



ویژه نامه روز جهانی تغذیه
مهر و آبان ۱۳۹۵



www.gmu.ac.ir

دوماهنامه علمی و آموزشی
دانشگاه علوم پزشکی گناباد





روز جهانی غذا

تاریخ ۹۵/۷/۲۴

" آب و هوا در حال تغییر است و غذا و کشاورزی هم باید تغییر کند "

"Climate is changing. Food and agriculture must too."



مقدمه:

۲۴ مهر (۱۶ اکتبر) سالروز جهانی غذاست که به مناسبت تأسیس سازمان جهانی فائو (سازمان خوار و بار کشاورزی ملل متحد) در سال ۱۹۴۵ نامگذاری شده و در سراسر جهان گرمایی داشته می شود. در این روز سازمان های بین المللی با هدف حساس سازی و کسب حمایت سیاسی به منظور برقراری امنیت غذا و تغذیه، ریشه کنی گرسنگی و کاهش سوء تغذیه تلاش می کنند.

چرا ریشه کنی گرسنگی و کاهش سوءتغذیه کودکان اهمیت دارد؟

۱. موجب نجات زندگی ۱/۳ میلیون کودک در سال می شود.
۲. مادران خوب تغذیه شده، کودکان سالمتر با سیستم ایمنی قوی تری دارند.
۳. پایان دادن به سوء تغذیه کودک موجب افزایش ۱۶/۵٪ در GDP کشورهای در حال توسعه می شود.



۴. یک دلار سرمایه گذاری در پیشگیری از گرسنگی، ۱۵ تا ۱۳۹ دلار سود دارد.

۵. تغذیه مناسب در سال های اول زندگی به معنی ۴۶٪ بازده تولید بیشتر در دوران زندگی است.

۶. کاهش کم خونی فقر آهن موجب افزایش ۲۰ درصدی بازده کاری افراد جامعه می شود.

۷. پایان دادن به مرگ و میرهای مرتبط با تغذیه در کودکان، نیروی کار را ۹/۴٪ افزایش می دهد.

۸. حذف گرسنگی به ساختن یک زندگی ایمن تر و موفق تر برای همه افراد کمک می کند.



اهداف و راهبردها:

۵ هدف استراتژیک برنامه جهانی غذا شامل:

- نجات جان افراد و حمایت از امرار معاش در مواقع اضطراری
- جلوگیری از گرسنگی حاد و سرمایه گذاری برای آمادگی در مقابل بلایای طبیعی و کاهش اثرات آن
- بازگرداندن و بازسازی زندگی و امرار معیشت ها بعد از جنگ و بلایای طبیعی
- کاهش گرسنگی مزمن و کمبودهای تغذیه ای
- تقویت توانایی ملت ها برای مهار گرسنگی از طریق سیاست های واگذاری تولیدات داخلی

مجموعه فعالیت های برنامه جهانی غذا شامل:

- مقابله با کمبودهای تغذیه ای
- کاهش مرگ و میر کودکان
- ارتقاء سلامت مادران
- مبارزه با بیماریهایی از قبیل HIV



تعریف:



گرسنگی به معنای کمبود مواد غذایی در یک کشور است که سیری شکمی حاصل نمی شود، تعریف دیگری از گرسنگی وجود دارد که گرسنگی سلولی نامیده می شود و با امنیت غذایی در ارتباط است. در این نوع گرسنگی مواد مغذی لازم برای رشد و نمو کودکان، بیمار نشدن بزرگسالان و عملکرد صحیح سلول فراهم نشده است. باید به این نکته توجه کرد که گرسنگی سلولی ممکن است خود را به سرعت نشان ندهد و حتی سال ها به طول انجامد، اما می تواند بر روی بهره هوشی، بیماری های مزمن، توان کاری افراد و رشد و توسعه ملی یک کشور





تأثیرگذار باشد. نکته قابل توجه در بحث آموزش به خانوارها و حساس سازی سیاست گذاران این است که سیری شکمی به تنهایی کافی نیست و باید بحث سیری سلولی و برنامه ریزی های مرتبط با آن نیز در نظر گرفته شود. سوء تغذیه، سالانه باعث مرگ ۲/۶ میلیون کودک زیر ۵ سال می شود. یک چهارم کودکان جهان رشد طبیعی ندارند. گزارشات "وضعیت نا امنی غذایی در جهان در سال ۲۰۱۵" توسط فائو نشان می دهد که از هر نه نفر در جهان یک نفر با گرسنگی دست و پنجه نرم می کند. از علل گرسنگی می توان به فقر، توزیع نامناسب غذا و تغییر اقلیم اشاره کرد. افزایش دمای کره زمین منجر به کمبود آب آشامیدنی، بالا آمدن آب دریاها و کمبود غذا بعلت زیر آب رفتن زمین های کشاورزی می شود. تغییر اقلیم بطور مستقیم از طریق تأثیر بر محیط زیست، بهداشت محیط و بهداشت آب و به دنبال آن افزایش شیوع بیماری های عفونی و اسهالی و کاهش جذب ریز مغذی ها، امنیت غذایی را تحت تأثیر قرار می دهد. تأثیرات کوتاه مدت تغییرات آب و هوایی و اقلیمی به احتمال بسیار زیاد اثرات نامتناسبی را در کشورهای فقیرتر و با ساختارهای حکومتی ضعیف تر، به ویژه در آفریقا و آسیا خواهد داشت، و بیشترین آمار گرسنگی هم مربوط به این دو منطقه می باشد. طبق بیانات مقام معظم رهبری، در کشور ما با توجه به تغییرات اقلیمی، کمبود منابع غذایی و خشکسالی و در نظر گرفتن سیاست های افزایش جمعیت باید امنیت غذایی و امنیت تغذیه ای مورد توجه قرار گیرد.



یکی از سیاست های جدی دولتها در حیطه امنیت غذا و تغذیه، کاهش ضایعات غذایی است. تعیین خط مشی کلان در رابطه با کاهش ضایعات موضوع با اهمیتی است که دولتمردان هر کشوری باید در نظر بگیرند. در دنیایی که ۸۷۰ میلیون نفر معادل یک هشتم جمعیت جهان غذای کافی برای خوردن ندارند، یک سوم از مواد غذایی تولید شده توسط انسان به هدر می رود، و تولید این حجم از غذای هدر رفته در هر سال متضمن کشت در ۱۹۸ میلیون کیلومتر مربع از اراضی کشاورزی کره زمین (تقریباً معادل مساحت کشور مکزیک)، صرف ۱۷۳ میلیارد مترمکعب آب شیرین، مصرف ۲۸ میلیون تن کود شیمیایی و تولید گازهای گلخانه ای به میزان ۳۳۰۰ تا ۵۶۰۰ میلیون مترمکعب (معادل دی اکسید کربن) می باشد.

برآوردهای فائو نشان می دهد هر روز به ازای هر نفر ۱۳۴ کیلوکالری غذا در ایران به هدر می رود، یعنی سرانه هدررفت روزانه غذا در ایران ۱۳۴ کیلوکالری است. بر این اساس از ۱۰۰ میلیون تن محصول کشاورزی تولیدی در کشور ۳۵ میلیون تن در سال دور ریخته می شود. این رقم معادل غذای ۱۵ میلیون نفر است. بر اساس این گزارش ایران نیز از جمله کشورهایی است که هر ساله درصد بالایی از مواد غذایی تولیدی را به هدر می دهد.





جدول ۱: ضایعات هر یک از محصولات در کشورهای صنعتی بر اساس گزارش سازمان فائو در سال ۲۰۱۶

نام محصول	میزان ضایعات بر حسب درصد
میوه و سبزی	۴۵
ریشه ها	۴۵
غلات	۳۰
غذاهای دریایی	۲۵
لبنیات	۲۰
گوشت	۲۰
دانه های روغنی	۲۰

فائو به مناسبت روز جهانی غذا در سال ۲۰۱۶ راهکارهای حذف گرسنگی و کاهش سوء تغذیه را به شرح زیر پیشنهاد کرده است:

- کاهش ضایعات مواد غذایی
- مصرف حبوبات
- استفاده بهینه از آب
- خرید مواد غذایی با ارزش تغذیه ای بالا
- سرمایه گذاری در بخش کشاورزی
- تخصیص یارانه به مواد غذایی با ارزش تغذیه ای بالا
- توسعه تحقیقات مرتبط با خشکسالی و تولید و معرفی گونه های گیاهی مقاوم به خشکی



بر اساس توصیه های سازمان فائو در راستای کاهش ضایعات مواد غذایی از طریق افزایش سطح آگاهی عمومی می توان اقدامات زیر را انجام داد:

- استفاده بهینه از مواد غذایی اضافی
- جلوگیری از دور ریختن میوه و سبزیجاتی که دارای لک هستند
- تهیه کمپوت یا مربا و مارمالاد با میوه های اضافی
- تهیه و تدارک غذا به میزان مورد نیاز خانواده
- تهیه مایحتاج منزل به تعداد افراد منزل نه بیشتر
- نگهداری صحیح از سبزیجات
- استفاده از تمام قسمت های سبزی (ساقه و برگ انواع سبزی ها مانند کرفس)





سال ۲۰۱۶ بعنوان سال بین المللی حبوبات معرفی شده است. سازمان فائو، تشویق کشورها به تولید بیشتر حبوبات و ترویج فرهنگ مصرف بیشتر آن را، بعنوان یک راهکار اصلی تأمین امنیت غذایی در جهان با توجه به بحران کم آبی و خشکسالی ضروری می داند. برای تولید یک کیلوگرم حبوبات ۵۰ لیتر آب لازم است، در صورتی که تولید یک کیلوگرم گوشت مرغ، به ۴۳۲۵ لیتر آب نیاز دارد (جدول ۳). بنابراین مصرف بیشتر حبوبات بعنوان یک منبع پروتئین ارزان، راهکاری مناسب برای حذف گرسنگی و کاهش سوء تغذیه و ارتقاء امنیت غذایی در جهان امروز بشمار می رود.



چرا مصرف بیشتر حبوبات اهمیت دارد؟

- در مقایسه با انواع گوشت ارزان و در دسترس تر است.
- هضم و جذب حبوبات آسان تر است.
- پروتئین حبوبات در ترکیب با غلات تمام اسیدهای آمینه ضروری را تأمین می کند و ارزش پروتئین آن مشابه گوشت می شود.
- کلسیم حبوبات در ارتقاء مقاومت استخوان ها و کاهش خطر پوکی استخوان مؤثر است.
- حاوی مقادیر بالای فیبر است. فیبر با کاهش جذب مواد قندی و چربی غذا خطر بروز دیابت، بیماریهای قلبی عروقی، اضافه وزن و چاقی را کاهش می دهد، هم چنین شانس ابتلا به سرطان های دستگاه گوارش مثل سرطان کولن را کاهش می دهد.
- منبع خوب آهن است و همراه با مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین C و افزایش جذب آن به پیشگیری از کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن کمک می کند.
- سرشار از آنتی اکسیدان و ویتامین ها است.

جدول ۲: مقایسه ارزش غذایی حبوبات و گوشت

حبوبات	گوشت	ارزش غذایی در ۱۰۰ گرم
۱۳۰	۲۷۰	انرژی
۰	۱۸	چربی
۰	۷	اسید چرب اشباع
۰	۸۰	کلسترول (میلی گرم)
۸	۰	فیبر
۲/۹	۲/۳	آهن



جدول ۳: مقایسه میزان نیاز به آب در انواع منابع پروتئینی

منابع پروتئینی بر حسب کیلوگرم	میزان نیاز به آب بر حسب لیتر
حبوبات	۵۰
گوشت مرغ	۴۳۲۵
گوشت گوسفند	۵۵۲۰
گوشت گاو	۱۳۰۰۰

نشریه سرآشپز

مهر و آبان ۱۳۹۵

صاحب امتیاز:

اداره تغذیه دانشگاه علوم پزشکی گناباد

مدیر مسؤول:

علی اکرامی

سر دبیر: مهندس سالاری

طراحی و صفحه آرایی:

مهندس محمد مصباح

ترتیب شماره: ۵: دو ماه نامه

هیأت تحریریه: مهندس سالاری، فرشته پورشافعی،

مصطفی محدثی

ناشر: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی گناباد

نشانی مرکزی:

حاشیه جاده آسیایی، معاونت فرهنگی دانشجویی

دانشگاه علوم پزشکی گناباد، اداره تغذیه

کدپستی: ۹۶۹۱۷۹۳۷۱۸

صندوق پستی: ۳۹۷

تلفن: ۵۱-۵۷۲۲۳۰۲۸

نمابر: ۵۱-۵۷۲۲۴۰۵۱

با آغاز ۶ ماه دوم سال و سرد شدن تدریجی هوا، باید در رژیم غذایی نیز تغییراتی ایجاد کرد.

در این بازه زمانی غلبه سودا زیاد می شود. زیرا باتوجه به این که سودا سرد و خشک است و طبع پاییز نیز سرد و خشک است، در افراد غلبه سودا بیشتر مشاهده می شود.

مصرف گوشت های معتدل مانند گوشت بره و بزغاله توصیه شده است اما باید از خوردن گوشت گاو که سودا زاست، پرهیز شود.

خوراکی های خشک مانند غذاهای سرخ شده و کبابی مناسب این فصل نیست و مصرف آن باعث تشدید خشکی بدن می شود و علائمی مانند آگزما، بی خوابی، افزایش شک و وسواس به همراه دارد. با پرهیز از مصرف غذاهای خشک

و مصرف به اندازه

شیرینی های

طبیعی،

می توان

از عوارض

خشکی بدن کاست .



