

درجست وجوي غذاي سالم



در کالباس مارمولک دیده شد. شیر... آلودگی میکروبی دارد. روغن... سالم نیست. کشک... غیربهداشتی است. ماهی را با احتیاط مصرف کنید.

در کالباس مارمولک دیده شد. شیر... آلودگی میکروبی دارد. روغن... سالم نیست. کشک... غیربهداشتی است. ماهی را با احتیاط مصرف کنید.

آنتی‌بیوتی در گوشت مرغ و... تمام اینها تیتراژ چند وقت اخیر مطبوعات کشور بود. تازه اگر ماجرای آلودگی یا سالم بودن برنج‌های وارداتی و سوسیس و کالباس‌های غیراستاندارد را ندیده بگیریم و الا آنها یک‌ساله هست که تیتراژ دائمی روزنامه‌ها هستند. سلامت غذا و دسترسی به غذای سالم دغدغه همه مردم است اما کمتر می‌دانند چه غذایی سالم است و چه غذایی آلوده! چندی پیش روز جهانی غذا برگزار شد و هر چند موضوع اصلی این روز برعلیه گرسنگی متحد شوید و در حقیقت دسترسی به غذا بود اما نباید بحث سلامت غذا را فراموش کرد.

امروزه ثابت شده است غذای ناسالم زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌هاست. همچنین احتمال داده می‌شود بروز انواع سرطان‌ها به دلیل آلودگی‌های شیمیایی و بیولوژیک مواد غذایی باشد. آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین از جمله سرب و کادمیوم که از راه کودهای فسفاته و لجن‌های فاضلابی وارد گیاه شده و در اثر تغذیه دام‌ها با علوفه آلوده و وارد شدن سرب و کادمیوم در شیر وارد چرخه غذایی انسان می‌شود. طی مطالعات نشان داده شده است که این فلزات سمی در ارگان‌های بدن بویژه کلیه تجمع پیدا کرده و نهایتاً نارسایی کلیوی را به دنبال دارد. آفات‌توکسین‌ها گروهی از سموم قارچی هستند و تغذیه با مواد غذایی آلوده به آفات‌توکسین مانند گندم و آرد، پسته، بادام زمینی و شیر نهایتاً بروز سرطان کبد را در انسان به دنبال دارد.

وجود آفات‌توکسین در شیر، به دلیل تغذیه دام با علوفه و نان کپک زده و همچنین در گندم به دلیل نگهداری و ذخیره نامناسب گندم و کپک زدن آن به کرات گزارش شده است. همچنین دیده شده در شیر مادران نیز این سم وجود دارد که ناشی از مصرف مواد غذایی آلوده است. وجود بقایای سموم آلی کلردار که دسته بزرگی از حشره‌کش‌های دفع آفات را تشکیل می‌دهند و از دیرباز علیه بیماری مالاریا و نیز آفات و حشرات مورد استفاده قرار می‌گیرند و آلودگی مواد غذایی از طریق انتقال شیمیایی ناشی از مواد اولیه بسته بندی نیز در سال‌های اخیر نگرانی‌هایی را بوجود آورده است.

مطالعات که در طی سال‌های مختلف در زمینه آلودگی‌های میکروبی و شیمیایی مواد غذایی در کشور انجام شده است بیانگر چالش‌های جدی در وضع سلامت مواد غذایی است. به عنوان مثال مطالعه‌ای روی 525 نمونه از گوشت‌های مرغ در شهر تهران نشان داده است که 25 درصد مرغ‌های مورد مصرف به انواع سالمونلا آلوده بوده‌اند که بیماری سالمونلوز را با عوارض اسهال و استفراغ و عفونی شدن بافت روده‌ای به دنبال دارد.

میوه‌های سمی

امروزه در تولید اکثر میوه‌ها از سموم شیمیایی استفاده می‌شود. سمومی که برای دفع آفات گیاهی در محصولات جالیزی و میوه‌ها مصرف می‌شود باید مدت معینی روی میوه و محصولات کشاورزی باقی بماند تا تجزیه شود. اگر این دوره خاص (که دوره پرهیز از مصرف نامیده می‌شود) طی نشده باشد، به هیچ عنوان با شستن، حرارت دادن و فریز کردن، باقیمانده سموم در محصولات از بین نمی‌رود اما در بسیاری از موارد میوه و محصولات کشاورزی زودتر از وقت معین شده برای عرضه به بازار مصرف، برداشت می‌شود، به همین دلیل مقادیری از سموم در بافت میوه به صورت تجزیه نشده باقی می‌ماند که برای سلامت انسان مضر است. به همین دلیل است که علی‌رغم این‌که پوست میوه‌ها حاوی مواد مغذی قابل توجهی است که برای سلامت انسان و جلوگیری از ابتلای افراد به سرطان روده لازم است، اما در حال حاضر به علت وجود سموم مختلف که روی پوست میوه‌ها وجود دارد و ممکن است سلامت بدن را به خطر بیندازد توصیه می‌شود پوست میوه پسته کنده مصرف شود.

در محصولات گلخانه‌ای به دلیل وجود شرایط مساعد برای رشد و توسعه گیاه، چون شرایط مساعدی برای گسترش آفات و عوامل بیماری‌زا فراهم است، برای جلوگیری از آفات و بیماری‌ها نیاز به کنترل بیشتر است، متأسفانه کشاورزان برای کنترل آفات بلافاصله از سموم شیمیایی آن هم به صورت غیراصولی استفاده می‌کنند و این مشکل را در خصوص این محصولات شدیدتر می‌کند. همیشه توصیه می‌شود استفاده از سموم شیمیایی به عنوان آخرین راهکار مبارزه مورد استفاده قرار گیرد. سازمان حفظ نباتات کشور به عنوان متولی کنترل آفات و بیماری‌ها، سموم مورد استفاده در محصولات کشاورزی را تحت کنترل و نظارت وارد می‌کند و با دستورالعمل‌ها و توصیه‌های فنی کارشناسان خود سموم با حجم کم و دوره انتظار پایین را پس از رعایت سایر روش‌های مبارزه غیرشیمیایی توصیه می‌کند. اما متأسفانه در اغلب موارد به این توصیه‌ها عمل نمی‌شود.

رشد بیشتر به قیمت بیماری

استفاده از کودهای شیمیایی روز به روز بیشتر می‌شود. این کودها چون به‌وسیله گیاه جذب شده و در قسمت‌های خوراکی گیاه ذخیره می‌شوند باید به میزان مجاز مصرف شود. اگر مقدار آنها در محصول، بیش از حد مجاز باشد، برای سلامت انسان مضر محسوب

می‌شود و می‌تواند باعث بیماری‌های مختلفی شود. متأسفانه بسیاری برای کسب درآمد بیشتر و رشد بیشتر محصول یا به علت ارزان بودن انواع خاصی از کودها به صورت بی‌رویه از آنها استفاده می‌کنند. به عنوان مثال کود اوره که به علت ارزان بودن به مقدار بسیار زیادی مصرف می‌شود در محصولاتی مانند پیاز و سیب زمینی، به نیترا تبدیل شده و در آنها جمع می‌شود. نیترا حاصل یک ماده سرطان‌زا هست که علاوه بر سرطان، موجب بروز اختلالات ناهنجار در سیستم عصبی، غدد درون ریز و سیستم ایمنی بدن نیز می‌شود. امروزه در تولید اکثر میوه‌ها از سموم شیمیایی استفاده می‌شود. سمومی که برای دفع آفات گیاهی در محصولات جالیزی و میوه‌ها مصرف می‌شود باید مدت معینی روی میوه و محصولات کشاورزی باقی بماند تا تجزیه شود.

کود فسفات کود دیگری است که به میزان زیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد، این کود حاوی کادمیوم است که علاوه بر این که سرطان‌زا است باعث اختلال در کارکرد کلیه‌ها و همچنین کوتاهی قد در کودکان می‌شود. این فلز سنگین در برخی گیاهان مثل سیب زمینی جمع می‌شود که اگر بیش از حد مصرف شود می‌تواند خطرناک باشد.

متأسفانه در کشور ما میزان مصرف کود در بخش کشاورزی بسیار بالا و سالانه حدود 5 میلیون تن است که 87 درصد آن را کودهای اوره - فسفر تشکیل می‌دهد؛ چون در حال حاضر دولت فقط به کود اوره - فسفر یارانه می‌دهد استفاده از آنها بسیار زیاد شده است و استفاده زیاد از این کودها اکنون تبدیل به سم مهلك جامعه ما شده است.

این درحالی است که به اعتقاد کارشناسان کود کمپوست پس از مخلوط کردن گوگرد بهترین کود ارگانیک برای خاک‌های ماست. 70 تا 80 درصد زباله‌های تولید شده در شهرها دارای مواد آلی است که می‌تواند کمپوست شود. در حال حاضر بسیاری از کشورهای پیشرفته به سمت جایگزین کردن کودهای شیمیایی از طریق کودهای آلی و ارگانیک رفته‌اند، ولی چون در کشور ما حساسیت لازم در این زمینه به دلیل ناآگاهی مردم و کشاورزان وجود ندارد، مسوولان هم خود را ملزم به ترویج کودهای ارگانیک و مبارزه بیولوژیک نمی‌بینند.

گوشت با طعم آنتی‌بیوتیک

بارها و بارها کارشناسان درخصوص وجود ترکیبات زیانبار در گوشت، لبنیات و تخم‌مرغ مصرفی شهروندان تذکر داده‌اند. در دامداری‌ها به منظور جلوگیری از بروز مشکلات دام‌ها در برابر عفونت و انگل باید به آنها آنتی‌بیوتیک بدهند ولی گاهی این مقدار بیش از حد مجاز است و حتی به دو برابر حد استاندارد می‌رسد. مصرف این ترکیبات، میکروب‌ها را در برابر آنتی‌بیوتیک‌های دارویی (که اکثراً بین انسان و دام مشترک است) مقاوم می‌کند. در صورتی که فرد بیمار شود و برای بیماری او همان آنتی‌بیوتیک‌ها تجویز شود، دیگر بیماری بهبود نمی‌یابد. متأسفانه این مشکل در لبنیات و تخم‌مرغ نیز وجود دارد. از این موضوع گذشته برخی آنتی‌بیوتیک‌های باقیمانده در گوشت و فرآورده‌های دیگر می‌تواند برای انسان خطرناک باشد و عوارض حتی غیر قابل بازگشتی به وجود آورد.

نظارت ضعیف

اگرچه در حال حاضر نظارت بر امور کیفی سلامت غذا به عهده وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است اما در حقیقت تعداد زیادی سازمان و وزارتخانه از جمله جهاد کشاورزی، صنایع و بازرگانی، موسسه استاندارد، سازمان دامپزشکی و شهرداری‌های به دلایل قوانین مربوط به خود در امور مربوط به فرآورده‌های غذایی نظارت می‌کنند. در حال حاضر اداره کل نظارت بر مواد غذایی وزارت بهداشت صدور پروانه تاسیس، بهره‌برداری و پروانه ساخت برای کلیه فرآورده‌های تولید داخل را انجام می‌دهد و درخصوص برخی از اقلام غذایی موسسه استاندارد نیز درج نشان استاندارد را اجباری نموده است. در واقع هم‌زمان موسسه استاندارد نیز بر نحوه تولید مواد غذایی نظارت می‌نماید. همچنین درخصوص مواد خام با منشأ دامی و گیاهی وزارت جهاد کشاورزی و سازمان دامپزشکی نیز نظارت دارند. درخصوص تدوین استانداردهای مربوط به مواد غذایی نیز مسوولیت تدوین استانداردهای اقلام خوراکی به عهده موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران می‌باشد و وزارت بهداشت در این خصوص مباشرت در تدوین دارند. به دلیل همپوشانی آشکار وظایف و مسوولیت‌های این سازمان‌ها تولیدکنندگان و مصرف‌کنندگان فرآورده‌های غذایی در ایران همواره بین این سازمان‌ها و مسوولیت‌ها و وظایف آنها سرگردان هستند. از طرف دیگر در صورت بروز مشکلی در امر فرآورده‌های غذایی این سازمان‌ها با انداختن مسوولیت به گردن یکدیگر عملاً از پذیرش مسوولیت خود و رفع مشکلات به وجود آمده سر باز می‌زنند.

با تصویب تشکیل سازمان غذا و دارو در دولت به عنوان زیرمجموعه وزارت بهداشت و وعده تشکیل آن تا پایان سال امید است این ناهماهنگی‌ها تا حد زیادی برطرف شود هرچند این نگرانی وجود دارد که ساماندهی امور غذا در کشور نیازمند یک سازمان فرا وزارتی است و تشکیل سازمان دارو و غذا به عنوان زیرمجموعه وزارت بهداشت غیر از افزودن یک سازمان جدید به مجموعه پیچیده نظارتی در کشور مشکلی را حل نکند.

کشاورزی بدون سم و کود

همانقدر که غذای سالم به حفظ سلامت انسان کمک می‌کند غذاهای آلوده نیز می‌تواند خطرناک و آسیب‌رسان باشد. در کشورهای مختلف نظارت جدی و دقیقی روی سلامت مواد غذایی و جلوگیری از آلودگی آنها انجام می‌شود و برای تشخیص سموم و کنترل دقیق محصولات کشاورزی و پروتئینی آزمایشگاه‌های پیشرفته‌ای تاسیس شده است. از سوی دیگر آگاه‌سازی کشاورزان و توصیه به آنها برای رعایت زمان پرهیز از مصرف سم و جلوگیری از مصرف سموم غیرمجاز و رعایت میزان استفاده از کودهای شیمیایی نکته دیگری است که انجام می‌شود. امروزه با پیشرفت‌های علمی، تولید محصولات بدون استفاده از کودها و سموم میسر شده است. مواد غذایی ارگانیک که این روزها بسیار پرطرفدار شده است مواد غذایی‌ای هستند که در تولید آنها از کودها و یا سموم شیمیایی استفاده نشده

است و كاملا طبيعي هستند. هر چند در حال حاضر هزينه اين محصولات و به دنبال آن قيمت آنها كمی گران تر است ولي در مقابل هزينه هاي ناشی از بيماري هاي خطرناك، بسيار كمتر است.

علي اخوان بهبهاني / جام جم