

بهار می آید ، جهان نو می شود ، ما همچنان یک آرزو بیشتر نداریم .../ به قلم سید عباس موسوی کارشناس امور اجتماعی و مدیر روابط عمومی پگاه تهران



جایگاه والای انسان در نظام آفرینش ، استعداد و شایستگی او در مقام خلیفه الهی ، ارزش حیات مادی و معنوی او ، اینکه او بیهوده آفریده نشده است و در نهایت هدفمندی خلقت ، همه به آدمی این اندیشه را القا می کند که هرگز سزاوار نیست در تامین سلامت و حیات انسان کوتاهی شود . سلامت در فرهنگ متعالی اسلام به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیرات لطیفی مانند برترین نعمتها - گواراترین نصیبتها - نعمتی که آدمی از شکر آن عاجز است - دارایی مخفی - سرمایه زندگی و دهها عنوان دیگر توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است . چنانکه رسول اکرم (ص) می فرماید : **زندگی بدون سلامتی لذت بخش نیست .**

در این مقاله به بررسی اهمیت سلامت و نقش آن در زندگی انسان می پردازیم . سلامت به معنای عدم بیماری و اختلال در بدن و روان است . سلامت یک مفهوم جامع است که شامل سلامت جسمی ، روانی ، اجتماعی و معنوی می شود .

شیر کامل‌ترین ماده غذایی و اصلی‌ترین منبع تامین لبنیات بدن است . در قرآن کریم سوره نخل آیه ۶۵ و احادیث دینی بر ارزش غذایی این ماده بهشتی اشاره و متخصصان تغذیه در همه کشورهای جهان بر مصرف آن در تمام سنین تاکید دارند .

بطور خلاصه در خصوص اهمیت مصرف شیر باید گفت بدن انسان به شش گروه مواد غذایی شامل آب ، پروتین ، چربی، مواد معدنی ، کربوهیدرات و ویتامین ها نیاز دارد که شیر هر شش ماده مغذی مورد نیاز بدن انسان را با نسبتی متناسب با نیاز انسان در خود دارد . در حال حاضر ۹۰ درصد مردم از کمبود کلسیم رنج می‌برند و متأسفانه جایگاه ایران از نظر میزان مصرف سرانه شیر و لبنیات در میان ۱۹۰ کشور جهان ، در پایین‌ترین رتبه قرار دارد .

امروزه با توجه به استانداردهای جهانی ، سرانه ی مصرف لبنیات برای هر نفر طبق تعریف سازمان جهانی غذا FAO سالانه ۱۸۰ کیلوگرم است و کم تر از این میانگین شامل سوء تغذیه می‌شود . این میزان در کشورهای پیش رفته بالای چهارصد کیلوگرم و در ایران کمتر از ۷۰ کیلو گرم می باشد .

شیر و فرآورده های آن اصلی ترین تامین کننده مواد مورد نیاز بدن و حاوی بسیاری از ریز مغذی ها و املاح است که مصرف مستمر آن برای رشد، استحکام استخوان و دندان ، افزایش هوش و توان کاری، طول عمر... همواره از سوی متخصصان تغذیه توصیه می گردد .

بخش از عوارض عمده ناشی از کاهش مصرف سرانه محصولات لبنی را می توان چنین برشمرد :

- ۱- پوکی استخوان به ویژه در زنان بالای ۴۰ سال
 - ۲- عقب افتادگی رشد کودکان ۳ بیماری های استخوان و دندان و لثه
 - ۳- افزایش بیماری های عفونی
 - ۴- نارسائی های بینائی
 - ۵- کوتاهی عمر و پیری زودرس
 - ۶- بیماری های عصبی و ایجاد اختلال در خواب .
- همراه با این عوارض مسائلی چون عدم کارایی ، عدم تحمل کار طولانی ، خستگی و کاهش بهره هوشی نیز به دنبال دارد .

در همین راستا شرکت صنایع شیر ایران (پگاه) به عنوان سرآمد صنایع غذایی و لبنی کشور و به تبع آن شرکت شیر پاستوریزه پگاه تهران به عنوان یکی از بزرگترین تولیدکنندگان غذای سالم ، افزایش سطح آگاهی عموم مردم استان تهران و ترویج فرهنگ مصرف شیر و غذای سالم به خصوص شیر و فرآورده های آن را مسئولیت اجتماعی خود می داند و با اعزام کارشناسان مجرب خود به مدارس (در قالب زنگ شیر) ، مجامع علمی و فرهنگی مختلف و ارائه مطالب مفید ارائه الگوی صحیح غذایی شهروندان در اقشار مختلف و فرهنگسازی مصرف شیر و فرآورده های شیری را همواره سر لوحه امور خود قرار داده و به عنوان یک بنگاه اقتصادی مصالح جامعه را به منافع خود ترجیح داده است . لذا در این راستا جهت همکاری و تعامل موثر و سازنده با اصحاب رسانه ، نهادها ، سازمانها و ارگانهای مرتبط با سلامت اعلام آمادگی نموده و منتظر ارائه نظرات و پیشنهادات حضرتعالی می باشد .

از آنجا که نسلهای گذشته به جهت بهره گیری از تغذیه سالم و طبیعی از توانایی جسمی و قامتی متناسب برخوردار بوده اند ، امید است همه ما به سهم خود نقش بسزایی در ساخت ایرانی آباد با شهروندانی سالم و سرزنده داشته باشیم .