوزه تولید لبنیات به ویژه در فضای مجازی برای ارائه اطلاعات صحیح و همچنین ترویج و نهادینه کردن فرهنگ گفتگو مبتنی بر شواهد علمی برای مقابله با سیل روزافزون اطلاعات نادرست، اتخاذ سیاست های مناسب از جانب دولت برای حمایت از تولیدکنندگان و سیاست های حمایتی در گروه های مصرف کنندگان آسیب پذیر و همچنین افزایش شفافیت نهادهای ناظر بر تولید و فراوری لبنیات و افزایش شفافیت در عملکرد این صنایع به منظور جلب اعتماد مصرف کنندگان می تواند در بهبود شرایط کنونی تاثیرگذار باشد.



روشنک روستایی

کاندید دکترای سیاست غذا و تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی