

هشدار نسبت به گرسنگی پنهان در کشور/ کمبود کلسیم، ویتامین A و B2 در اقشار مختلف



رییس موسسه علوم و صنایع غذایی، اصلی‌ترین منشأ پدیده “گرسنگی پنهان” در کشور را سبد غذایی نامناسب خانوار در جامعه عنوان کرد و گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد تقریباً تمام دهک‌های درآمدی جامعه از کمبود کلسیم رنج می‌برند که دلیل عمده آن مصرف کم شیر و لبنیات در جامعه در مقایسه با استانداردها است؛ چرا که سرانه مصرف شیر در ایران حدود ۷۰ لیتر و در کشورهای توسعه یافته بالغ بر ۳۰۰ تا ۳۵۰ لیتر است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از ایسنا، غذا؛ خوراک یا طعامی است که در جوامع متفاوت به صورت خام و دست نخورده، تغییر یافته یا نیمه تغییر یافته برای مصرف آماده می‌شود که می‌تواند منشأ حیوانی و یا گیاهی داشته باشد و بر اساس شواهد تاریخی ایران نخستین کشور جهان است که انسان اولیه در آن به کشاورزی و پرورش دام پرداخته است.

تا اوایل سده ۱۹ مفهوم غذا خوردن فقط پرکردن شکم بود و احساس گرسنگی بشر را وادار می‌کرد تا آنچه را در دسترس خود می‌دید بدون توجه به کمیت و کیفیت آن مصرف کند. رشد شهرنشینی باعث ایجاد

تغییرات زیادی در تغذیه بشر شده است ولی در سال‌های اخیر علی‌رغم رشد و توسعه فناوری در دنیا، شاهدیم که همچنان ۷۶۸ میلیون نفر در دنیا در سال ۲۰۲۰ گرسنه مزمن بودند.

از سوی دیگر بر اساس آمار رسمی منتشر شده از سوی وزارت جهاد کشاورزی در ۲۰ سال منتهی به سال ۱۳۹۷ شاهد روند نسبتاً با ثبات و صعودی در تولید محصولات کشاورزی در کشور بوده‌ایم به گونه‌ای که تولیدات محصولات کشاورزی از ۶۵٫۲ میلیون تن در سال ۱۳۷۹ به ۱۱۷٫۸ میلیون تن در سال ۱۳۹۷ رسیده است (رشد متوسط سالانه ۳٫۳۴٪).

در سال‌های اخیر (به ویژه دو سال اخیر) شرایط اقلیمی و آب و هوایی کشور و وضعیت بارش‌های آسمانی به گونه‌ای بوده است که باعث نوسانات قابل توجهی در تولید محصولات کشاورزی شده که این امر نیز باعث ایجاد تلاطم در قیمت این محصولات در بازار شده و آثار منفی در سفره مردم به دنبال داشته است.

از سوی دیگر بخش قابل توجهی از مواد اولیه در کارخانجات صنایع غذایی، محصولات کشاورزی هستند. بر همین اساس این تلاطمات و عدم توازن در تولید محصولات کشاورزی آسیب‌های جدی به صنایع غذایی وارد کرده و به نوعی می‌توان گفت اثر این بی‌ثباتی‌ها در تولیدات این کارخانجات کاملاً مشهود است.

این امر باعث شده که بنا بر گفته رییس موسسه علوم و صنایع غذایی، پدیده گرسنگی پنهان شکل بگیرد.

چگونگی شکل‌گیری گرسنگی پنهان

دکتر قدیر رجب‌زاده، رییس موسسه علوم و صنایع غذایی با اشاره به پدیده گرسنگی پنهان، توضیح داد: به طور کلی سلول‌های بدن برای رشد، اعمال حیاتی و ترمیم بافت‌ها نیاز به مواد مغذی دارند که شامل درشت مغذی‌هایی چون "کربوهیدرات‌ها"، "چربی"، "پروتئین" و "رزمغذی‌هایی" همچون انواع ویتامین‌ها و املاح معدنی است. نیاز به این مواد مغذی در افراد مختلف با توجه به سن، جنس و جثه متفاوت است.

وی ادامه داد: اما شرایط اقلیمی و برخی عادات غذایی ممکن است گروهی از جمعیت یک منطقه را به کمبود مواد مغذی و عوارض ناشی از آن دچار و شیوع آن نیز مشکلاتی در زندگی روزمره افراد جامعه ایجاد کند. در واقع در پدیده گرسنگی پنهان فرد از نظر فیزیکی احساس

سیری می‌کند اما نیازهای ضروری سلول‌های بدن وی تأمین نشده است.

رجب‌زاده اصلی‌ترین دلیل گرسنگی پنهان در یک جامعه را عادات غذایی و سبب غذایی نامناسب دانست و خاطر نشان کرد: امروزه با توجه به شرایط موجود شاهد آن هستیم که جامعه به سمت مصرف آن دسته از مواد غذایی حرکت کرده است که اگر چه انرژی و پروتئین مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند اما به لحاظ تأمین ریز مغذی‌های مورد نیاز بدن، ارزش غذایی کمی دارند. از جمله این دسته از مواد غذایی می‌توان به "فست فودها"، "مواد قندی" و ... اشاره کرد که سهم قابل ملاحظه‌ای در سبب غذایی خانوار پیدا کرده‌اند. از این رو است که تقریباً ۵۰ درصد ایرانی‌ها اضافه وزن دارند.

وی منشأ گرسنگی پنهان را سبب غذایی نامناسب خانوار در جامعه عنوان کرد و یادآور شد: در این رابطه می‌توان اشاره کرد به مصرف سرانه شیر در ایران که مصرف سالانه آن حدود ۷۰ لیتر است در حالی که این رقم در کشورهای توسعه یافته بالغ بر ۳۰۰ تا ۳۵۰ لیتر می‌شود؛ همچنین می‌توان به مصرف کم ماهی و آبزیان اشاره کرد که مصرف سرانه آن در ایران سالانه کمتر از ۸ کیلوگرم و در کشورهای توسعه یافته و اروپایی بیش از ۲۲ کیلوگرم در سال است.

رییس موسسه علوم و صنایع غذایی با تأکید بر اینکه متوسط مصرف سرانه قند و شکر تقریباً در تمام دهک‌های درآمدی و روغن نباتی در دهک‌های بالاتر در جامعه بیشتر از حد استانداردها است، اضافه کرد: همه اینها باعث شده است بخش قابل توجهی از جامعه شرایط مناسبی در رابطه با رژیم غذایی نداشته باشند.

نگرانی‌ها درباره گرسنگی پنهان

وی با تأکید بر اینکه عوارض گرسنگی پنهان در بلند مدت بسیار بیشتر و خطرناک‌تر از آثار آن در کوتاه مدت است، ادامه داد: از جمله آثار وجود این مشکل در جامعه و استمرار آن می‌توان به ابتلا به بیماری‌ها به دلیل ضعف دستگاه ایمنی بدن، ناتوانی جسمی، کوتاه قدی، چاقی یا لاغری مفرط، کاهش بهره هوشی و کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی در کودکان و نوجوانان، تغییرات رفتاری به صورت بی‌حوصلگی، بی‌تفاوتی و انزوا طلبی و در نهایت افزایش مرگ و میر و کاهش امید به زندگی در جامعه اشاره کرد.

رجب‌زاده عادات غذایی و سبب زندگی نامناسب در جامعه از یک سو و

شرایط نابسامان اقتصادی خانوار (به ویژه در دهکهای پایین درآمدی) را از سوی دیگر از جمله عواملی دانست که بر بروز این مشکل در جامعه دامن زده است.

وی گفت: بنا براین برنامه‌هایی که برای حل این مسأله ارائه می‌شود بایستی بر پایه همین دو عامل طراحی شوند و در رابطه با اصلاح عادات غذایی راهکارهای زیر باید در دستور کار رسانه‌ها، مسئولین ذی ربط و اعضای جامعه قرار داشته باشد:

- بیان عمومی مسأله و تبیین آثار زیان‌بار آن و همچنین ضرورت توجه به موضوع در سطح خانوار و معرفی عادات غلط غذایی که باعث بروز این پدیده در جامعه شده است،

- معرفی سبد غذایی مطلوب پیشنهادی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و ترغیب جامعه به رعایت چارچوب‌های آن،

- توسعه محصولات و فرمولاسیون‌های جدید و توسعه پژوهش‌ها در زمینه تولید غذاهای فراسودمند و تبلیغات لازم برای معرفی این محصولات به آحاد جامعه.

وی با بیان اینکه اصلاح شرایط اقتصادی خانوارها از دیگر اقداماتی است که بایستی به فوریت در مورد آن اقدام شود، افزود: استمرار شرایط کنونی می‌تواند به شدت سلامت جامعه را در بلند مدت تحت الشعاع قرار دهد به گونه‌ای که بر اساس اعلام مرکز آمار ایران در سال ۱۳۹۸ حدود ۲۵ درصد از درآمد خانوار هزینه تهیه مواد غذایی شده است. متأسفانه در دو سال گذشته این نسبت روند صعودی پیدا کرده است و بایستی به سرعت در رابطه با کاهش کردن روند آن اقدام شود.

به گفته وی در کشور های توسعه یافته این نسبت بین ۹ تا ۱۴ درصد است.

چالش های کشور در زمینه ایجاد وضعیت امنیت غذایی

رییس موسسه علوم و صنایع غذایی اضافه کرد: ارتقای شاخصهای امنیت غذایی در کشور را در سه بعد اصلی بایستی مورد پیگیری قرار داد. «بعد اول افزایش توان اقتصادی خانوار برای تأمین نیازهای غذایی خود است. طبیعتاً بزرگترین چالش در این رابطه افزایش قیمت

مواد غذایی در سال‌های اخیر و کاهش توان خانوار برای خرید نیازهای غذایی است که در این رابطه بایستی کنترل قیمت مواد غذایی مصرفی و تقویت اقتصاد خانوار در اولویت نخست دست اندرکاران و مسئولین کشور قرار گیرد.

وی بُعد دوم را ناظر بر "تقویت تولید محصولات کشاورزی و مواد غذایی داخلی" دانست و اظهار کرد: در این زمینه دو چالش اصلی وجود دارد که چالش اول مسأله کمبود آب است که باعث شده کشت برخی از محصولات کشاورزی در بعضی از مناطق به شدت با مشکل مواجه شود. این موضوع باعث شده از یک سو تولید این محصولات پایین بیاید و از سوی دیگر با توجه به آنکه بخش قابل توجهی از مواد اولیه صنایع غذایی محصولات کشاورزی است، در تأمین مواد اولیه کارخانجات صنایع غذایی با مشکل اساسی مواجه شویم.

رجب‌زاده با تأکید بر اینکه بر این اساس عملاً همین چالش آب نیز به بالارفتن بهای تمام شده محصولات کشاورزی و محصولات صنایع غذایی دامن زده است، خاطر نشان کرد: چالش دوم در این رابطه شرایط ملتهب اقتصادی و نوسانات شدید نرخ ارز در سال‌های اخیر است که مشکلات قابل توجهی در مدیریت کارخانجات تولید و فرآوری مواد غذایی ایجاد کرده است.

وی بُعد سوم امنیت غذایی را سبد غذایی نامناسب و عادات غذایی نامطلوب در بخش قابل توجهی از جامعه عنوان کرد که باعث گرسنگی پنهان در بخش قابل ملاحظه‌ای از جامعه شده است و یادآور شد: بررسی‌های علمی و تخصصی نشان می‌دهد گرسنگی پنهان صرفاً مختص دهک‌های پایین درآمدی جامعه نیست بلکه کمبود برخی ریزمغذی‌ها و همچنین عادات غذایی نامناسب سلامت بخش قابل توجهی از دهک‌های بالای درآمدی را نیز تهدید می‌کند به گونه‌ای که بررسی وضعیت ریزمغذی‌ها در کشور نشان می‌دهد تقریباً تمام دهک‌های درآمدی جامعه از کمبود کلسیم رنج می‌برند که دلیل عمده آن مصرف کم شیر و لبنیات در جامعه در مقایسه با استانداردها است.

این محقق حوزه صنایع غذایی اضافه کرد: از سوی دیگر تنها si دهک بالای جامعه به اندازه کافی و استاندارد آهن جذب می‌کنند. در دهک‌های اول تا پنجم جامعه غیر از کمبود آهن و کلسیم کمبود ویتامین A و ویتامین B2 نیز قابل ملاحظه است.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

