

# جایگاه ایران در تغذیه سالم کجاست؟



بر اساس آمار منتشرشده، کیفیت رژیم غذایی جهانی در ۳۰ سال گذشته بهبود نیافته است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از ارث، سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد که رژیم غذایی سالم می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌ها و شرایطی مانند چاقی، فشار خون بالا، بیماری قلبی، سکته مغزی، دیابت و سرطان را کاهش دهد. یک رژیم غذایی سالم باید شامل حداقل پنج وعده سبزیجات یا میوه در روز، چربی‌های اشباع و ترانس کمتر، چربی‌های غیراشباع با منشأ گیاهی بیشتر، گوشت و نمک کمتر باشد.

نتایج تحقیقی شامل یافته‌هایی برای کودکان همچنین بزرگسالان، بیش از ۱۱۰۰ نظرسنجی مختلف را در مورد سطح مصرف غذا و مواد مغذی در ۱۸۵ کشور مختلف بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۸ بررسی کرده است.

محققان از مقیاسی به نام شاخص «تغذیه سالم جایگزین» استفاده کردند که معیار معتبر برای کیفیت رژیم غذایی است و رژیم غذایی افراد را از صفر تا ۱۰۰ رتبه‌بندی می‌کند.

نتایج در مجله Nature Food منتشر شد و نشان داد که میانگین کیفیت رژیم غذایی تمام ۱۸۵ کشوری که در این مطالعه شرکت کردند ۴۰.۳ بود

و نشان‌دهنده افزایش ناچیز از سال ۱۹۹۰ است.

تنها ۱۰ کشور که کمتر از یک درصد از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند امتیاز بیش از ۵۰ داشتند. کشورهایی مانند ویتنام، ایران، اندونزی و هند بیشترین امتیاز و کشورهایی مانند برزیل، مکزیک، آمریکا و مصر کمترین امتیاز را کسب کردند.

به نظر می‌رسد نتایج نشان‌دهنده این واقعیت است که ما به دستورالعمل‌های سازمان بهداشت جهانی اهمیت نمی‌دهیم. اگرچه در ۳۰ سال گذشته پیشرفت‌های کوچکی در سطح جهانی وجود داشته است اما به وضوح چالش‌های قابل‌توجهی برای اجرای رفتارهای تغذیه سالم در اکثر کشورها وجود دارد.

شواهدی وجود داشت مبنی بر اینکه گزینه‌های غذایی مغذی در ایالات متحده، ویتنام، چین و ایران محبوب‌تر شده‌اند اما این روند در کشورهای دیگر مانند تانزانیا، نیجریه و ژاپن مشاهده نشد.

رژیم‌های غذایی در سطح جهانی، تحت تأثیر عوامل جمعیت‌شناختی قرار گرفتند، به‌طوری‌که زنان بزرگسال بیشتر از مردان بالغ رژیم‌های توصیه‌شده را دریافت می‌کنند و افراد مسن‌تر نسبت به بزرگسالان جوان سالم‌تر غذا می‌خورند. علاوه بر این، کودکان خردسال نسبت به نوجوانان رژیم غذایی با کیفیت‌تری دارند.

به‌طور متوسط در سراسر جهان، کیفیت رژیم غذایی در میان کودکان کوچک‌تر نیز بهتر شده است اما با افزایش سن کودکان بدتر می‌شود. این نشان می‌دهد که دوران کودکی زمان مهمی برای راهبردهای مداخله‌ای برای تشویق ایجاد ترجیحات غذایی سالم است.

تغذیه سالم نیز تحت تأثیر عوامل اجتماعی و اقتصادی، از جمله سطح تحصیلات و شهرنشینی بود. در سطح جهانی و در بیشتر مناطق، بزرگسالان تحصیل‌کرده‌تر و کودکان با والدین تحصیل‌کرده‌تر، عموماً کیفیت کلی رژیم غذایی بالاتری داشتند.

داریوش مظفریان، دانشمند، پژوهشگر و متخصص قلب و عروق و استاد دانشگاه «اهل» ایالات متحده آمریکا از نویسندگان این مطالعه گفت: ما دریافتیم که هم غذاهای بسیار کم و هم غذاهای ناسالم بیش از حد به چالش‌های جهانی در دستیابی به کیفیت رژیم‌غذایی توصیه شده کمک می‌کند.

این نشان می‌دهد که سیاست‌هایی که به غذاهای سالم‌تر انگیزه و پاداش می‌دهند، مانند مراقبت‌های بهداشتی، برنامه‌های سلامت کارفرما، برنامه‌های تغذیه دولت و سیاست‌های کشاورزی، ممکن است تأثیر قابل‌توجهی بر بهبود تغذیه در ایالات متحده و سراسر جهان داشته باشند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: ارث

## شیوع آنفلوآنزای پرندگان در اروپا



سازمان جهانی بهداشت حیوانات از شیوع آنفلوآنزای پرندگان در چند مزرعه پرورش ماکیان در شرق و غرب لهستان خبر داده است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از رویترز، سازمان جهانی بهداشت حیوانات (OIE) در روز دوشنبه اعلام کرد لهستان شیوع آنفلوآنزای پرندگان H5N1 با بیماری‌زایی بالا در

مرغداری‌های با جمعیت حدود ۶۵۰ هزار پرنده را گزارش داده‌است.

لهستان بزرگ‌ترین تولیدکننده ماکیان در اتحادیه اروپاست.

این سازمان با توجه به گزارشی از سوی مقامات لهستان اعلام کرد در چهار مزرعه پرورش بوقلمون و یک مزرعه مرغ‌های گوشتی در شرق کشور آنفلوآنزای پرندگان شایع شده‌است و گزارشی هم از انتشار این بیماری در یک مزرعه پرورش بوقلمون و غاز در غرب لهستان وجود دارد.

آنفلوآنزای پرندگان که بیشتر با مهاجرت پرندگان از کشوری به کشور دیگر منتقل می‌شود، به‌سرعت در اروپا روبه‌افزایش بوده و نگرانی در صنعت ماکیان این قاره را افزایش داده‌است. شیوع قبلی آنفلوآنزای پرندگان در این قاره باعث نابودی ده‌ها میلیون پرنده و محدودیت تجارت بین‌المللی آن‌ها شده بود.

دولت فرانسه در روز جمعه در موردش شیوع این بیماری در کشور هشدار داد و اقداماتی برای نگه‌داشتن تمام دسته‌های ماکیان در فضاهای در بسته را آغاز کرد.

مقامات هلند هم ماه گذشته به‌دنبال گزارش آنفلوآنزای پرندگان در یک مزرعه، به مزارع پرورش ماکیان دستور داده بودند پرندگان خود را در داخل نگه دارند.

در انگلیس، شیوع آنفلوآنزای پرندگان H5 با بیماری‌زایی بالا در یک واحد کوچک در مرکز این کشور در روز دوشنبه گزارش شد. مقامات انگلیس به مزارع پرورش ماکیان در کشور دستور داده‌اند اقدامات امنیت زیستی خود را سخت‌تر کنند.

**سرویس خبری: بین الملل**

منبع: رویترز

---

# سلامت کلوچه نادری، بار دیگر تایید شد



به دنبال انتشار خبری در رسانه‌های فارسی زبان بیگانه مبنی بر سرطان زا بودن محصولات کلوچه نادری به نقل از یک نشریه آلمانی، پس از بررسی‌ها و آزمایشات لازم، سلامت این محصول، بار دیگر تایید شد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، پس از انتشار خبری در رسانه‌های فارسی زبان بیگانه مبنی بر سرطان زا بودن محصولات کلوچه نادری به نقل از یک نشریه آلمانی، این محصول مجدداً مورد بررسی و آزمایش قرار گرفت.

با بررسی دقیق و علمی نمونه‌ها در آزمایشگاه‌های مرجع داخل و خارج از کشور و بعد از دریافت نتیجه آزمون و تاییدیه سلامت از مراجع ذیصلاح، بر اساس مستندات مطلبی که پیشتر در خصوص سرطان‌زا بودن این محصول مطرح شده بود، رد می‌شود.

مدیرکل نظارت بر غذا و نوشیدنی سازمان غذا و دارو نیز در پاسخ به اطلاعیه سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد: تمام محصولات صادراتی از ایران مطابق با مقررات سازمان جهانی بهداشت کُدکس codex مواد غذایی و سازمان غذا و دارو ایران تولید می‌شوند.

در واکنش دیگر دکتر ربا به شیخ الاسلام رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران اعلام کرد: بر اساس مستندات، بازرسی‌ها و آزمایشات

انجام شده، این محصول فاقد آلاینده‌های میکروبی و شیمیایی مضر برای سلامت انسان بوده و مصرف آن ایمن است.

همچنین انجمن علوم و صنایع غذایی ایران ضمن رد ادعای نشریه آلمانی صحت و سلامت محصولات این شرکت را تأیید و بر این اساس سلامت مصرف‌کنندگان را در حاشیه امنیت غذایی دانست.

باشگاه توسعه کسب و کار کمیسیون ملی یونسکو-ایران در سال جهش تولید ملی و در راستای حمایت از تولید کنندگان و کمک به توسعه زیر ساخت‌های علمی، آموزشی و فرهنگی آنان تأسیس شد که شرکت کلوچه نادری عضو این باشگاه است.

سرویس خبری: صنعت غذا

---

## اخبار مرتبط: ماجرای کلوچه آلوده ایرانی در آلمان چه بود؟

---

هشدار فائو و سازمان جهانی بهداشت؛ مرگ سالانه ۷۰۰ هزار نفر به دلیل مقاومت میکروبی

## World Antimicrobial Awareness Week 2020



سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (فائو) و سازمان جهانی بهداشت هشدار می‌دهند که مقاومت میکروبی نه تنها سالانه موجب مرگ ۷۰۰ هزار انسان در جهان می‌شود، بلکه ایمنی و سلامت غذایی را به خطر می‌اندازد، آب و خاک را آلوده می‌کند و تأثیرگذاری داروها و گزینه‌های درمانی را کاهش می‌دهد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، مقاومت میکروبی یک پدیده طبیعی است که در آن میکروارگانیسم‌هایی همچون باکتری‌ها، قارچ‌ها، ویروس‌ها و انگل‌ها حساسیت خود را نسبت به اثرات داروهای ضد میکروبی - همچون آنتی‌بیوتیک‌ها - که پیشتر در درمان عفونت‌ها مؤثر بوده‌اند، از دست می‌دهند. در نتیجه، درمان عفونت‌ها و بیماری‌ها دشوار، طولانی و هزینه‌بر می‌شود. مقاومت میکروبی همچنین به افزایش هزینه‌های مراقبت سلامت، میزان بستری شدن افراد در بیمارستان‌ها، ناکامی درمان‌ها، بیماری‌های حاد و مرگ و میر منجر می‌شود.

با این حال، ظهور و گسترش مقاومت میکروبی بر اثر کاربرد بیش‌ازحد یا نادرست داروهای ضد میکروبی تسریع و بدتر می‌شود. با توجه به صنعتی‌تر شدن تولید کشاورزی - در مواجهه با تقاضای فزاینده و جمعیت روبه‌رشد - فائو و سازمان جهانی بهداشت کشورهای عضو را به اجرای شیوه‌های مناسب کشاورزی دعوت می‌کنند؛ شیوه‌هایی که جلوگیری از ایجاد عفونت‌ها را در اولویت قرار می‌دهند و در نتیجه محصولات دامی و زارعی

سالم‌تری را تولید می‌کنند  
و نیاز کمتری به داروهای ضد میکروبی داشته باشند.

کشورها لازم است با اتخاذ  
سازوکارهای تنظیم‌گر، نسبت به استفاده مسئولانه از داروهای  
ضد میکروبی در تولید  
دامی و زارعی و یا در اقدامات درمانی اطمینان حاصل کنند و  
دست‌اندرکاران را به عدم  
استفاده از محصولات ضد میکروبی بی‌کیفیت یا تقلبی - یا استفاده از  
داروهای ضد میکروبی اشتباه برای  
درمان برخی عوامل خاص بیماری‌ها - تشویق کنند.

علاوه بر آن، فائو و سازمان  
جهانی بهداشت نسبت به وجود ارگاناسم‌ها و مواد باقی‌مانده دارای  
مقاومت میکروبی در  
پسماند و دورریز حاصل از تولید کشاورزی، تولیدات دارویی و فاضلاب  
شهری هشدار می‌دهند.  
پالایش ناکافی و دفع نامناسب پسماند می‌توانند مواد باقی‌مانده و  
میکروارگاناسم‌های  
دارای ویژگی مقاومت میکروبی را از طریق محیط زیست در خاک‌ها و  
آبراهه‌ها منتشر کنند.

مقاومت میکروبی درمان بسیاری  
از عفونت‌ها را در سراسر جهان دشوارتر می‌کند. آخرین گزارش سازمان  
جهانی بهداشت  
نشان می‌دهد که دنیا در حال از دست دادن گزینه‌های درمانی مؤثر خود  
برای درمان  
بسیاری از عفونت‌های رایج است.

فائو و سازمان جهانی بهداشت  
از کشورهای عضو برای اتخاذ رویکرد «سلامت واحد» در مبارزه با  
مقاومت میکروبی و در  
نظر گرفتن همزمان سلامت انسان، دام و محیط زیست به صورت یک کل  
واحد حمایت می‌کند.

از جمله الزامات این امر پایش و ارزیابی قوی و یکپارچه، و همچنین  
افزایش ظرفیت‌های موجود برای نظارت بر مقاومت میکروبی در تمامی

بخشها به همراه افزایش آگاهی عمومی در بین عامه مردم و متخصصان است.

---

## **FAO, WHO warn on the risks of Antimicrobial Resistance, urge countries to prioritise infection prevention**

**Tehran** – Antimicrobial Resistance (AMR) is not only responsible for the death of 700 000 people per annum across the world, but also compromises food safety, contaminates soil and water and reduces the effectiveness of medicines and treatment options, the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) and the World Health Organization (WHO) warn.

AMR is a natural phenomenon where microorganisms such as bacteria, viruses, parasites and fungi lose sensitivity to the effects of antimicrobial medicines, like antibiotics, that were previously effective in treating infections. As a result, infections and diseases become difficult, lengthy and costly to be treated. Antimicrobial resistance also leads to increased health care costs, hospital admissions, treatment failure, severe illness and death.

However, the emergence and spread of AMR is expedited and exacerbated by excessive and inappropriate use of antimicrobials. Given the anticipated intensification of agricultural production in response to growing demands of an

expanding  
population, FAO and WHO urge Member Countries to implement  
more sustainable  
agricultural practices that prioritise infection prevention  
for healthier  
animals and crops and a reduced need for antimicrobials.

It is recommended  
for countries to adopt regulatory mechanisms to ensure  
responsible use of  
antimicrobials in animal and crop production or in medical  
practice,  
discouraging the use of poor quality and falsified  
antimicrobial products—or  
using the wrong antimicrobials to treat particular causes of  
diseases.

Furthermore, FAO  
and WHO also warn that AMR organisms and antimicrobial  
residues are present in  
wastes from agricultural production, pharmaceutical  
manufacturing, and human  
sewage. Inadequate treatment and improper disposal of wastes  
can spread  
antimicrobial residues and AMR microorganisms through the  
environment in soils  
and in waterways.

Antimicrobial  
resistance is making many infections harder to treat  
worldwide. WHO's latest  
reporting shows that the world is running out of effective  
treatments for  
several common infections.

FAO and WHO support  
Member States in adopting the "One Health" approach in the  
fight against AMR,

and bring together human health, animal health and environment health as one.

Robust monitoring, integrated surveillance, increasing capacities for antimicrobial stewardship across all sectors are needed together with raising public awareness among the public and professionals.



سرویس خبری: بین الملل

---

# واقعیت ادعای چین درباره

# آلودگی مواد غذایی وارداتی چیست؟



کشورهای تولیدکننده بزرگ مواد غذایی از بازرسی محصولات وارداتی در چین و تست آنها برای ویروس کرونا به خشم آمده اند و از این کشور خواستند این رفتار را که برابر با محدودیت تجاری است، متوقف کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از ایسنا، چین اعلام کرده که در بسته بندی محصولات غذایی ۲۰ کشور شامل گوشت خوک آلمانی، گوشت گاو برزیلی و ماهی هندی ویروس کرونا را شناسایی کرده اما مقامات خارجی می گویند عدم رایحه شواهد از سوی مقامات چینی به معنای آسیب دیدن تجارت و مخدوش شدن اعتبار غذای وارداتی بدون دلیل است.

در نشست سازمان جهانی تجارت که روزهای پنجم و ششم نوامبر تشکیل شد، کانادا تست محصولات غذایی وارداتی توسط چین و مخالفت با واردات محصولاتی که تست اسید نوکلئیک مثبت داشته اند را محدودیتهای تجاری غیرمنطقی خواند و از این کشور خواست این رفتار را متوقف کند.

کانادا که اعتراضش مورد حمایت استرالیا، برزیل، مکزیک، انگلیس و آمریکا قرار گرفت، استدلال کرد که چین توجیه علمی برای این اقداماتش ارائه نکرده است. چین از آن زمان بازرسی از مواد غذایی وارداتی را تشدید کرده است.

نشریه گلوبال تایمز که مورد حمایت حزب کمونیست چین است، مدعی شده که وجود ویروس کرونا در غذای وارداتی این احتمال را مطرح می کند که ویروس کرونا که تصور می رود خاستگاه آن از شهر ووهان چین بوده است، در واقع منشا خارجی داشته است.

چین پس از مجموعه موارد ابتلای کارکنان بازار عمده فروشی مواد غذایی در پایتخت، تست مواد غذایی منجمد و یخ زده برای بررسی آلودگی به ویروس کرونا را در ژوئن آغاز کرد.

سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده که هیچ غذا یا بسته بندی که عامل انتقال ویروس کرونا باشد، شناسایی نشده است اما چین می گوید ریسک ورود مجدد ویروس کرونا به کشور از طریق محصولات غذایی وجود دارد.

اعتراض شرکای تجاری چین پس از ماهها عصبانیت فزاینده از نحوه بازرسی واردات توسط مقامات گمرکی و بهداشتی این کشور صورت گرفته است که به گفته این کشورها مطابق با معیارهای جهانی نیست.

یک دیپلمات مقیم پکن در این باره گفت: هر زمانی که مقامات بهداشتی آزمایشی را انجام می دهند و به موردی برمی خورند باید نتایج آن را در اختیار شریک تجاری خود قرار دهند. ما حتی یک تحلیل لایبراتوراری ساده دریافت نکرده ایم. همه می پرسند آیا این درست است؟ آیا واقعا چنینها موردی پیدا کرده اند. همه از این تعجب می کنند که هیچ مدرکی داده نشده است.

جاسیندا آردن، نخست وزیر نیوزیلند پس از این که شهر جینان چین اعلام کرد در گوشت گاو منجمد نیوزیلندی ویروس کرونا را شناسایی کرده است، این یافته ها را زیر سوال برد و گفت: مطمئن نیست محصولات گوشتی که از کشورش صادر شده است آلوده به ویروس کرونا بوده باشد و هیچ شفافیت از جانب چین انجام نگرفته است.

مقامات برزیلی پس از این که شواهدی از آلودگی گوشت مرغی برزیلی به ویروس کرونا اعلام شد، در اوت به شهر شنزن سفر کردند اما طبق وزارت کشاورزی برزیل، مقامات چینی هیچ اطلاعاتی درباره این که آیا ویروس فعالی یافته اند، ارائه نکردند.

به گفته یک مقام بازرگانی، چین در پاسخ به سازمان جهانی تجارت گفته است اقدامات تمهیدی بر مبنای علمی و برای حمایت حداکثری از جان مردم بوده است.

بر اساس گزارش رویترز، چین به موارد شناسایی ویروس کرونای زنده در نمونه های غذای منجمد وارداتی اشاره کرده با این حال شواهدی از این که ویروس کرونا می تواند از طریق غذا به افراد منتقل شود را ارایه نکرده است.

سرویس خبری: بین الملل

منبع: ایسنا

## منابع خوراکی غنی از سلنیوم را بشناسید



طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، دوز مصرف روزانه پیشنهادی مصرف سلنیوم ۶۰ تا ۷۰ میکروگرم است.

به گزارش خبرنگار مهر، سلنیوم نقش مهمی در تنظیم تیروئید، تقویت تستوسترون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی و حفظ سلامت پوست ایفاء می کند. در ادامه به مواد خوراکی سرشار از سلنیوم اشاره می شود.

**جو دوسر:** شروع روز با مصرف جو دوسر نه تنها احساس سیری بلندمدت ایجاد می کند و مصرف فیبر را افزایش می دهد بلکه سلنیوم بدن را نیز تامین می کند. هر ۱۰۰ گرم جو دوسر حاوی ۳۴ میکروگرم سلنیوم

است.

**پنیر:** خوردن ۱۰۰ گرم پنیر می تواند حدود ۱۹ میکروگرم سلنیوم بدن را تامین کند.

**قارچ:** قارچ نه تنها سرشار از زینک (روی)، ویتامین های B کمپلکس و پتاسیم است، بلکه به افزایش میزان مصرف سلنیوم هم کمک می کند. مصرف هر ۱۰۰ گرم قارچ ۱۱.۵ میکروگرم سلنیوم بدن را تامین می کند.

**سالمون:** اسیدهای چرب اُمگا-۳ تنها ماده مغذی موجود در این ماهی نیست. خوردن ۱۰۰ گرم سالمون می تواند ۳۸ میکروگرم سلنیوم بدن را تامین کند.

**مرغ:** خوردن هر ۱۰۰ گرم مرغ با تامین حدود ۲۴.۵ میکروگرم سلنیوم همراه است.

**تخم مرغ:** تخم مرغ پخته بهترین شیوه مصرف پروتئین است. تخم مرغ غنی از سایر مواد مغذی دیگر هم هست. خوردن هر ۱۰۰ گرم تخم مرغ پخته تامین کننده ۳۰.۸ میکروگرم سلنیوم بدن است.

**تخم آفتابگردان:** این ماده خوراکی نه تنها سرشار از اسیدهای چرب مونو اشباع نشده و پلی اشباع نشده است، بلکه ۱۰۰ گرم آن ۷۸ میکروگرم سلنیوم دارد.