

به مناسبت هفته ملی سلامت بانوان:

"امنیت غذایی" نیاز مسلم و حق عموم مردم جهان

تغذیه جامعه بر دستیابی به امنیت غذایی و امنیت تغذیه ای عموم مردم تاکید دارد.

امنیت غذایی (Food Security) عبارت است از "دسترسی همه افراد جامعه در تمام اوقات به غذای کافی برای داشتن زندگی سالم و فعال".

امنیت تغذیه ای (Nutrition Security) نیز استفاده فیزیولوژیک از مقادیر مناسبی از غذای سالم و مغذی با مطلوبیت اجتماعی و فرهنگی توسط همه افراد خانواده برای داشتن یک زندگی فعال، مولد و سالم است.

براساس آخرین تعریف مجامع بین المللی، هدف از تأمین غذای مطلوب و کافی تنها رفع گرسنگی آشکار (سیری شکمی) نیست بلکه تأمین نیازهای سلولی به مواد مغذی یعنی رفع گرسنگی پنهان را نیز دربردارد (سیری سلولی).

بطور کلی امنیت غذا و تغذیه چهار بعد کلیدی دارد که عبارتند از :

۱. دسترسی فیزیکی به غذا (یعنی افراد جامعه از طریق تولید، توزیع و عرضه به غذا دسترسی دارند)
۲. دسترسی اقتصادی به غذا (یعنی سطح درآمد مردم و قیمت غذا به گونه ای است که افراد جامعه بتوانند برای خود غذای کافی تأمین کنند)
۳. فرهنگ و سواد تغذیه ای برای انتخاب درست مواد غذایی
۴. تأمین سلامت (یعنی دسترسی مردم به خدمات بهداشتی درمانی، آب سالم، محیط سالم، واکسیناسیون، آموزش بهداشت و تغذیه و...).

علل ناامنی غذایی ابعاد وسیعی از پدیده هایی نظیر قحطی، بی ثباتی در عرضه غذا، فقر، بیکاری، تورم اقتصادی، بی سوادی، ناآگاهی های تغذیه ای، آب و محیط ناسالم، حوادث، خشکسالی و سایر بلایا را در بر می گیرد.

سوءتغذیه و بیماری از عواقب ناامنی غذایی در کوتاه مدت است ولی در طولانی مدت، جمعیت به تدریج از توانایی های خود محروم شده و نمی تواند سهمی را در آموزش، اقتصاد و تولید داشته باشد. برخورد منطقی و رفع پایدار مشکل ناامنی غذایی نیازمند توجه به دلایل پایه ای آن نظیر زیر ساخت های فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی (مثل بالابردن سطح سواد و اشتغال زایی)، طراحی و اجرای مداخلات چند بخشی با مشارکت کلیه بخش های تاثیرگذار در سطوح ملی و محلی است.

انواع سوء تغذیه ناشی از ناامنی غذایی بر سلامت، یادگیری و توسعه اقتصادی جامعه اثرات ناخواسته ای را به جای می گذارد و دو طیف سوءتغذیه ناشی از کمبود دریافت که به شکل سوءتغذیه پروتئین انرژی و کمبود ریزمغذی ها خود را نشان می دهد و سوءتغذیه ناشی از اضافه دریافت انرژی که منجر به اضافه وزن و چاقی می باشد را در بر می گیرد.

پیامد های ناشی از ناامنی غذایی و ناامنی تغذیه ای متعدد است:

- **در بعد سلامت:** سوء تغذیه پروتئین انرژی موجب مرگ و میر می شود. ۵۵٪ مرگ کودکان جهان مرتبط با سوء تغذیه است. ۲۰٪ مرگ مادران مرتبط با آنمی فقر آهن است.
- **در بعد یادگیری:** اختلالات ناشی از کمبود ید سبب کاهش HQ به میزان ۱۳,۵ امتیاز می شود. سوء تغذیه پروتئین انرژی سبب تاخیر در شرکت کودکان در مدرسه، کاهش قدرت یادگیری و در جا زدن دانش آموزان در یک کلاس می شود. کم خونی فقر آهن سبب کاهش ظرفیت شناختی و کاهش امتیاز ضریب هوشی تا ۱۰ امتیاز می شود.
- **در بعد اقتصادی:** کوتاه قدی سبب کاهش قابلیت تولید می شود. ۱٪ کاهش قد سبب کاهش ۱,۴٪ قابلیت تولید می شود. در جامعه ای که ۵۰٪ زنان و ۲۰٪ مردان دچار کم خونی و کمبود آهن هستند، میزان تولید ۵ تا ۷٪ کاهش می یابد.
- **فرهنگ و سواد تغذیه ای:** انتخاب سبد غذایی توسط خانوار به عوامل مختلفی بستگی دارد که یکی از مهمترین و زیر بنایی ترین آنها فرهنگ و دانش تغذیه ای خانواده است.

طی سال های اخیر رژیم غذایی غنی از **کربوهیدرات های پیچیده و فیبر** جای خود را به رژیم های غذایی با سهم بیشتری از نمک، چربی، قند و غذاهای فرآیند شده و کم فیبر داده است و فست فود جایگزین سفره سنتی شده است. توزیع نامناسب غذا در بین اعضاء خانوار و عدم شناخت گروه های غذایی و نیاز بدن به هر یک از گروه ها نیز از جمله عوامل اصلی نامناسب بودن دریافت مواد غذایی در اعضاء خانوار می باشد. بنابراین لازم است برنامه جامع در زمینه ارتقاء فرهنگ و سواد تغذیه ای تدوین شده و از کلیه امکانات موجود برای فرهنگسازی و اصلاح الگوی غذایی استفاده شود.

گروه بهبود تغذیه جامعه

مرکز بهداشت استان خراسان رضوی