



آغازین ترین نیاز ساکنان زمین

سازمان خواربار و کشاورزی جهان (فائو) وابسته به سازمان ملل سال 1979، شانزدهم اکتبر برابر با بیست و پنجم مهر را همزمان با سالروز تأسیس‌اش به‌عنوان روز جهانی غذا نامگذاری کرده است.

هم اکنون حدود یک میلیارد نفر در جهان از گرسنگی مزمن رنج می‌برند

آغازین ترین نیاز ساکنان زمین

جام جم آنلاین: سازمان خواربار و کشاورزی جهان (فائو) وابسته به سازمان ملل سال 1979، شانزدهم اکتبر برابر با بیست و پنجم مهر را همزمان با سالروز تأسیس‌اش به‌عنوان روز جهانی غذا نامگذاری کرده است.

شاید یکی از دلایل قراردادن روزی به نام روز جهانی غذا تأکید بر اهداف انسانی درخصوص جلوگیری از فقر و گرسنگی و توجه به ضروری‌ترین نیاز بشر یعنی غذا باشد. براساس نتایج مطالعات فائو، هر ساله یک‌سوم غذای تولیدشده جهان برای مصرف انسان‌ها از بین رفته یا به هدر می‌رود. براساس گزارش بانک جهانی هم سالانه یک‌سوم از تولیدات غذا در جهان معادل حدود 1/3 میلیارد تن دور ریخته می‌شود.

گرسنگی مرگ‌آفرین

براساس گزارش‌های جهانی، شمار قربانیانی که بر اثر گرسنگی در جهان جان خود را از دست می‌دهند، بیش از تعدادی است که بر اثر ابتلا به بیماری‌هایی از قبیل مالاریا یا سایر بیماری‌ها کشته می‌شوند. به‌طور کلی سه مساله بی‌ثباتی سیاسی، افزایش بهای مواد غذایی و حوادث آب و هوایی بشدت بر افزایش آمار سوءتغذیه ناشی از فقر در جهان تأثیرگذار است. براساس گزارش سازمان ملل متحد، هم اکنون حدود یک میلیارد نفر در جهان از گرسنگی مزمن رنج می‌برند. پیش‌بینی می‌شود این رقم برای سال 2050 به بیش از 5 میلیارد نفر برسد. به گفته کارولین هورفورد، مدیر فائو، مبارزه با گرسنگی مستلزم اجرای برنامه‌هایی مانند توسعه هزاره اول میلادی است که براساس آن قرار است تا سال 2015، شمار گرسنگان در جهان به نصف کاهش یابد.

سیری مرگ‌آفرین

اگرچه امروزه بسیاری از مردم از گرسنگی شدید رنج می‌برند و حتی در آستانه مرگ قرار دارند اما عده‌ای هم از پرخوری و بدغذایی با مرگ تدریجی دست و پنجه نرم می‌کنند. بنابر اعلام فدراسیون بین‌المللی صلیب سرخ و هلال احمر در منطقه آسیا و اقیانوسیه جمعیتی بالغ بر 5/1 میلیارد نفر در جهان اضافه وزن دارند. بنابر این اعلام، پرخوری سالانه جان 4/2 میلیون نفر را در سراسر جهان می‌گیرد که این مقدار بیش از آمار تلفات ناشی از گرسنگی است. در همین خصوص، بنا بر اعلام رئیس اداره بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، حدود 40 درصد مردان و 52 درصد زنان 15 تا 64 ساله در ایران دچار اضافه وزن و چاقی هستند. این روند رو به افزایش یک هشدار محسوب می‌شود.

چگونه بخوریم؟

شاید بهتر باشد سعی کنیم از هیچ طرف بام نیفتیم. اگرچه اصلاح عادات غذایی با توجه به مشغله‌های امروزی و دنیای صنعتی کاری دشوار به نظر می‌رسد، اما بیش از آن‌که تصور کنیم ضروری است. عوامل مختلفی در بدغذایی موثر است از جمله: نخوردن صبحانه، غذاخوردن قبل از خواب، سریع غذاخوردن، گرسنه ماندن بیش از حد، انجام دادن کاری درحین غذا خوردن، پرخوری، آب نوشیدن به اندازه کافی، نخوردن میوه و سبزیجات به مقدار کافی و مصرف تنقلات هنگام گرسنگی.

تغذیه مناسب علاوه بر تأثیری که بر عملکرد جسمی فرد دارد، تأثیر فوق‌العاده‌ای نیز بر روان و مغز انسان دارد. احساس افسردگی و بی‌هوگی، تدریجی و زودرنجی و... با تغییر در فرهنگ غذایی قابل کنترل است. کمبودهای تغذیه‌ای می‌تواند موجب بیماری‌های روانی و روحی شود یا آن را تشدید کند، ناراحتی‌های روحی نیز با تأثیر بر مقدار دریافت مواد غذایی، اثرات جسمی را برای فرد به دنبال خواهد داشت. البته کمبودهای تغذیه‌ای بلافاصله موجب عوارض جسمی نمی‌شوند در واقع به‌پایان رسیدن ذخایر مواد حیاتی یا نداشتن تعادل غذایی به دلیل دریافت نکردن غذاهای مناسب، همیشه علائمی شبیه گرسنگی‌های ظاهری را در فرد ایجاد نمی‌کند.

برچسب‌های غریب

شاید به همان اندازه که پرخوری مذمت شده، بر کم‌خوری تاکید شده باشد. به هر حال کم یا زیاد مهم این است که چه بخوریم؟ آیا مواد غذایی و بهداشتی که مصرف می‌کنیم یا بهتر بگوییم مواد غذایی که مجبوریم مصرف کنیم از استاندارد کافی برخوردارند؟ آیا از نظر بهداشت و سلامت دارای مولفه‌های استاندارد هستند؟

نکته: کمبودهای تغذیه‌ای می‌تواند موجب بیماری‌های روانی و روحی شود یا آن را تشدید کند، ناراحتی‌های روحی نیز با تاثیر بر مقدار دریافت مواد غذایی، اثرات جسمی را برای فرد به دنبال خواهد داشت

چه مقامی مسئول نظارت بر مواد خوراکی است؟ ما به عنوان مصرف‌کننده آگاه باید در مصرف کالاهای آرایشی، بهداشتی، خوراکی، آشامیدنی، دارو و تجهیزات پزشکی دقت ویژه‌ای داشته باشیم. این فرآورده‌ها که سلامت‌محور است باید به تأیید وزارت بهداشت رسیده و دارای برچسب فارسی سلامت باشند. این برچسب حاوی اطلاعات تاریخ تولید، انقضا، نام سازنده و شرکت واردکننده و سایر موارد لازم است که روی فرآورده درج می‌شود. بنا بر اظهار دکتر عبدالعظیم بهفر، مدیرکل نظارت بر فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو از بهمن سال گذشته نصب برچسب سلامت روی کالاهای را شروع کرده است. بنابراین اظهارات، اجرای طرح کنترل اصالت کالا فاز بعدی کنترل‌های بهداشتی سلامت است.

مواد غذایی بدون برچسب اصالت؛ ممنوع

اواخر تیر امسال بالاخره سازمان غذا و داروی کشور اعلام کرد هر محصول غذایی و بهداشتی بدون برچسب اصالت از اواخر شهریور غیرمجاز است، اما طولی نکشید که این تاریخ یک ماه دیگر تمدید شد؛ در حال حاضر براساس اعلام معاون غذای سازمان غذا و دارو همه کالاهای غذایی، آرایشی و بهداشتی وارداتی و داخلی فاقد برچسب اصالت و سلامت معتبر (کد رهگیری کالا)، از اول آبان قاچاق محسوب می‌شوند و مسئولیت فروش اقلام بدون برچسب در بازار متوجه شرکت‌ها و نمایندگی‌های عرضه‌کننده آنها خواهد بود. اطلاعات درج‌شده روی برچسب اصالت برای افراد بیمار و دارای رژیم‌های خاص ضروری است.

حامیان خوراکی

در این آشفته بازار انواع و اقسام خوراکی‌های مجاز و غیرمجاز، برخی افراد که تعدادشان کم هم نیست نسبت به بعضی مواد موجود در خوراکی‌ها حساسیت دارند. این افراد نسبت به این مواد خاص واکنش نشان داده و خلق و خویشان تغییر می‌کند و گاهی به قدری این تغییرات شدید است که در دسرهایی برای افراد درست می‌کنند. مثلاً استرس که عامل آن را در بسیاری از موارد به علت استفاده از شکر، کافئین و شکلات تشخیص داده‌اند. راهکاری برای این معضل نیز ارائه شده است برای مثال اگر افراد حساس به این نوع مواد، غذاهایی که برای خلق و خو استرس‌زا هستند، قطع کنند و همزمان مقدار غذاهایی را که از ذهن و خلق فرد حمایت می‌کنند مثل آب، سبزی، میوه و ماهی را افزایش دهند، به میزان قابل ملاحظه‌ای بهبود می‌یابند. نتایج یک تحقیق علمی در انگلستان نیز نشان داده است، 88 درصد افرادی که از رژیم‌های غذایی حمایت‌کننده خلق و خو استفاده کرده‌اند، از نظر ذهنی و روانی، شرایط بهتری پیدا کرده‌اند.

تغذیه بد، دشمن تحصیل

اگر چه یافته‌های اندکی در مورد اثرات بلندمدت تغذیه بر یادگیری و رفتار فرد وجود دارد، اما آمارها نشان می‌دهد سوءتغذیه دوران خردسالی با کاهش بهره‌ی هوشی (IQ) در دوره‌های بعدی زندگی همراه است. در عین حال از تاثیرات آنی تغذیه یا سوءتغذیه نیز نباید غافل شد. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که سعی می‌کنید چیزی را به خاطر بیاورید اما از یادآوردن آن عاجزید، داشتن حافظه‌ای خوب آرزوی هر کسی است، بخصوص در بحث تحصیل و موفقیت درسی فرزندان، این مساله همیشه فکر و ذهن والدین را به خود مشغول ساخته است. اگر برای فرزند شما پیش نیامده باشد، اما شاید از گوشه و کنار شنیده باشید که کودکی ناگهان از درس و مدرسه خسته می‌شود و دیگر رغبت چندانی به ادامه تحصیل ندارد و از طرف مسئولان مدرسه گفته می‌شود کودک دچار افت تحصیلی و نداشتن تمرکز شده است. شاید برای خیلی‌ها غیرقابل باور باشد اما در بسیاری از موارد، علت این افت تحصیلی می‌تواند اختلالات تغذیه‌ای و کمبود دریافت مواد مغذی لازم برای بدن کودک باشد، حتی گاهی این مساله به قدری جدی می‌شود که در نهایت به ترك تحصیل دانش‌آموز در مقاطع مختلف تحصیلی منجر می‌شود.

آنچه مهم است، حفظ سلامتی و سالم زیستن است. جای بسی خوشحالی است که امروزه اغلب مردم به اندازه‌ای از درک رسیده‌اند که تشخیص دهند چه می‌خورند و چگونه می‌خورند و در مورد جمله عقل سالم در بدن سالم به یقین رسیده‌اند.

بهشته نظری زاده / جام جم