

راهکارهای ساده برای کاهش دورریز مواد غذایی

مقدمه:

امنیت غذایی یکی از ارکان اساسی تاب‌آوری جوامع در برابر تهدیدات امنیتی، سیاسی و زیست‌محیطی به شمار می‌رود. در جهان امروز، سه عامل اصلی ناامنی غذایی شامل تغییرات اقلیمی، جنگ و منازعات سیاسی هستند که هریک می‌توانند به‌تنهایی یا در تعامل با یکدیگر، نظام‌های تولید و توزیع غذا را با اختلال مواجه سازند. ایران در سال‌های اخیر علاوه بر مواجهه با چالش‌های زیست‌محیطی مانند خشک‌سالی، کاهش منابع آب و تخریب خاک، اکنون با یکی از شدیدترین حملات نظامی در قرن حاضر روبه‌رو شده که زیرساخت‌های اقتصادی و تولیدی کشور را هدف قرار داده است. با وجود گذشت حدود دو ماه از این حملات، هنوز بحران جدی و فراگیر در سیستم غذایی کشور مشاهده نشده است؛ اما تداوم این وضعیت خطرناک مستلزم مدیریت دقیق، برنامه‌ریزی هدفمند و اتخاذ سیاست‌های پیشگیرانه است.

در سراسر جهان، تقریباً یک سوم از مواد غذایی تولید شده برای مصارف انسانی از دست می‌رود یا دور ریخته می‌شود که معادل حجم کلی ۱,۳ میلیارد تن در سال است که ایران در زمینه هدر رفت مواد غذایی در ردیف کشورهای تراز اول دنیا قرار داشته و ضایعات مواد غذایی در ایران معادل ۳۵ میلیون تن با ارزش تقریبی ۱۵ میلیارد دلار است. ۳۲ درصد وزنی کل غذای تولید شده در جهان و بیش از ۳۰ درصد تولیدات غذایی در کشور دور ریخته می‌شود.

با توجه به اینکه مقدار زیادی از غذا در سطح خانوار هدر می‌رود، بسیار حائز اهمیت است که هر خانواده با پذیرش نقش خود در کاهش دور ریز مواد غذایی بسوی آینده‌ای پایدارتر و معتدل‌تر حرکت کند.

کاهش از دست دادن و هدر رفتن مواد غذایی در دنیایی که میلیون‌ها نفر در آن هر روز گرسنه می‌شوند ضروری است. وقتی ضایعات را کاهش می‌دهیم، احترام می‌گذاریم که غذا برای میلیون‌ها نفری که هر روز گرسنه می‌شوند داده نشده است.

این به ما بستگی دارد که عادت‌های خود را تغییر دهیم تا هدر ندادن غذا را به یک روش زندگی تبدیل کنیم!

راهکارهای موثر در کاهش اتلاف غذایی در خانه

۱- هوشمندانه خرید کنید، فقط آنچه را که نیاز دارید بخرید

وعده‌های غذایی خود را برنامه‌ریزی کنید. یک لیست خرید تهیه کنید و به آن پایبند باشید و از خریدهای ناگهانی خودداری کنید. نه تنها غذای کمتری را هدر خواهید داد، بلکه در هزینه نیز صرفه جویی خواهید کرد! بسیاری از مردم عادت دارند مواد غذایی را بیشتر از نیاز خود خریداری کنند. درحالی‌که خرید انبوه و یکباره، راحت‌تر و به‌صرفه‌تر به‌نظر می‌رسد، اما تحقیقات نشان داده است که این روش موجب افزایش خرید مواد غذایی اضافه می‌شود.

برای جلوگیری از خرید مواد غذایی اضافه سعی کنید به‌جای خرید هفتگی، در بازه‌های زمانی کوتاه‌تر به فروشگاه‌های مواد غذایی مراجعه کنید. با این کار خرید مواد غذایی غیرضروری را کاهش می‌دهید.

سعی کنید پیش از مراجعه به فروشگاه، همه‌ی مواد غذایی باقی‌مانده از خرید قبلی را مصرف کنید تا آنها را بی‌دلیل دور نریزید.

۲- آگاهی از تأثیر تبلیغات و پیشنهادهای ویژه بر خرید مواد غذایی

تبلیغات تأثیرگذار با پیشنهادات و سوسه انگیزی مانند «یکی بخر، یکی رایگان ببر» گاهی اوقات مصرف کنندگان را به خرید بیش از نیازشان وادار می‌کند. این رویکردهای بازاریابی طراحی شده اند تا به مشتری احساس صرفه جویی بدهند، اما می‌توانند به نتایج ناخواسته مانند اتلاف بیشتر غذا منجر شوند.

۳- بررسی اندازه بسته بندی محصولات هنگام خرید

یکی از دلایل اصلی اتلاف غذا، اندازه ی بسته‌بندی برخی محصولات غذایی است که اغلب بیش از حد بزرگ و برای افرادی که به تنهایی یا به صورت زوج زندگی می‌کنند، مناسب نیست؛ از طرفی قیمت‌های مواد غذایی فله‌ای یا بسته بندی‌های کوچکتر به نسبت بالا است پیشنهاد می‌شود که در هنگام خرید به اندازه بسته بندی مواد غذایی توجه شود و متناسب با نیاز انتخاب شوند. مطالعات نشان می‌دهند که ۲۰ تا ۲۵٪ از هدررفت غذا می‌تواند به اندازه‌ی بسته‌بندی‌های بیش از حد بزرگ مربوط شود.

۴- تأثیر مکان و تعداد دفعات خرید

بیشترین میزان اتلاف غذا زمانی اتفاق می‌افتد که مردم به صورت انحصاری در فروشگاه‌های بزرگ خرید می‌کنند (به صورت عمده و بیشتر از میزان نیاز)، و وقتی خرید در فروشگاه‌های مختلف، فروشگاه‌های کوچک و بازارهای محلی انجام می‌پذیرد، میزان هدررفت کاهش می‌یابد، و کمترین هدررفت وقتی است که مردم خود نیز مواد غذایی مورد نیاز را تولید کنند. علاوه بر این، مطالعات نشان می‌دهند که مصرف کنندگانی که به طور منظم محصولات محلی را خریداری می‌کنند، تمایل دارند تا به میزان قابل توجهی هدررفت سبزیجات را محدود کنند. از طرفی تعداد دفعات خرید مواد غذایی نیز به نظر می‌رسد بر میزان اتلاف غذایی تأثیر بگذارد. هدررفت غذا با افزایش تعداد دفعات خرید، کاهش می‌یابد.

۵- میوه و سبزیجات با هر ظاهری انتخاب کنید

غذا را از روی ظاهر آن قضاوت نکنید! میوه‌ها و سبزیجات با شکل‌های نازیبا اغلب دور ریخته می‌شوند. نگران نباشید طعم آنها یکسان است! از میوه‌های خیلی رسیده و ضربه خورده می‌توانید برای اسموتی‌ها، آب میوه‌ها و دسرها استفاده کنید.

آیا می‌دانید زیرورو کردن بیش از حد میوه‌ها برای سواکردن میوه‌ی عالی و فوق‌العاده به‌نوعی اسراف محسوب می‌شود؟ با وجود طعم و مواد مغذی یکسان، افراد اغلب از میوه‌ها و سبزیجاتی که شکل زیبایی ندارند صرف‌نظر می‌کنند.

مصرف‌کننده به دنبال میوه و سبزی بی‌عیب و نقص است و به این ترتیب بخش بزرگی از محصولات کشاورزی خوب و مناسب اسراف می‌شود. برخی فروشگاه‌ها برای فروش مواد غذایی نه‌چندان عالی و درجه‌یک، تخفیفات قابل توجهی پیشنهاد می‌کنند تا هدررفتن آنها کاهش بیابد.

۶- مواد غذایی را هوشمندانه نگهداری کنید

محصولات قدیمی را به جلوی کمد یا یخچال و محصولات جدید را به پشت منتقل کنید. از ظروف بدون هوا برای تازه نگه داشتن مواد غذایی باز در یخچال استفاده کنید و از بسته بودن بسته ها اطمینان حاصل کنید تا از ورود حشرات جلوگیری شود.

یخچال را مرتب کنید، وقتی یخچال خانه‌ی شما پر از مواد خوراکی است بسیار جذاب به نظر می‌رسد اما در نهایت به اسراف مواد غذایی ختم می‌شود.

مواد غذایی را طوری در یخچال بچینید که بتوانید به راحتی آنها را ببینید و زمان خرید و مهلت استفاده از آنها را در نظر داشته باشید تا از فاسد شدن آنها جلوگیری کنید.

برای مصرف خوراکی‌ها از روش اولویت‌بخشی استفاده کنید و موادی را که زودتر خریداری کرده‌اید، زودتر مصرف کنید. برای مثال اگر یک بسته ماده غذایی مشابه آنچه هم‌اکنون دارید، خریده‌اید آن را پشت بسته‌ی قدیمی‌تر قرار بدهید. با این کار از فاسد شدن و اسراف ماده غذایی قدیمی‌تر جلوگیری می‌کنید.

۷- نحوه‌ی حفظ و نگهداری مواد غذایی را یاد بگیرید

اگر برای نگهداری مواد غذایی تمهیدات مناسبی نداشته باشید، دورریز غذاهای شما بسیار زیاد خواهد شد. بنابه تحقیقات، دوسوم میزان هدر رفتن غذا به دلیل فساد مواد غذایی است. بسیاری از مردم با نحوه‌ی ذخیره‌سازی میوه‌ها و سبزیجات آشنا نیستند که این امر موجب فاسد شدن زودرس و عدم امکان استفاده از مواد غذایی خریداری شده می‌شود.

برای مثال سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی، سیر، خیار و پیاز باید در دمای اتاق نگه داشته شوند و هرگز نباید آنها را منجمد کرد.

جداسازی خوراکی‌هایی که گاز اتیلن تولید می‌کنند روش مناسبی برای جلوگیری از فاسد شدن سریع مواد غذایی است. اتیلن سرعت رسیدن و کامل شدن فرایند رشد میوه را افزایش می‌دهد که در نهایت منجر به فاسد شدن میوه می‌شود.

مواد غذایی‌ای که در حال رسیدن از خود گاز اتیلن آزاد می‌کنند عبارتند از:

- موز؛
- آووکادو؛
- گوجه‌فرنگی؛
- طالبی؛
- هلو؛
- گل‌ابی؛
- پیازچه.

اگر فکر می‌کنید تخمیر کردن و ترشی‌انداختن مواد غذایی به‌تازگی باب شده‌اند جالب است بدانید که این روش‌های نگهداری از هزاران سال پیش به‌کار گرفته می‌شده است؛ برای مثال روش ترشی‌انداختن با نمک یا سرکه از ۲۴۰۰ سال قبل از میلاد رواج داشته است.

ترشی‌انداختن، خشک‌کردن، تهیه‌ی کنسرو، تخمیر، انجماد و ... همگی روش‌هایی هستند که می‌توانید برای طولانی‌تر شدن مهلت استفاده از غذا به‌کار ببرید و در نتیجه تولید زباله را کاهش بدهید.

بیشتر روش‌های نگهداری، ساده و چه‌بسا سرگرم‌کننده هستند. این روش‌ها نه تنها اثرات کربنی را کاهش می‌دهند، بلکه پول شما را نیز ذخیره می‌کنند.

برای مثال کنسرو کردن سیب‌های رسیده و تبدیل آنها به سس سیب یا درست کردن ترشی با هویج تازه، یک محصول خوشمزه و بادوام را به‌وجود می‌آورد که حتی کودکان نیز از آن لذت می‌برند.

۸- غذاهای باقیمانده خود را دوست داشته باشید

اگر هر چیزی را که درست می‌کنید نمی‌خورید، آن را برای بعداً فریز کنید یا باقیمانده آن را به عنوان یک ماده در وعده‌ای دیگر استفاده کنید.

مسئله‌ی مواد غذایی باقی‌مانده فقط مختص زمان برگزاری جشن‌ها و مهمانی‌ها نیست. بسیاری از وعده‌های غذایی ما کامل مصرف نمی‌شوند و هرچند سعی می‌کنیم باقی‌مانده‌ی غذا را نگهداری کنیم، اغلب فراموش می‌کنیم آنها را مصرف کنیم و زمانی متوجه می‌شویم که دیگر قابل مصرف نیستند.

قراردادن باقی‌مانده‌ی مواد غذایی در ظروف شیشه‌ای شفاف به شما کمک می‌کند که وجود آنها را فراموش نکنید.

اگر هر روز و برای هر وعده غذا درست می‌کنید تعیین یک روز برای مصرف هرآنچه در یخچال انباشته شده است روش مناسبی برای اجتناب از دورریختن غذاست. به‌علاوه این کار موجب صرفه‌جویی در هزینه و زمان شما نیز می‌شود.

۹- از ضایعات غذایی خود استفاده کنید

به جای دور ریختن ضایعات غذا، آنها را کمپوست کنید. به این ترتیب مواد مغذی را به خاک برمی‌گردانید و ردپای کربن خود را کاهش می‌دهید.

۱۰- از تولیدکنندگان مواد غذایی محلی حمایت کنید

با خرید محصولات محلی، از کشاورزان خانوادگی و مشاغل کوچک در جامعه خود حمایت می‌کنید. شما همچنین با کاهش فاصله تحویل کامیون‌ها و سایر وسایل نقلیه به مبارزه با آلودگی کمک می‌کنید.

۱۱- در مصرف آب دقت کنید

ما نمی توانیم بدون آب غذا تولید کنیم! در حالی که مهم است که کشاورزان از آب کمتری برای پرورش غذا استفاده کنند، کاهش ضایعات مواد غذایی همچنین باعث صرفه جویی در تمام منابع آبی می شود که برای تولید آن صرف شده است. مصرف آب خود را به روش های دیگر نیز کاهش دهید: رفع نشستی یا بستن شیر آب هنگام مسواک زدن، وضو گرفتن و..

۱۲- خاک و آب خود را تمیز نگه داریم

برخی از زباله های خانگی به طور بالقوه خطرناک هستند و هرگز نباید در سطل زباله معمولی ریخته شوند. اقلامی مانند باتری، رنگ، دارو، مواد شیمیایی، کود، لاستیک، کارتریج جوهر و غیره می توانند به خاک و منابع آب ما نفوذ کنند و به منابع طبیعی تولید کننده غذای ما آسیب بزنند.

۱۳- دانه های برخی میوه ها را به عنوان آجیل مصرف کنید

بخش وسیعی از دانه کدو تنبل به هدر می رود. در کنار طعم خوشمزه ای این محصول، تخم آن نیز لذیذ و مقوی است. منیزیم و مواد معدنی مفیدی برای سلامت قلب و خون در این محصول وجود دارد که به بهبود میزان قند خون و فشار خون کمک می کند.

برای نگهداری از تخم کدو تنبل آنها را بشویید و خشک کنید. سپس با کمی روغن زیتون و نمک تفت بدهید. از دانه های خربزه و هندوانه نیز می توان با همین روش استفاده کرد.

۱۴- آب را با سبزی و میوه طعم دار کنید

خوشبختانه می توان به آب عطر و طعم داد و از این طریق هم زمان از هدر دادن غذا اجتناب کرد. بسیاری افراد به اندازه ی کافی آب مصرف نمی کنند. یک راه آسان برای دریافت آب بیشتر این است که آن را خوشمزه کنید! می توانید پوست مرکبات، سیب و خیار را به آب اضافه و آن را طعم دار کنید.

گیاهان وحشی و توت ها نیز گزینه ی مناسبی برای افزودن به بطری آب است. پس از اتمام آب، مجدداً میوه و گیاهان باقی مانده را به یک ترکیب شیرین اضافه کنید تا هدر رفتن این گونه مواد غذایی به صفر برسد.

۱۵- اندازه ی وعده های خود را اصلاح کنید

پرخوری معضل بیشتر افراد است. حتماً وعده های غذایی را در اندازه ی معقول و مناسب میل کنید. این کار علاوه بر کمک به کاهش وزن، موجب کاهش اسراف هم می شود.

ممکن است چندان نسبت به این مسئله حساس نباشید اما بدانید که هدر رفتن غذا تأثیر عمده ای بر محیط زیستی که در آن زندگی می کنیم، دارد. آگاهی نسبت به اینکه چقدر گرسنه هستید و به چه مقدار غذا نیاز دارید به شما کمک می کند در هر وعده اندازه ی غذای خود را تنظیم کنید. این کار تأثیر بسزایی در کاهش هدر رفتن مواد غذایی دارد.

۱۶- از یخچال خود بهینه استفاده کنید

منجمد کردن یکی از بهترین روش‌های نگهداری و حفظ مواد غذایی است و انواع بسیاری از خوراکی‌ها را می‌توان به این روش نگهداری کرد. برای مثال می‌توان سبزی‌هایی را که برای استفاده در سالادها کمی نرم هستند، در فریزر قرار داد و در پخت مواد غذایی دیگر به کار برد.

مازاد خوراکی‌های گیاهی را می‌توان با روغن زیتون و سیر خردشده ترکیب کرد، سپس آنها را در مکعب‌های یخ قرارداد و به‌عنوان چاشنی و افزودنی در دیگر غذاها استفاده کرد. همچنین می‌توانید باقی‌مانده‌ی وعده‌های غذایی را نیز منجمد کنید. با این کار همیشه یک وعده غذایی سالم و خانگی در دسترس دارید.

۱۷- از مواد باقی مانده کمپوست بسازید

ساخت کمپوست از باقی‌مانده‌ی برخی مواد غذایی روش مناسبی برای تهیه‌ی کودهای کشاورزی و راهی برای بازیافت این مواد است. پسماندهای مواد غذایی‌تان را بازیافت و تبدیل به کود کنید و هم مانع هدر رفتن بیش از حد مواد غذایی شوید.

۱۸- ناهار خود را بسته‌بندی کنید

گرچه بیرون رفتن با همکاران برای صرف ناهار یا خرید غذا از رستوران موردعلاقه‌تان لذت‌بخش است، اما این عادت هزینه‌بر است و موجب تولید زباله‌های غذایی بیشتری می‌شود. یک راه مفید برای صرفه‌جویی در پول و کاهش تولید کربن این است که ناهار خود را در خانه تهیه کنید و آن را به‌صورت بسته‌بندی‌شده به محل کار ببرید. به این منظور می‌توانید از باقی‌مانده‌ی وعده‌های غذایی قبلی یک ترکیب سالم و لذت‌بخش برای ناهارتان تهیه کنید.

۱۹- تفاله‌ها را دور نریزید

اگر عادت دارید هرروز پیش از رفتن به کار قهوه یا چای بنوشید، حتماً تفاله‌ی قهوه یا چای بسیاری تولید می‌کنید. جالب است بدانید این تفاله‌هایی که نادیده می‌گیرید، فواید و کاربردهای بسیاری دارند.

اگر به کشت گیاهان علاقه دارید، خوبی است بدانید تفاله‌ی قهوه و چای کود مناسبی برای کشت است. این تفاله‌ها سرشار از نیتروژن، فسفر و پتاسیم هستند که مواد مغذی موردنیاز گیاهان به‌شمار می‌آیند. تفاله‌ی قهوه برای دفع پشه به‌طور طبیعی به‌کار می‌رود. در حقیقت، بررسی‌ها نشان داده است که پخش تفاله‌ی قهوه در زمین‌های گیاهی موجب دورشدن پشه‌های ماده و مانع تخم‌ریزی در آن ناحیه است.

۲۰- اندازه بشقاب

انتخاب بشقاب‌های بزرگ‌تر سبب اتلاف بیشتر مواد غذایی می‌شود. استفاده از بشقاب‌های کوچک‌تر برای سرو غذا باعث می‌شود غذا را کمتر و در حد نیاز خود غذا بردارید.

نتیجه گیری

روش های فراوانی برای جلوگیری از اسراف و استفاده ی مجدد از مواد غذایی وجود دارد. نکاتی که در این مقاله به آموزش آنها پرداختیم علاوه بر کاهش هدر رفتن مواد غذایی به کاهش هزینه های شما نیز کمک می کند.

با تفکر بیشتر در مورد مقدار غذایی که هرروز در خانه ی شما دور ریخته می شود، می توانید تغییرات مثبتی برای نگهداری از ارزشمندترین منابع زمین ایجاد کنید.

درواقع شما حتی با ایجاد تغییرات جزئی در شیوه ی خرید، آشپزی و مصرف غذا، به راحتی می توانید به حفظ محیط زیست کمک کنید. با کمی تلاش می توانید به طور شگفت آوری مقدار زباله های غذایی و اسراف خوراکی ها را کاهش بدهید. این کار علاوه بر اینکه موجب صرفه جویی در هزینه ها و زمان می شود، کمی از فشار وارد بر طبیعت نیز می کاهد.

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد