

یادداشت/ کاهش مصرف لبنیات را جدی بگیریم/ ۲ عامل مهم برای «ضمانت سلامت جامعه»



به قلم سید جعفر میر مدیر عامل پگاه تهران

غذا اولین فاکتور رشد جسمانی انسان است و در صورتی که این مورد نادیده گرفته شود، سلامت جسمانی و به تبع آن روانی فرد تحت تاثیر قرار می‌گیرد. در قرآن کریم نیز به این مهم توجه شده و نام برخی از سوره‌ها از میان خوراکی‌ها انتخاب شده حتی در برخی آیات، به خواص برخی خوردنی‌ها و در برخی دیگر، به حیوانات سازنده آن خوردنی‌های مناسب انسان، اشاره شده است.

حال اگر بخواهیم سلات واقعی جامعه را تامین کنیم باید به مباحث دسترسی عموم به غذای سالم ورود کنیم و بگوییم که زنجیره تامین سلامتی و اینکه انسان‌ها به غذای سالم و کافی دسترسی داشته باشند، مولفه های مشخصی دارد.

از یک سو باید غذای سالم تولید شود و ازسویی دیگر باید حجم تولید به حدی باشد که با قیمت مناسب عرضه شود. همزمان هم در سوی

دیگرماجرا باید دانش و آگاهی کافی برای عموم مردم ایجاد کرد تا استفاده غذای سالم فرهنگ سازی شود.

بر همین اساس در صنعت غذا، سرفصل بهداشت مواد غذایی، موضوع قابل توجهی در علم تغذیه به شمار آمده و در کنار نوع استفاده و چگونگی بهره گیری از مواد غذایی، رعایت بهداشت در مصرف و نگهداری غذا نیز اهمیت خاصی دارد و در این زمینه، مطالعه و تحقیقات گسترده‌ای انجام شده است.

حال اگر بخواهیم به صنایع غذایی سلامت محور نگاهی دقیق تر بیاوریم، جایگاه صنعت لبنیات و نقش ویژه‌اش در توسعه سلامت افراد و جلوگیری از سوء تغذیه را به هیچ وجه نمی توانیم نادیده بگیریم.

شیر و فرآورده‌های آن، از لحاظ ارزش غذایی از کلسیم، فسفر، ویتامین‌های مورد نیاز و پروتئین، غنی بوده و پروتئین موجود شیر و فرآورده‌های آن (در مقایسه با منابع دیگر پروتئین‌های حیوانی و گیاهی) ارزانتر است و از ارزش بیولوژیکی بالاتری نیز برخوردارند. لبنیات سرشار از ویتامین‌های محلول در آب هستند که تقریباً می‌تواند تمام ویتامین مورد نیاز بدن را تأمین کنند. شیر حاوی ویتامین‌های A ، K ، E ، D و ویتامین‌های محلول در چربی و مواد معدنی است که مهم‌ترین آن کلسیم است.

همچنین شیر به لحاظ ارزش پروتئینی از اهمیت ویژه ای در بین مواد غذایی برخوردار است و به لحاظ اقتصادی نیز جهت تأمین پروتئین مورد نیاز بدن استفاده از شیر مقرون به صرفه است. به واقع می توان گفت که مصرف شیر و فرآورده‌های شیری ضامن سلامتی و شادابی است.

در کشورهای صنعتی افزایش تولید شیر، تنوع تولیدات و توسعه صنایع تبدیلی، تأثیر به سزایی در میزان مصرف شیر و فرآورده‌های آن داشته، به طوری که مصرف سرانه یک اروپایی به ۳۰۰ کیلوگرم شیر در سال می‌رسد.

اما در ایران با وجود توسعه دامداری‌ها و صنایع تبدیلی شیر، مصرف سرانه شیر و فرآورده‌های لبنی به قدری توسعه نیافته که بتوانیم ایران را هم رده کشورهای موفق در این بخش بدانیم. رشد بیماری پوکی استخوان و هزینه‌های نادیده این بیماری که به عنوان مرگ خاموش از آن یاد می‌شود، می تواند با مصرف بیشتر لبنیات کنترل شود، حال آنکه این چنین نیست و مصرف لبنیات در ایران رو به رشد

نیست! اهمیت توجه به کاهش مصرف مواد لبنی وقتی بیشتر آشکار می‌شود که بدانیم کلسیم پس از آهن، دومین ماده‌ای است که در ایران کمبود آن در رژیم غذایی افراد مشاهده شده است و در صورت ادامه این وضعیت می‌تواند به سلامت نسل کنونی و نسل‌های آینده کشور آسیب بزند.

بر این پایه وقت آن رسیده تا ضمانتی برای سلامت نسل آینده کشور ایجاد شود و به حوزه مصرف لبنیات کشور دیدگاهی تازه تزریق کرد و همانطور که گفته شد، در دو بعد تولید و فرهنگ مصرف کارهای جدی‌تری را ساماندهی کرد.