



قد کودکان کشور در سن بلوغ، ۴ سانتیمتر کوتاه شد

نتایج آخرین تحقیقاتی که در جمعیت دانش‌آموزی مقطع راهنمایی و دبیرستان (پایان سن بلوغ) مدارس سراسر کشور انجام شده از کاهش چهار سانتیمتری رشد این گروه سنی و افزایش ۳۰ درصدی خرابی دندان‌ها نسبت به نسل پیش از خود هشدار می‌دهد.

نتایج آخرین تحقیقاتی که در جمعیت دانش‌آموزی مقطع راهنمایی و دبیرستان (پایان سن بلوغ) مدارس سراسر کشور انجام شده از کاهش چهار سانتیمتری رشد این گروه سنی و افزایش ۳۰ درصدی خرابی دندان‌ها نسبت به نسل پیش از خود هشدار می‌دهد.

عزیزالله کمال‌زاده، دکترای تغذیه و فیزیولوژی و مشاور تغذیه برنامه جهانی غذا در گفت‌وگو با «اعتماد» در حالی به نتایج این تحقیق اشاره می‌کند که گزارش‌های رسمی وزارت بهداشت حکایت از آن دارد که ظرف ۱۵ الی ۲۰ سال گذشته (بازه زمانی مورد اشاره در این تحقیق کشوری) مصرف لبنیات در کشور فقط یک دهم درصد رشد داشته است.

کاهش مصرف لبنیات در ایران نگران‌کننده است

بر اساس گزارش‌های رسمی، ظرف سه سال گذشته و پس از اجرای فاز نخست هدفمندی یارانه‌ها، مصرف شیر و فرآورده‌های آن در کشور با کاهش ۲۲ درصدی مواجه شده است. اگرچه گرانی قیمت لبنیات به علت حذف سهم یارانه مصرف‌کننده از سبد درآمد تولیدکنندگان فرآورده‌های لبنی و مجوز دولت برای افزایش قیمت بدون در نظر گرفتن شرایط اقتصادی خانوار، علت مهمی در کاهش گرایش مردم به خرید لبنیات بوده اما در سوی مقابل می‌توان شاهد بود که مواد غذایی مضر بر سلامت هم طی این مدت از افزایش قیمت بی‌نصیب نبوده در حالی که مصرف این اقلام غذایی در مقایسه با لبنیات نه تنها کاهش نداشته بلکه چنان افزایش یافته که برخی آمارها برای ایران رتبه جهانی ایجاد کند. سید حسن قاضی‌زاده هاشمی، وزیر بهداشت هم روز پنجشنبه و در بازدید از یک واحد دامداری در ورامین، یکی از مهم‌ترین دلایل کاهش مصرف لبنیات طی سال‌های گذشته را نه گرانی قیمت این محصولات بلکه تنزل فرهنگ تغذیه‌ای مردم عنوان کرد و مصداق این تنزل را ترجیح مردم به خرید تنقلات بی ارزش همچون چیپس و پفک نسبت به لبنیات دانست که قیمتی نه کمتر از فرآورده‌های لبنی داشته بلکه حتی در قیاس با خواص تغذیه‌ای لبنیات و محاسبه عوارض مصرف این اقلام غذایی مضر، بسیار گران‌تر هم تمام می‌شوند.

ناصر کلانتری، رییس سابق انستیتو تحقیقات تغذیه در گفت‌وگو با «اعتماد»، همسو با متولی سلامت، ضمن رد تمام اعتراض‌ها نسبت به قیمت لبنیات به عنوان یک عامل تاثیرگذار در کاهش مصرف این مواد غذایی می‌گوید: «۲۰ درصد جامعه دچار رفتاری‌های اقتصادی هستند که در تنگنای مالی برای تامین مواد غذایی قرار دارند. از این ۲۰ درصد، ۹ درصد با چنان فقر شدیدی مواجهند که حتی در تامین کالری و پروتئین اولیه مورد نیاز همچون نان روزانه هم ناتوانند اما ۱۱ درصد باقی، در فقر متوسط قرار دارند. غیر از این ۲۰ درصد که باید با کالری و پروتئین اعطایی از سوی دولت تقویت و تغذیه شوند، ۸۰ درصد جمعیت کشور نه به دلیل فقر مالی بلکه به علت فقر فرهنگی دچار اختلالات تغذیه‌ای هستند و شاید یکی از مهم‌ترین وظایف وزارت بهداشت و دولت به جای تزریق یارانه به محصولات غذایی، ارتقای فرهنگ مردم نسبت به فواید مواد غذایی مفید و نقش آن در بهبود کیفیت زندگی و سلامت باشد. در واقع تعداد زیادی از همین ۸۰ درصد جمعیت خارج از دایره فقر، باید آموزش ببینند نسبت به اینکه روزانه به ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم نیاز دارند و تنها منبع تامین کننده سهم عمده کلسیم مورد نیاز بدن، لبنیات است که کره و خامه و سرشیر هم در فهرست لبنیات نبوده بلکه در گروه چربی‌ها قرار دارند و باید به میزان کمتری مصرف شوند.»

کلانتری با تاکید بر اینکه لبنیات مورد نیاز، شیر و ماست و پنیر کم چرب (با چربی حداکثر ۲/۵ درصد) و دوغ بدون گاز و کشک و بعضاً، بستنی سفید و پاستوریزه است و ۴ الی ۵ واحد لبنیات می‌تواند نیاز روزانه کلسیم یک فرد بزرگسال را تامین کند در توضیح عوارض ناشی از قطع یا کاهش مصرف لبنیات می‌گوید: «محرومیت بدن از کلسیم و پروتئین بسیار مرغوب و ریز مغذی‌ها و ویتامین‌های D، گروه B، C و A و E و فسفر از مهم‌ترین عوارض ناشی از این کاهش یا قطع مصرف لبنیات است که به پوکی استخوان، شکستگی استخوان در بزرگسالی، توقف رشد استخوان‌های بلند، تخریب زودهنگام دندان‌ها، سو تغذیه پروتئینی، بی‌اشتهایی و کم‌اشتهایی، اختلالات حفره دهانی، اختلال در متابولیسم غذا در بدن، اختلالات بینایی و نقص ایمنی سلولی و عفونت‌های تنفسی منجر می‌شود.»

رشد مصرف مواد غذایی مضر در ایران تعجب‌آور است

بنا بر آخرین اعلام وزارت بهداشت و صنایع شیر ایران، سرانه مصرف شیر در کشور از ۷۰ الی ۸۰ کیلوگرم در سال تجاوز نمی‌کند که البته این رقم تا پیش از سال ۹۰، حدود ۹۰ الی ۱۰۰ کیلوگرم در سال بوده است. مسوولان وزارت بهداشت در آخرین هشدار خود اعلام کرده‌اند که سرانه مصرف سالانه ۴۲ لیتر نوشابه گازدار در ایران در مقابل سرانه حداکثری ۱۰ الی ۱۲ لیتری در سایر کشورهای جهان، از عوامل موثر در افزایش آمار ابتلا به دیابت و پوکی استخوان و کاهش سن ابتلا به پوکی استخوان طی چند سال اخیر بوده است که شاید در این میان باید پاسخ به سوال کاهش سرانه مصرف لبنیات را بیش از آنکه در دل سیاست‌های مرتبط با قیمت‌گذاری محصولات جست‌وجو کنیم، در روند سیاست‌گذاری‌های مرتبط با ارتقای فرهنگ تغذیه و سبک زندگی بجوییم. در حالی که قرار بود تا پایان برنامه چهارم توسعه (۱۳۸۹ - ۱۳۸۴) سرانه مصرف شیر به ۱۶۰ کیلوگرم در سال افزایش یابد، از آذر ماه سال ۸۹ و فقط سه ماه پیش از آغاز برنامه پنجم توسعه، حذف یارانه مصرف کننده در صنعت فرآورده‌های لبنی همزمان شد با توقف مبهم هرگونه فرهنگ سازی برای پیشگیری از کاهش مصرف لبنیات در خانوار ایرانی و در مقابل، تبلیغ و تشویق به مصرف نوشابه‌های گازدار و تنقلات و مواد غذایی زیان‌آور در رسانه ملی از سهم بیشتری نسبت به قبل برخوردار شد تا کسری بودجه این غول رسانه‌ای، از محل تبلیغات مضرترین محصولات غذایی دارای مجوز جبران شود.

بانک مرکزی در گزارشی که سال گذشته منتشر کرد خبر داد که ایرانی‌ها سالانه حدود ۱۱ هزار و ۱۰۰ میلیارد تومان برای خرید فست‌فود و غذاهای آماده هزینه می‌کنند و بنا بر همین گزارش، تورم و اجرای فاز نخست هدفمندی یارانه از نیمه دوم سال ۸۹ بر قیمت غذاهای آماده و فست‌فودها هم تاثیر قابل توجه داشته چنان‌که در سال ۹۱، قیمت فست‌فودها از رشد ۳۹/۷ درصدی برخوردار بوده اما اقبال ایرانی‌ها به غذاهای آماده که در زمره زیان‌آورترین محصولات غذایی به شمار می‌رود حتی با وجود فربه شدن اندام تورم و آب رفتن درآمدها و پس اندازه‌ها، همچنان رو به افزایش بوده و هست. در عین حال ظرف سه سال گذشته گزارش‌های رسمی همچنان بر عدم توازن ارقام مربوط به مصرف مواد غذایی مضر و مفید برای سلامت تاکید دارد. چنانکه سرانه مصرف سالیانه نان در ایران ۱۶۰ و در جهان ۲۵ کیلوگرم، اما سرانه مصرف تخم‌مرغ در کشور از عدد ۸ الی ۹ کیلوگرم در مقابل سرانه جهانی ۲۴ کیلوگرم تجاوز نمی‌کند.

سرانه مصرف شیر در ایران در خوش‌بینانه‌ترین حالت ۹۰ کیلوگرم (بر اساس اعلام معاونت بهبود تولیدات دامی وزارت جهاد کشاورزی، این سرانه در سال ۹۲ از ۷۸/۱۴۴ کیلوگرم فراتر نرفته) بوده در حالی که بنا بر گزارش‌های رسمی، این سرانه در اروپای غربی، ۳۵۰ الی ۵۰۰ کیلوگرم، و متوسط جهانی ۱۹۰ کیلوگرم در سال است.

در حالی که در ایران سالانه بیش از سه میلیارد تومان توسط ایرانی‌ها برای خرید نوشابه‌های گازدار هزینه می‌شود و به رتبه اول جهان در مصرف نوشابه‌های گازدار دست یافته‌ایم، سرانه سالانه مصرف میوه و سبزی در کشور، یک چهارم سرانه مصرف جهانی است و از عدد ۳۰ کیلوگرم در سال فراتر نرفته است.

با چنین آمار و ارقامی، به نظر می‌رسد که آمار و هشدارهای وزیر بهداشت تنها بخشی از سیمای نگران‌کننده سلامت ایرانیان بر اثر سبک غلط زندگی است. معاون بهداشتی وزارت بهداشت بارها در جمع خبرنگاران نسبت به افزایش وزن، دیابت، پرفشاری خون، رشد آمار بیماری‌های قلبی و عروقی، سکنه‌های مغزی و قلبی و در نهایت، تنزل عادات غذایی و تغییر نامطلوب شیوه زندگی ایرانیان هشدار داده اما ظاهراً ایرانیان همان‌طور که نسبت به بسیاری هشدارها از جمله تاثیر مستقیم استفاده از خودروی شخصی در افزایش آلودگی هوا و مصرف بی‌رویه آب و ارتباط آن با سهمیه‌بندی آب بی‌تفاوت شده‌اند، علاقه نسبت به زندگی بهتر و سالم‌تر را هم از دست داده‌اند.