



گرد فراموشی بر سنت های غذایی / جولان فست فودها در سفره ایرانی

در حالی که غذاها و سفره های ایرانی به ویژه در مناطقی چون آذربایجان شرقی از سالم ترین رژیم های تغذیه ای هستند، افزایش استفاده از فست فودها سلامت غذایی مردم را تهدید می کند.

در حالی که غذاها و سفره های ایرانی به ویژه در مناطقی چون آذربایجان شرقی از سالم ترین رژیم های تغذیه ای هستند، افزایش استفاده از فست فودها سلامت غذایی مردم را تهدید می کند.

خبرگزاری مهر غذای سنتی و بومی هرکشوری بیانگر آداب، رسوم و فرهنگ آن کشور است و در کشور ما نیز غذاهای سنتی و البته سنت های غذاخوردن از ماندگار ترین میراث های فرهنگی و تمدن ایرانیان است و در این بین هر استان با غذای سنتی و محلی خاص خود شناخته شده و تنوع غذایی در هر منطقه متناسب با فرهنگ و طبیعت آن است و بر همین اساس می توان به غذاهای محلی هر شهر به عنوان عامل جذب گردشگر نیز توجه داشت و برای مثال ایجاد فضایی در کابین هواپیما برای سرو غذاهای سنتی یا چای دم شده در سماور برای میهمانان خارجی برای آشنا ساختن گردشگران به ویژه از نوع خارجی با طعم غذاها و فرهنگ و عادات ایرانی ایده جذابی به نظر می رسد.

آذربایجان نیز سرزمین عجایب و خرده فرهنگ های خاص است و همان گونه که سلايق مردمانش عادت و رفتار های آن ها را شکل داده، عادات غذایی خاص و عام را نیز برای این مردمان به وجود آورده که طعم دلپذیر آن ها در کنار جاذبه های تاریخی و گردشگری خطه آذربایجان برای همیشه در یاد مسافران این دیار باقی می ماند.

با وجود تمام این ویژگی ها، غذای سنتی و محلی نیز همانند بسیاری از المان ها و نمادهای فرهنگی و اجتماعی به مرور زمان فراموش شده و به قول نسل جوان امروز، از مد افتاده و طبخ غذای های مفید و خوشمزه و اصیل ایرانی جای خود را به غذاهای آماده و فست فود غیربومی داده که نخستین خروجی آن برای مصرف کننده مضرات جسمی و تهدید سلامت است.

بهرتر است بگوییم عصر تکنولوژی و دنیای مدرن حتی بر عادات و سلايق غذایی هم تاثیر گذاشته چرا که ایرانیان در گذشته عادت های غذایی بسیار خوبی داشتند که به مرور زمان بسیاری از آن ها فراموش شده مثل دور هم غذاخوردن، مصرف کمتر گوشت قرمز، سوسیس، کالباس، و انواع فست فود ها، مصرف غذاهای تازه اما امروز از آن سفره های بلند و سرشار از صمیمیت خبری نیست.

در غذاهای سنتی ایرانی خبری از روغن فراوان و برنج به مقدار زیاد نبود و انواع سبزی های فصلی و تازه در سفره ها جاداشت و این در حالی است که امروزه افراد معدودی هنوز غذاهای سنتی را در سفره های خود جای می دهند، غذاهایی که در عین سادگی، غنی از مواد مغزی بود و اغلب به طور طبیعی یافت می شد و غذایی همانند سبزیجات، کوفته تبریزی، آش محلی و آبگوشت حاوی از مواد مغزی کامل و غنی و ساده و اساسی بودند.

این تغییر الگوی غذایی در کشور ما و در بسیاری از کشورهای جهان که به جای مصرف غذاهای سنتی از غذاهای صنعتی استفاده می کنند، در دهه های اخیر وضع سلامتی مردم را نیز دستخوش دگرگونی کرده است.

تمایل به رژیم تغذیه غربی و مملو از فست فودها زمینه ساز بسیاری از بیماری ها

رحیم نوروزی مشاوره تغذیه تبریزی است که در گفت و گو با خبرنگار مهر می گوید: در ایران انواع مختلف غذاهای سنتی و بومی وجود دارد که تاریخچه هرکدام از آن ها پر از معناست و زمانی که به عادات غذایی جامعه ایرانی در گذشته های نه چندان دور نگاه می کنیم، در می یابیم که غذاهای بسیار ساده و پر از ویتامین مصرف می کردند اما امروز مردم به سمت غذاهای غربی روی آورده اند و همین هاست که موجب ایجاد بسیاری از پیامدهای منفی بر روی سلامت ایرانیان شده است.

وی با اشاره به اینکه دلایل رواج بیماری های قلبی، عروقی، چاقی و سرطان از تغییرات در نوع تغذیه ایرانیان قابل درک است، ادامه می دهد: در زمان حال خصوصیات آشپزی ایرانی متأثر از غذاهای غربی و عموماً از نوع حاضری و فست فود است و در حالی که غذا ارتباط مستقیمی با سلامتی انسان دارد و بخشی از جدایی ناپذیری وجود انسان است، امروزه اغلب خانواده های ایرانی به غذای آماده و فست فود ها روی می آورند که سلامتی آنها را به خطر می اندازد.

این مشاور تغذیه ادامه می دهد: مصرف غذاهای سنتی به عنوان بخشی از نظام سلامت کشور به شمار می رود و در پیشگیری و کاهش بار بیماری های مرتبط با غذا موثر است و هرچند شناخت عادت غذایی نامناسب و تاثیر آنها بر سلامت ضروری است اما امروزه معمولاً بدون تفکر و تعقل از عادات غذایی پیروی می کنیم و هیچگونه توجهی به اثرات منفی آنها بر روی سلامتی خود نداریم و ممکن است این غذاها نامناسب بوده و اثرات جبران ناپذیری در سلامت ما داشته باشند.

نوروزی با تاکید بر این که شناخت غذاهای نامطلوب گام بسیار موثری در شکل گیری الگوی غذایی صحیح و مناسب و برخورداری از تغذیه کافی و متنوع است، خاطر نشان می کند: بسیاری از غذاهای آماده و حاضری دارای چربی زیاد و ناسالم است و امروزه مصرف انواع فست فود باعث بروز اختلالات رشد در کودکان و نوجوانان شده در حالی که در زمان های قدیم هیچ گونه مواد شیمیایی در غذاها به کار گرفته نمی شد و میزان چربی قابل کنترل و سالم بود.

غذاهای سنتی و محلی از نظر تغذیه ای با ارزش تر از غذاهای صنعتی هستند

لیلا چاووشی نیز یک آشپز تبریزی است که در خصوص فراموش شدن غذاهای سنتی و جایگزینی فست فود در سفره های ایرانی می گوید: علاقه ام به آشپزی از همان زمانی شکل گرفت که همه افراد خانواده در سر سفره می نشستند و سرگرم صرف غذاهای سنتی مثل کوفته تبریزی، آش دوغ و شامی می شدند.

وی می افزاید: این غذاها باحوصله و به صورت طبیعی و ارگانیک تهیه می شدند و در آنها مواد خالص و حتی روغن های طبیعی بکار می رفت و روی حرارت ملایم طبخ می شدند و تمام ارزش های غذایی آنها حفظ می شد اما امروزه به دلیل افزایش افراد شاغل در خانواده ها خبری از این غذاها نیست.

این آشپز تبریزی به دیگر تفاوت مواد غذایی سنتی و فست فودها اشاره می کند و می گوید: بخش کثیری از غذاهای امروزی را مواد کنسرو و سرخ شده تشکیل می دهند و معمولاً برای سرخ کردن این غذاها روغن های اشباع شده و حرارت بالا و یا مایکروویو استفاده می شود و چون زودتر حاضر می شوند و کمی هم خوشمزه تر هستند، مردم با وجود آگاهی از مضرات چنین غذاهایی و با اینکه می دانند این غذاها ارزش غذایی چندانی ندارند و از لحاظ ویتامین فقیر تر از غذاهای سنتی هستند، باز هم تمایل به فست فودها دارند.

وی با بیان اینکه غذاهای سنتی بخشی از فرهنگ ملت ماست، تصریح می کند: در سفره ایرانی غذاهای سالم از انواع سبزی، مواد لبنی و تخم مرغ تهیه می شود که از نظر ارزش تغذیه ای نیز بسیار مناسب هستند اما با گسترش فست فود، نقش این غذاها در سفره های ایرانی کم رنگ شده است و این موجب می شود که عادت های خوب تغذیه ای ایرانی نابود شود و در نتیجه می بینیم که مردم در فهرست غذای رستوران ها، فست فود را به غذاهای سنتی ترجیح می دهند که کالری، چربی، قند و نمک بسیار بالا دارند و به عبارت دیگر بیشتر این غذاها فرد را چاق می کند و شانس ابتلا به دیابت و حمله قلبی را به شدت افزایش می دهد.

چاووشی با اشاره به اینکه گسترش فست فودها فراگیری و تنوع غذاهای بومی را کاهش داده است، می گوید: همین امر باعث شده تا افراد غذاهای سنتی خودشان را فراموش کنند و در واقع میزها و سفره های خانواده ها به فراموشی سپرده و فرصت دور هم جمع شدن را از خانواده ها گرفته و سفره های رنگین ایرانی و فرهنگ غذایی غنی ایرانیان رو به فراموشی است و غذاهای حاضری فست فودها جای غذاهای اصیل ایرانی را گرفته است.

در پایان باید گفت شهری مانند تبریز مهد غذاها و خوراک های سنتی و محلی چون کوفته تبریزی است و در کنار گزینه هایی چون خورشت هویج، دلمه کلم، آش دوغ، شیر پلو، کوکوی لوبیا سبز و لوبیا پلوی تبریزی لیستی غنی از غذاهای دلپذیر تبریزی ها را شکل می دهد اما امروز غذاهای جدید و غیر ایرانی در رستوران ها و غذاخوری های این شهر نیز جای بسیاری از غذاهای بومی و سنتی را گرفته اند و تغییر این الگوی تغذیه ای نیازمند تغییر در نگاه مردم به موضوع سلامت غذایی و البته فرهنگ سازی جدی از سوی مسئولان و دست اندرکاران این حوزه است.