

## غذای سالم، کافی و کیفی و تغذیه مطلوب از خصوصیات اصلی یک جامعه پیشرفته

محمد شاهدی<sup>۱</sup>

## چکیده

جامعه پیشرفته شکل نخواهد گرفت مگر اینکه عوامل حفظ سلامت انسان‌های آن جامعه فراهم باشد. سلامت انسان‌ها شامل سلامت جسم، سلامت روان و سلامت اجتماعی - معنوی است که اتفاق نمی‌افتد مگر اینکه عوامل تأمین کننده سلامت انسان فراهم باشد. در یک جامعه پیشرفته مسئولان منتظر نخواهند ماند تا عدم تأمین نیازهای حفظ سلامت موجب گستردگی بیماری‌های مختلف شود و آنگاه سرمایه‌های انسانی، اقتصادی و اجتماعی جامعه گرفتار رفع بیماری‌ها با هزینه‌های گزاف دارو، درمان، امکانات و تجهیزات بیمارستانی و غیره شود. برای تأمین سلامت آحاد جامعه، نیاز به عوامل تأمین کننده سلامت جسمانی و روانی انسان‌ها است که بیش از هر چیز دستخوش نیازهای غذایی سیستم‌های مختلف بدن است. یک الگو و رژیم غذایی خوب انتخاب شده، از نظر کمی، کیفی و خصوصیات تغذیه‌ای، زمینه‌ساز گرسنه نماندن افراد و حفظ ایمنی بدن نسبت به بیماری‌های زیادی همچون دیابت، فشار خون، مشکلات قلبی عروقی، چاقی، افسردگی و ضعف در رشد مغز و اندام و ضریب هوشی و غیره می‌شود. علی‌رغم اینکه متخصصان امر تغذیه، مصرف برخی از ترکیبات را برای انسان مضر می‌دانند، برخی از مصرف‌کنندگان متوجه عواقب بد ضعف کمی و کیفی و تغذیه‌ای مواد غذایی که برای خوردن انتخاب می‌کنند، نیستند. الگوی مصرف مواد غذایی کشور در شرایط فعلی تحت تأثیر عوامل مختلف و نظارت ناکافی و عدم آموزش و نداشتن سبک زندگی مطلوب و ضعف مالی و ناآگاهی قشرهای مختلف جامعه قرار دارد. الگوی غذایی فعلی سلامت بخش و تأمین کننده شرایط حفظ سلامت جامعه نیست و هماهنگی با پتانسیل‌های تولیدات مواد غذایی در کشور را ندارد. تلفات زیاد مواد غذایی در شرایطی که مشکل منابع آب برای تولید وجود دارد، مصرف بیش از حد شکر و روغن و مواد نشاسته‌ای که ترکیبات کیفی و تغذیه‌ای و فیبر آنها جدا شده، مصرف بیش از حد نیاز از ترکیبات چاق کننده و عدم تأمین ریزمغذی‌های بدن در قشرهایی از جامعه از مشکلات فعلی است. نداشتن برنامه آموزش و ترویج برای مرسوم شدن سبک زندگی خوب و در نتیجه رواج فرهنگ غذایی تقلیدی به جای خردمحور و واردات با هزینه ارز زیاد برای تأمین مواد غذایی که نه تنها برای الگوی بهینه تغذیه ضروری نیست بلکه مضر است و ایمن نبودن و عدم اطمینان از سلامت تغذیه‌ای برخی از محصولات غذایی جامعه، نیز از مشکلات الگوی مصرف و سبک زندگی فعلی جامعه است. این نوع الگوی مصرف در هیچ جامعه پیشرفته‌ای قابل پذیرش نیست و بدیهی است که در جامعه الگویی اسلامی ایرانی قابل تحمل نخواهد بود. در این مقاله به برخی از مشکلات الگوی مصرف غذا و سبک زندگی مرتبط با آن و عوامل مؤثر بر آن اشاره خواهد شد.

**واژگان کلیدی:** الگوی مصرف غذا، عوامل حفظ سلامت، پیشگیری خردمندانه‌تر از درمان بیماری.

۱. استاد دانشگاه صنعتی اصفهان، عضو اندیشکده کشاورزی، آب، منابع طبیعی و امنیت غذایی مرکز الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت، shahedimo@gmail.com.