

رژیم غذایی جهانی با جهانی شدن بدتر می شود

یک کارشناس برجسته تغذیه با اشاره به نتایج بزرگترین بررسی‌های در دسترس درباره عادات خورد و خوراک بین‌المللی غذایی‌گوید رژیم غذایی جهان در طول دو دهه گذشته به طور قابل‌توجهی بدتر شده است.



همشهری آنلاین: یک کارشناس برجسته تغذیه با اشاره به نتایج بزرگترین بررسی‌های در دسترس درباره عادات خورد و خوراک بین‌المللی غذایی‌گوید رژیم غذایی جهان در طول دو دهه گذشته به طور قابل‌توجهی بدتر شده است.

به گزارش رویترز دکتر داریوش مظفریان، رئیس دانشکده علوم و سیاست تغذیه فریدمن در دانشگاه تافتس گفت کشورهای آفریقای زیرصحرای و آسیای سریع‌ترین افزایش در میزان مصرف غذای ناسالم را تجربه می‌کنند، و در همین حال موقعیت در کشورهای اروپای غربی و آمریکا اندکی بهتر شده است.

او با اشاره به اطلاعاتی که در بررسی که خودش یکی از نویسندگان آن بود و در شماره مارس ژورنال Lancet Global Health منتشر شد، گفت در فاصله سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۰ کشورهای با درآمد متوسط و پایین دستخوش افزایش شدید در مصرف غذاهای ناسالم شدند.

او گفت جهانی شدن رژیم‌های غذایی غربی- که در آن گروه کوچکی از شرکت‌های غذایی و کشاورزی قدرت نامتناسبی برای تصمیم‌گیری درباره مواد غذایی تولیدی دارند- تا حدی مسئول این گرایش به سوی خورد و خوراک ناسالم است.

غذاهای فرآوری شده با میزان بالای قند، چربی و نشاسته باعث رشد مصرف غذاهای ناسالم می‌شوند.

بررسی مظفریان و همکارانش در آنچه تصور می‌شود بزرگترین بررسی بین‌المللی تا به حال درباره عادات خورد و خوراک باشد، به بازبینی ۳۲۵ تحقیق رژیم غذایی که نماینده ۹۰ درصد جمعیت جهان می‌شدند، پرداخت.

بر اساس این بررسی، چین و هند برخی از بالاترین افزایش‌ها در مصرف غذای ناسالم را ثبت کرده‌اند. برخی کشورها در آمریکای لاتین نیز شاهد افزایش هم در رژیم‌های غذایی سالم و هم رژیم‌های غذایی ناسالم بوده‌اند.

گزارش سازمان غذا و کشاورزی سازمان ملل (فائو) حاکی از آن است که در فاصله سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۴، تقریباً همان دورانی که این بررسی در آن انجام شده است، شمار مردمان گرسنه در سراسر جهان از ۲۰۹ میلیون نفر کاهش به رقم ۸۰۵ میلیون نفر رسیده است.

مظفریان گفت: «اغلب تلاش‌های جهانی درباره تغذیه بر میزان کالری معطوف بوده است- یعنی رساندن غذاهای بنیادی نشاسته‌ای به مردم. ما باید نه تنها بر کمیت، بلکه بر کیفیت کالری‌ها برای کشورهای فقیر هم تمرکز کنیم.»

در اغلب ۱۸۷ کشوری پوشش داده شده در این بررسی سالمندان عادات خورد و خوراک بهتری نسبت به جوانان داشتند.

مظفریان گفت این تحولی نگران‌کننده است، چرا که در صورتی که جوانان به خوردن غذاهای ناسالم ادامه دهند، میزان‌های چاقی و بیماری‌های مزمن مانند دیابت افزایش خواهد یافت.

او گفت: «جوانان دارند با رژیم‌های غذایی بسیار بدتری نسبت به پدرومادرهای‌شان یا پدرومادربزرگ‌های‌شان بزرگ می‌شوند.»