

# از مزرعه تا سفره

## امنیت غذایی

هر کسی علاقمند است که سالم به نظر برسد و سلامتی را احساس کند، با انتخاب مواد غذایی ایمن تر، تغذیه سالم تر و فعالیت بدنی منظم، می تواند سلامت خود و خانواده اش را بهبود بخشد. این انتخاب ها بسیار مهم هستند زیرا آنها در مورد تصمیم هایی هستند که تنها مردم می توانند برای مراقبت از سلامت خود و عزیزان شان بگیرند.

امنیت غذا و تغذیه یک واژه تازه معرفی شده در مجامع بین المللی نیست و تامین آن از دیرباز جزو نگرانی های رهبران جهان بوده است. در اولین کنفرانس جهانی غذا در سال ۱۹۴۸، تامین غذای کافی به عنوان یک مولفه اصلی در بحث امنیت غذایی مطرح و به آن از دیدگاه "یک حق انسانی" نگاه شده است. از سال ۲۰۰۵ تا کنون آخرین تعریف امنیت غذا و تغذیه مورد قبول مجامع بین المللی عبارت است از: دسترسی فیزیکی و اقتصادی تمام افراد در همه اوقات به غذای کافی و سالم که به شیوه های قابل قبول اجتماعی و با مطلوبیت فرهنگی بدست آید تا تمامی سلولهای بدن از مواد مغذی کافی برای دستیابی به یک زندگی سالم و فعال بهره مند شوند.

ابعاد کلیدی امنیت غذایی شامل: تامین غذای کافی و سالم به شیوه های قابل قبول اجتماعی، توان اقتصادی خانواده برای تامین غذا است.

در حالی که ابعاد امنیت تغذیه ای شامل: تامین سلامت، زندگی در محیطی بهداشتی، دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی و رفاه اجتماعی و توزیع عادلانه غذا در خانوار و منطبق بر نیازهای فیزیولوژیک افراد و انتخاب غذا مبتنی بر فرهنگ و سواد تغذیه ای است.

## دلایل زمینه ای ناامنی غذایی چیست؟

عوامل متعددی در ایجاد ناامنی غذایی موثرند مانند بحران های طبیعی و دست ساز انسانی و مهاجرت از روستا به حاشیه شهر و شهر، بیکاری، بیسوادی، آگاهی های تغذیه ای کم و عادات و رفتار های غذایی غلط، بیماری، در دسترس نبودن مواد غذایی، قیمت بالای برخی مواد غذایی و ... که در صورت بی توجهی به آنها احتمال گرسنگی، سوءتغذیه و ناامنی غذایی (اعم از کم خوری و کمبود دریافت انرژی و مواد مغذی که منجر به کم وزنی و کوتاه قدی کودکان و کمبود ریزمغذیها در گروههای آسیب پذیر می شود، تا بیش خواری و اضافه دریافت انرژی که منجر به اضافه وزن و چاقی و بدنبال آن بیماری های غیرواگیرمی شود) تشدید می شود. نا

سالم بودن غذا که از مزرعه تا سفره ممکن است اتفاق بیفتد، بعنوان مثال وجود باقیمانده سموم دفع آفات، مصرف نامناسب کود های شیمیایی و تجمع نیترات در محصولات کشاورزی و آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین، میزان بالای قند و نمک، اسید چرب ترانس و اشباع در مواد غذایی و در نهایت مصرف غذای ناسالم نیز ابعاد امنیت غذا و تغذیه را به مخاطره می اندازد.

دستیابی به امنیت غذایی بیش از هر چیز نیازمند اصلاح الگوی مصرف غذایی است. حجم بالای ضایعات مواد غذایی، اتلاف منابع آبی به دلیل استفاده از روشهای نادرست آبیاری و نیز عدم توجه به نگهداری مناسب محصولات زراعی و باغی؛ مصرف نامناسب سموم دفع آفات و کود های شیمیایی از مصادیق نگران کننده افزایش ناامنی غذایی هستند.

بطور خلاصه، حفظ سلامت تغذیه ای و تامین امنیت غذایی در سطح خانوار تابع چهارعامل، درآمد و قیمت ها بعنوان یکی از مهمترین عوامل موثر در انتخاب و خرید مواد غذایی، دسترسی به مواد غذایی در بازار و محل زندگی، آگاهی و دانش خانواده در مورد غذا و تغذیه از نظر خرید، نگهداری، پخت غذا و توزیع آن در خانوار، دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی برای پیشگیری و درمان بموقع بیماریها و سلامت افراد برای بهره گیری مطلوب بیولوژیک سلولی از مواد مغذی مصرفی است. از این رو، نه تنها اقدامات درون بخشی بهداشت، بلکه برنامه های فرابخشی برای ارتقاء امنیت غذا و تغذیه در کشور حائز اهمیت است. بخش بهداشت عواقب ناامنی غذایی و نا آگاهی تغذیه ای را بصورت سوء تغذیه ( در هر دو شکل کم وزنی و کوتاه قدی و اضافه وزن و چاقی ) می بیند ولی تلاشهای این بخش به تنهایی اثر ندارد و نمی تواند بطور ریشه ای به حل مشکل بپردازد. در طرح تحول نظام سلامت در حوزه بهداشت یکی از برنامه های اصلی برنامه بهبود و اصلاح الگوی تغذیه جامعه با توجه به شیوع بالای بیماری های غیرواگیر مرتبط با تغذیه در کشور می باشد.

مطالعات انجام شده حاکی از آن است که ۷۶٪ علل مرگ و میر در کشور مربوط به بیماری های غیر واگیر یعنی بیماری های قلبی و عروقی، سرطان ها، دیابت و بیماری های مزمن تنفسی است و الگوی غذایی نامناسب فاکتور اصلی ابتلا به این بیماری است. الگوی غذایی نامناسب، مصرف زیاد قند، نمک و چربی و هم چنین مصرف کم سبزی و میوه و تحرک بدنی ناکافی از دلایل مهم اضافه وزن و چاقی و بیماری های غیرواگیر در کشور به شمار می رود.

مطالعات اخیر در جهان نشان داده است که خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی که در افرادی که ۲۰ درصد انرژی روزانه خود را از قند و شکر تامین می کنند در مقایسه با گروهی که کمتر از ۱۰ درصد انرژی روزانه خود را از قند و شکر تامین کرده اند ( کمتر از ۵۰ گرم )، ۳۸ درصد بیش تر است.

با توجه به این که مصرف نمک زیاد مهم ترین علت فشار خون بالا در کشور ماست، بررسی های انجام شده حاکی از آن است که مردم ۲-۳ برابر مقدار توصیه شده ( کمتر از ۵ گرم در روز) نمک مصرف می کنند.

مصرف زیاد چربی و روغن به شکل غذاهای چرب و سرخ شده ، مصرف بی رویه فست فودها ، روغن جامد و نیمه جامد که دارای مقادیر زیادی اسید های چرب اشباع هستند ، سبب تضعیف سیستم ایمنی و افزایش شیوع سرطان پستان و بیماری های قلبی و عروقی می شود.

یکی دیگر از عوامل خطر تغذیه ای بیماری های غیر واگیر مصرف کم سبزی و میوه است سازمان جهانی بهداشت مصرف حداقل ۵ وعده سبزی و میوه در روز را به عنوان یکی از عوامل پیشگیری کننده از بیماری های غیر واگیر توصیه کرده است. مصرف روزانه حداقل ۲ عدد از انواع میوه ها به علت داشتن مواد مغذی مختلف بخصوص ویتامین آ و ویتامین ث باعث تقویت سیستم ایمنی و مقابله با بیماری ها، کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان ها بخصوص سرطان های معده و روده می شوند.

مطالعات انجام شده در جهان نقش تغذیه صحیح را در پیشگیری از بیماری های غیر واگیر نشان داده است. عادات غذایی نامناسب علت ۳۰٪ از کل سرطان ها در کشورهای غربی و حدود ۲۰٪ از سرطان ها در کشورهای در حال توسعه است. در حدود یک سوم موارد سرطان را می توان با تغذیه صحیح ، کنترل وزن و افزایش تحرک بدنی کاهش داد. مطالعات انجام شده در چین ، فنلاند و ایالات متحده نشان داده است که ۶۰٪ موارد دیابت نوع ۲ با تغییر در رژیم غذایی و فعالیت فیزیکی قابل پیشگیری است و تاثیر آن ۲ برابر درمان های دارویی است.