

# ویژگی‌های الگوی صحیح مصرف مواد خوراکی اساسی

نشانده:

سناهاست که درباره ضرورت اصلاح الگوی مصرف در کشور برای مقابله با اسراف و تبذیر و ضایعات کالاهای بحث و گفت‌وگو می‌شود. اما تاکنون درباره الگوی صحیح مصرف، ویژگی و مشخصات آن که بتواند سلامت جسم و روح انسان‌ها را تأمین کند، کمتر صحبتی به میان آمده است. با وجود آنکه رسانه‌های گروهی همواره بر این مهم تکیه کرده‌اند، لیکن به‌طور ریشه‌ای به قضیه نپرداخته‌اند.

در این گزارش تلاش می‌شود که میزان تولید، مصرف، ضایعات مواد غذایی اساسی به‌ویژه گندم و نان، برنج، گوشت فرمز، قند و شکر، مرغ و تخم‌مرغ، شیر و فرآورده‌های آن بپردازیم.

## گندم و نان:

نان غذای اصلی مردم به‌ویژه اقشار آسیب‌پذیر و کم‌درآمد است. بخش قابل توجهی از انرژی موردنیاز مردم از نان تأمین می‌شود. با وجود تعابیر گوناگونی که درباره ارزش نان در اسلام بیان شده است، هنوز نزد مردم ما ارزش واقعی نان به حساب نمی‌آید و از این رو ضایعات آن بسیار است.

پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد (ص) درباره ارزش نان فرمودند: «نان را گرامی شمارید، زیرا خداوند آن را از برکات آسمان فرستاده و از برکات زمین بیرون آورده است.»

حضرت علی (ع) درباره نان می‌فرماید: «نان را گرامی بدارید، زیرا که برای به‌دست آمدن آن، آنچه بین عرش تا زمین می‌باشد، کار کرده است.»

بدن انسان برای تأمین مواد موردنیاز به مجموعه‌ای از مواد غذایی از جمله نان، برنج، حبوبات، گوشت، میوه و

سبزی‌ها نیاز دارد.

در جوامع روبه‌رشد که اکثر مردم از درآمد سرانه بالایی برخوردار نیستند، نان قوت و غذای اصلی مردم است. به‌عقیده کارشناسان برای رعایت یک برنامه غذایی صحیح، هر فرد سالانه به مصرف ۹۵ کیلوگرم نان نیاز دارد، در حالی که سرانه مصرف نان در ایران ۱۴۱ کیلوگرم است که از برنامه صحیح ۴۶ کیلوگرم و از میانگین مصرف جهانی نان نیز ۴۱ کیلوگرم بیشتر است.

در این آمار دقت نظر بیشتر ضرورت دارد، زیرا که فزونی مصرف سرانه نان در ایران به نسبت الگوی صحیح مصرف نان و نیز میانگین مصرف جهانی از دو جهت ناشی می‌شود. اول آنکه افزایش بهای مواد غذایی در سال‌های اخیر سبب شده که جایگزینی به سمت نان بیشتر شود و به‌ویژه اقشار کم‌درآمد بخش قابل توجهی از نیازهای غذایی خود را از نان تأمین کنند. دوم اینکه ضایعات نان در ایران بنا

به گفته کارشناسان و محققان به ۱۷/۸ درصد می‌رسد که این جدای از ضایعات ۳۰ درصدی گندم تولید شده در کشور است.

اگر ضایعات نان را مدنظر قرار دهیم، آنچه واقعاً به مصرف غذایی می‌رسد، سرانه ۱۱۶ کیلوگرم در سال است که ۲۵ کیلوگرم بیش از برنامه صحیح مصرف نان می‌باشد که ناشی از جایگزینی مواد غذایی است.

با توجه به آنکه با بهبود کیفیت نان می‌توان تا حد زیادی با ضایعات آن مقابله کرد، ضرورت دارد که در این زمینه نهادهای مسئول با دقت بیشتری برنامه‌ریزی کنند، زیرا کاهش ضایعات نان صرفه‌جویی عظیمی برای دولت و مصرف‌کنندگان به ارمغان می‌آورد. از آنجا که دولت سالانه رقمی در حدود ۶۰۰۰ میلیارد ریال یارانه برای نان پرداخت می‌کند که حدود ۱۰۶۸ میلیارد ریال آن بدون آنکه به الگوی غذایی مردم

کمک کند، ضایع خارج می‌شود، بهبود پخت نان و کیفیت آن ضروری است. به‌ویژه در سال جاری برآورد می‌شود که مصرف برنج نیز محقق گردد، نیاز به واردات این محصول به نصف تقلیل می‌یابد.

○ برای رعایت برنامه صمیع غذایی، مصرف سرانه نان باید سالانه ۹۵ کیلوگرم باشد، اما این رقم در ایران ۱۱۴ کیلوگرم است. به عبارت دیگر مردم نان را جایگزین دیگر مواد غذایی کرده‌اند. حتی اگر ضایعات ۱۷/۸ درصدی نان را منظور کنیم، باز هم مصرف سرانه، ۲۵ کیلوگرم بیش از برنامه غذایی صمیع است.

در همین حال ضایعات نان خسارات قابل توجهی به خانوارهای کم‌درآمد وارد می‌کند، زیرا ۷۲ درصد انرژی گروهای

گوشت: امام محمد باقر (ع) درباره گوشت فرمودند:

مصرف گوشت باعث افزایش شنوایی، بیبایی و قوت بدن می‌شود.

مصرف گوشت به میزان کافی به ویژه برای کودکان و نوجوانان ضرورت دارد و رشد جسمی آنها را میسر می‌سازد. براساس استانداردهای علوم تغذیه، بدن انسان روزانه به ازای هر کیلوگرم وزن به یک گرم پروتئین (حیوانی و گیاهی) نیاز دارد. برای رعایت یک برنامه صحیح غذایی، یک انسان بالغ روزانه به ۲۹ گرم پروتئین حیوانی احتیاج دارد. البته میزان موردنیاز برای کودکان و جوانان بیشتر است.

آمارها گواه بر آن است که در سال ۷۵ هر خانوار شهری با اختصاص ۴ درصد درآمد خود به خرید گوشت قوز، ۶۱/۵ کیلوگرم گوشت قوز مصرف کرده است. (سرانه ۱۲/۸ کیلوگرم). در همین حال هر خانوار روستایی با تخصیص ۴/۶ درصد درآمد خود به خرید گوشت قوز به طور متوسط ۴۸/۴ کیلوگرم (سرانه ۸/۸ کیلوگرم) گوشت قوز مصرف کرده است.

با توجه به برنامه صحیح غذایی، مصرف سرانه گوشت قوز سالانه باید ۱۰/۵ کیلوگرم باشد. بنابراین متوسط مصرف سرانه گوشت قوز شهروندان بالاتر از حد نیاز و روستاییان کشور کمتر از حد لازم است.

متخصصان علوم تغذیه اظهار

مصرف سرانه آن تا حدودی نسبت به سال گذشته کاهش یابد و به ۳۵ تا ۳۸ کیلوگرم برسد.

باید توجه داشت که حداقل ۷/۵ درصد برنج تولیدی در کشور در مراحل کاشت، داشت و برداشت، حمل و نقل به انبارها، انتقال به مراکز توزیع و فروش ضایع می‌شود و این در حالی است که در خانوارها نیز ضایعات برنج وجود دارد که از فزونی میزان پخت برنج نسبت به مصرف ناشی می‌شود.

در همین حال توجه به نحوه پخت متناسب با نوع برنج نه تنها طعم آن را بهبود می‌بخشد، بلکه از ضایعات آن کم می‌کند. در همین حال طبخ برنج به صورت آبکش، بخشی از ارزش غذایی آن را از بین می‌برد.

تولید برنج در ایران سالانه حدود ۲/۸ میلیون تن می‌باشد که اگر ۱۰ درصد آن (در مراحل تولید، توزیع و طبخ) ضایع گردد، سالانه حدود ۲۸۰ هزار تن برنج از چرخه مصرف خارج می‌شود. این رقم حدود یک‌سوم برنج وارداتی کشور در سال ۷۵ (به میزان ۹۱۵ هزار تن و به ارزش ۴۷۴ میلیون دلار) می‌باشد. به عبارت دیگر اگر فقط با ضایعات برنج مقابله گردد، سالانه حدود ۱۰۰ میلیون دلار صرفه‌جویی ارزی خواهد شد.

با توجه به الگوی مصرف برنج در ایران، چنانچه ۱۰ درصد صرفه‌جویی در

کم‌درآمد روستایی و ۶۰ درصد انرژی گروه‌های کم‌درآمد شهری با مصرف نان تأمین می‌شود. در عین حال ضرورت دارد که خانوارها برای جلوگیری از ضایعات و اسراف در مصرف نان، متناسب با نیاز خود نان خریداری کنند. براساس محاسبات انجام شده در مؤسسه مطالعات و پژوهش‌های بازرگانی، با جلوگیری از اتلاف گندم و نان در مراحل مختلف تولید، توزیع و مصرف، سالانه می‌توان رقمی حدود ۱۰۰ میلیون دلار صرفه‌جویی ارزی (معادل ۳۰ میلیارد تومان) داشت و از چنین منبعی می‌توان پروژه‌های گسترش کشت گندم و راه‌های مقابله با ضایعات گندم و نان را عملی ساخت.

بورنج:

یکی از کالاهای اساسی خوراکی موردنیاز مردم، برنج است. با توجه به آنکه هر فرد به طور متوسط روزانه به ۲۲۰۹ واحد کالری نیاز دارد. بخشی از این کالری به میزان ۱۲ تا ۱۴/۸ درصد با مصرف برنج تأمین می‌شود.

براساس آمارهای موجود، مصرف سرانه برنج در ایران از ۳۸/۱ کیلوگرم در سال ۶۱ به ۴۱/۴ کیلوگرم در سال ۷۵ رسید که ۱۲/۱ درصد افزایش یافته است.

با افزایش قیمت برنج در بازار داخلی

داشته‌اند که حدود نیمی از جمعیت ایران برنامه تغذیه صحیحی دارند، ۲۵ درصد دچار سوءتغذیه و ۲۵ درصد بیش از حد نیاز مواد غذایی مصرف می‌کنند و دچار اضافه وزن می‌باشند. با این وصف مصرف مواد غذایی به ویژه گوشت قرمز در خانوارهای روستایی کشور مطابق با نیازهای غذایی آنها نیست. از آنجا که سهم هزینه تأمین گوشت قرمز در درآمد خانوار روستایی نیز بیش از خانوارهای شهری است، بیشتر مشکلات سوءتغذیه در روستاها نمود پیدا می‌کند که غالباً از امکانات بهداشتی کمتری نیز نسبت به شهرنشینان بهره‌مند هستند.

با وجود آنکه پیش از این از سوی نهادهای مسئول (وزارت جهاد سازندگی) اعلام شده که در تولید گوشت قرمز تقریباً کشور به خودکفایی رسیده است، مصرف نامتعادل گوشت قرمز موجبات بروز مشکلات بعدی نیز خواهد شد. اگر تمامی جمعیت از الگوی صحیح مصرف گوشت قرمز پیروی کنند، سالانه حدود ۶۷۰ تا ۶۹۰ هزار تن گوشت قرمز مورد نیاز می‌باشد، اما با وجود تولید ۷۰۰ هزار تن گوشت قرمز در کشور در سال ۱۳۷۶، دولت ۳۳ هزار تن گوشت به مبلغ حدود ۶۰ میلیون دلار از خارج وارد کرد و حدود ۱۶۷ میلیارد ریال یارانه بابت گوشت پرداخت نمود. لذا تجدیدنظر مصرف‌کنندگان در برنامه غذایی‌شان ضرورت دارد تا دچار مشکلات ناشی از سوءتغذیه نشوند.

مصرف کمتر از حد مورد نیاز گوشت قرمز به ویژه در کودکان و نوجوانان سبب عقب افتادن رشد جسمی و مصرف بیش از حد آن سبب بروز بیماری‌های مختلف از جمله نقرص می‌شود.

#### مرغ و تخم مرغ:

متخصصان تغذیه، مصرف گوشت مرغ به ویژه از سوی بزرگسالان را برای

حفظ سلامت توصیه می‌کنند. گوشت مرغ اگرچه نسبت به گوشت قرمز پروتئین کمتری دارد، اما می‌تواند بخشی از نیازهای انسان به پروتئین را تأمین کند. براساس آمارهای موجود، مصرف سرانه گوشت مرغ در خانوارهای شهری در سال ۱۳۷۵ به میزان ۹/۸ کیلوگرم و در خانوارهای روستایی ۳/۷ کیلوگرم بود. خانوارهای شهری با اختصاص ۱/۸ درصد و خانوارهای روستایی با تخصیص ۱/۴ درصد درآمدشان، مصرف گوشت مرغ خود را تأمین کردند. این آمار گواه بر عدم تعادل مصرف گوشت مرغ در میان خانوارهای شهری و روستایی است. مصرف سرانه گوشت مرغ در شهرها ۲/۶ برابر روستاهاست.

منابع مرتبط با تولید گوشت مرغ، مجموع مصرف گوشت مرغ در سطح خانوارها، رستوران‌ها و دیگر اماکن را در سال ۱۳۷۶ به میزان ۷۲۸ هزار تن بیان کرده‌اند که ۷۱۲ هزار تن در داخل کشور تأمین شده است. سرانه تولید گوشت مرغ در ایران در سال ۱۳۷۶ به میزان ۱۱/۵ کیلوگرم بود که از متوسط سرانه تولید آن در کشورهای درحال توسعه (حدود ۷ کیلوگرم) بیشتر است. اما با تولید سرانه کشورهای پیشرفته (حدود ۳۰ کیلوگرم) تفاوت چشمگیری دارد.

در زمینه مصرف تخم مرغ نیز تفاوت قابل توجهی میان خانوارهای شهری و روستایی به چشم می‌خورد. مصرف سرانه تخم مرغ هر روستایی در سال ۷۵ به میزان ۵/۵ کیلوگرم و هر شهری ۷/۲ کیلوگرم بود. مجموع مصرف تخم مرغ در کشور (توسط خانوارها، رستوران‌ها و سایر اماکن) در سال ۱۳۷۶ به ۵۰۰ هزار تن رسید که معادل تولید آن بود. با وجود آنکه تمام تخم مرغ مصرفی در کشور تولید شد، اما تفاوت میان سرانه مصرف در شهر و روستا، بازبینی در برنامه غذایی به ویژه در روستاها و ایجاد تعادل نسبی

در این زمینه را ضروری می‌سازد. در مجموع می‌توان گفت خانوارهای روستایی نسبت به خانوارهای شهری، الگوی غذایی کم‌پروتئین تری دارند و بخش اعظم کالری مورد نیاز خود را با مصرف نان تأمین می‌کنند. در واقع ۷۲ درصد انرژی گروه‌های کم‌درآمد روستایی با مصرف نان تأمین می‌شود، در حالی که این نسبت برای گروه‌های کم‌درآمد شهری ۶۰ درصد است.

#### شیر و فرآورده‌های لبنی:

متخصصان علوم تغذیه، مصرف شیر را برای کودکان، نوجوانان و نیز کهنسالان جهت تقویت استخوان‌ها ضروری می‌دانند و خوردن شیر را مایه افزایش طول عمر بیان می‌کنند.

کارشناسان علوم تغذیه حداقل میزان مورد نیاز شیر برای هر فرد را ۷۳ لیتر در سال می‌دانند، اما متأسفانه در ایران مصرف شیر در خانوارهای شهری و روستایی کمتر از این حد می‌باشد. مصرف سرانه شیر در مناطق شهری در سال ۱۳۷۵ به میزان ۲۴ کیلوگرم (۱۸ لیتر) و در مناطق روستایی ۴۸ کیلوگرم (۳۶ لیتر) بود. به این ترتیب سرانه مصرف شیر هر فرد شهری حدود ۷۵ درصد و هر روستایی حدود ۵۰ درصد میزان استاندارد بوده است.

با توجه به فواید غذایی شیر که حاوی کربونیدرات‌ها، پروتئین (۳۴ گرم در لیتر)، چربی‌ها، مواد کانی (آهن، کلسیم، ید، فسفر و ویتامین‌ها) می‌باشد، ایجاد عادت مصرف شیر در مردم ضروری است. متأسفانه خانوارهای شهری بیش از خانوارهای روستایی از مصرف شیر امتناع می‌کنند. هزینه خرید شیر برای هر فرد شهری در سال ۷۵ فقط معادل ۰/۶ درصد متوسط هزینه شهری و برای هر فرد روستایی معادل ۲/۵ درصد هزینه‌هایش بود.

در زمینه مصرف فرآورده‌های شیری نیز الگوی صحیحی در ایران رعایت نمی‌شود. متخصصان علوم تغذیه عقیده دارند که هر فرد سالانه باید دست‌کم ۳۶/۵ کیلوگرم ماست و ۷/۳ کیلوگرم پنیر مصرف کند. در مجموع مصرف فرآورده‌های لبنی به ویژه ماست و پنیر، ۴۳/۸ کیلوگرم می‌شود، در حالی که آمارهای موجود نشان می‌دهد که مصرف سرانه شهرنشینان از فرآورده‌های شیر در سال ۱۳۷۵ به میزان ۲۳/۹ کیلوگرم و هر فرد روستایی ۱۲/۱ کیلوگرم بود.

آمارهای در دسترس نشان می‌دهد که تولید شیر و فرآورده‌های شیر در سال ۷۶ به ترتیب ۴/۸۹ و ۱/۵ میلیون تن بوده و وارداتی نیز صورت نگرفته است. اما اگر الگوی صحیح مصرف شیر و فرآورده‌های لبنی رعایت می‌شد و هیچ‌گونه ضایعاتی در فرآیند تولید تا مصرف شیر وجود نداشت، می‌بایست ۵/۸۲ میلیون تن شیر تولید می‌گردید، در حالی که میزان کل تولید شیر خام در کشور در این سال ۴/۸۹ میلیون تن بود. در زمینه مصرف صحیح فرآورده‌های شیر نیز تفاوت قابل توجهی میان میزان موردنیاز و مصرف قطعی به چشم می‌خورد. اگر الگوی درست مصرف فرآورده‌های شیر رعایت شود، سالانه ۲/۶۴ میلیون تن فرآورده‌های شیر می‌بایست در ایران مصرف شود، در حالی که در سال ۱۳۷۶ در مجموع ۱/۵ میلیون تن فرآورده‌های شیر در کشور تولید و فقط ۱۰ هزار تن کره وارد شد. لذا سالانه بیش از یک میلیون تن کمبود فرآورده‌های شیری و حدود یک میلیون تن شیر در کشور وجود دارد.

اما گزارش‌های رسانه‌های جمعی از ذخایر به نسبت زیاد پنیر در واحدهای پنیرسازی که فاقد خریدار می‌باشند، حکایت از آن دارد که از یک سو قیمت این کالا برای مصرف‌کنندگان بیش از حد گران است و آنها قادر به تهیه نمی‌باشند و

از سوی دیگر آموزش کافی نسبت به ضرورت استفاده از شیر و فرآورده‌های آن به مصرف‌کنندگان داده نشده است که نسبت به مصرف این کالاها رغبت و تمایل زیادی نشان نمی‌دهند.

در حالی که میزان مصرف شیر نیز در خانوارهای ایرانی کمتر از استانداردهای موردنیاز می‌باشد، به لحاظ مشکلات اقتصادی، واحدهای تولید شیر پاستوریزه و فرآورده‌های شیری قادر نیستند بخشی از شیر خام تولیدی دامداران را جذب کنند. به همین جهت ضرورت دارد که راهکارهای مناسب برای از بین رفتن این معضلات اندیشیده شود و ضمن آنکه سرمایه‌گذاری برای ظرفیت‌سازی صنایع شیر استمرار یابد. از صنایع کنونی نیز جهت بهره‌برداری از تسام ظرفیتشان، حمایت‌های لازم صورت گیرد.

#### قند و شکر:

قندوشکوه از مواد انرژی‌زای مهم برای بدن است و بنا به گزارش شورای تحقیقات جهانی تغذیه، مصرف روزانه ۱۰۰ گرم مواد قندی (شامل قندوشکر و قندهای موجود در سایر مواد غذایی) برای هر فرد توصیه می‌شود. اما متوسط مصرف هر فرد ایرانی حدود ۷۳ گرم مواد قندی است که از طریق قندوشکر تأمین می‌شود. با این وجود متوسط مصرف سرانه قندوشکر در ایران ۲۶/۶ کیلوگرم می‌باشد که از مصرف سرانه جهانی آن ۴ کیلوگرم بالاتر است.

با توجه به آنکه مصرف قندوشکر در ایران در سال ۱۳۷۵ به ۱/۵۹ میلیون تن رسید که فقط ۶۴۷ هزار تن آن در داخل تولید شده، دولت مجبور شد ۹۵۰ هزار تن شکر به ارزش ۳۵۰ میلیون دلار از خارج وارد کند. از آنجا که حداقل ۱۰ درصد چغندر قند، نیشکر و شکر در کشور در فرآیند تولید شکر ضایع می‌شود و ۱/۳ تا ۲ درصد از شکر

تولیدی در کشور در مرحله تبدیل به قند ضایع می‌گردد، جلوگیری از این ضایعات برای کاهش هزینه‌های ارزی واردات قندوشکر ضروری است.

براساس محاسبات انجام شده از سوی کارشناسان، با جایگزینی مصرف شکر با قند، حداقل سالانه ۱۳ میلیارد تومان صرفه‌جویی خواهد شد که رقم قابل توجهی است.

قندوشکر در هزینه خانوارهای شهری و روستایی سهم بیشتری نسبت به شیر و فرآورده‌های آن دارد. در سال ۱۳۷۵ هر خانوار روستایی ۴/۸۸ درصد و هر خانوار شهری ۲/۹۸ درصد هزینه خوراکی خود را به قندوشکر اختصاص داد. با توجه به آنکه نزدیک به دو میلیون نفر از مردم مبتلا به بیماری قند (دیابت) می‌باشند، اختصاص سهم قابل توجه از هزینه‌های مصرفی خانوار به قند و شکر چندان عقلایی به نظر نمی‌رسد و می‌بایست در این زمینه‌ها به خانوارها آموزش داد. به ویژه آنکه ارزش غذایی قند و شکر یکسان است و مصرف شکر نیز بهداشتی‌تر از قند می‌باشد.

از سوی دیگر مصرف قندهای طبیعی (خرما، کشمش، توت و...) که در گذشته بیشتر در میان مردم مرسوم بود، برای سلامتی مفید است و ضرورت دارد که در این زمینه آموزش‌های بیشتر به مردم ارائه شود. البته مسأله قیمت‌ها حساسیت زیادی دارد. تنها در سال ۷۵ دولت ۳۴۵ میلیارد ریال یارانه بابت قندوشکر پرداخت کرد و قیمت این کالاها نسبت به بهای جایگزین‌های طبیعی آن (خرما، کشمش، توت خشک و...) به مراتب کمتر بود. این امر سبب شده که توجه به قندهای طبیعی در الگوی تغذیه مردم کمتر شود.

