

۱۴۰۲۸۹۰

ژاپن از دریچه سلامت

بیماری‌های سبک زندگی و

سیاست‌های تغذیه‌ای در

ژاپن

مینا مقصودی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسی :	مقصودی، مینا، ۱۳۵۸ -
عنوان و پدیدآور :	ژاپن از دریچه سلامت: بیماری‌های سبک زندگی و سیاست‌های تغذیه‌ای در ژاپن/ مینا مقصودی.
مشخصات نشر :	رج: پیدا و نهان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری :	۱۴۷ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)، نمودار (بخشی رنگی)؛ ۲۱/۵×۱۴/۵.
شابک :	978-600-979554-9
وضعیت فهرست نویسی :	فهرست شده
یادداشت :	یادداشت
عنوان دیگر :	بیماری‌های سبک زندگی و سیاست‌های تغذیه‌ای در ژاپن.
موضوع :	شیوه زندگی -- ژاپن -- جنبه‌های بهداشتی
موضوع :	Lifestyle -- Japan -- Nutrition aspects
موضوع :	سیاست تغذیه -- ژاپن
موضوع :	Nutrition policy -- Japan
موضوع :	سلامت‌پروری -- ژاپن
موضوع :	Health promotion -- Japan
رده بندی کنگره :	HQ۲۰۴۴/ز۲۷۱۳۹۷
رده بندی دیویی :	۳۰۶/۰۹۵۲
شماره کتابشناسی ملی :	۵۲۰۳۴۵۰



انتشارات پیدای ناهان

گ.ج، بلوار شهید بهشتی، ولیعصر ۴، پلاک ۲۲، واحد یک

تلفن: ۰۲۶۳۴۴۲۵۴۳۶

ژان از دریچه سلامت

پایان: مینا مقصودی

minamagsudi@yahoo.com

چاپ اول: ۱۳۹۷

۵۰۰ نسخه

۲۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۹۵۵_۲_۹_۶۰۰_۶۲۸

ISBN: 978-600-97955-2-9

پست الکترونیکی: peida.o.nahan@gmail.com

فهرست مطالب

مقدمه	۹
فصل اول	۱۵
۱. سیاست‌های تغذیه‌ای ژاپن از سال ۱۹۴۶ تا ۱۹۹۹	۱۵
۲-۱) مرجع تغذیه‌ای برای ژاپنی‌ها	۲۵
۱-۲-۱) انرژی	۲۸
۲-۲-۱) مواد مغذی	۳۵
۳-۱) چاقی و اضافه وزن	۴۴
۱-۳-۱) هزینه انرژی	۵۶

فصل دوم ۶۱

۲. ژاپن سالم قرن ۲۱ ۶۱

۲-۱) فاز اول ژاپن سالم قرن ۲۱ ۶۱

۲-۲) شوکوایکو ۶۷

۲-۳) راه‌های تغذیه‌ی متعادل ۸۳

۲-۴) فاز دوم ژاپن سالم قرن ۲۱ ۹۱

۲-۵) برچسب تغذیه‌ای در ژاپن ۹۹

۲-۶) اثربخشی سیاست‌ها ۱۰۴

منابع ۱۱۳

مقدمه

بی‌تردید تأکید سازمان بهداشت جهانی به ارتقای سلامتی و افزایش طول عمر، از طرفی شیوع و بروز چشمگیر بیماری‌های غیرواگیر خصوصاً در دهه‌های اخیر سبب چالش یا به عبارتی نگرانی‌هایی در سیستم سلامت کشورها و متصدیان نظام سلامت در دنیا شده است. همچنین از عمده مسائل که ترانین سلامت را به سمت پیشگیری سوق داده است می‌توان به رفع نابرابری‌های اجتماعی، افزایش مرگ و میرهای ناشی از بیماری‌های سبک زندگی^۱، کاهش وابستگی به این نوع از بیماری‌ها، کاهش بار اقتصادی و اجتماعی که بر جامعه تحمیل شده است و تلاش

۱ بیماری‌های سبک زندگی یا بیماری‌های مزمن غیرواگیر به آن دسته از بیماری‌ها می‌گویند که اساساً در پیدایش آن‌ها عامل میکروبی مؤثر نبوده در نتیجه غیرواگیر هستند. در اثر شرایط و مشکلات بهداشتی طولانی مدت رخ می‌دهند از همین رو مزمن هستند. مراحل اولیه‌ی آن‌ها دیده نمی‌شود و یکباره بروز پیدا می‌کنند. طول درمان طولانی دارند و اغلب درمان کامل حاصل نمی‌شود. اختلالات روحی روانی طولانی مدت هم در این دسته از بیماری‌ها طبقه بندی می‌شوند. همچنین حوادث ترافیکی که جراحات جدی را به وجود می‌آورند و منجر به معلولیت می‌شوند نیز در این تعریف قرار می‌گیرند.

برای افزایش امید به زندگی، اشاره کرد. از طرفی صدور بیانیه‌ی آلماتا^۲ از سوی سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۷۸ و تأکید آن بر پیشگیری اولیه به عنوان بخشی از سیستم سلامت کشورها، بر اهمیت آن افزوده است. از این رو نیاز به امر پیشگیری به عنوان یک راهکار به مراتب مقرون به صرفه تر از درمان کاملاً مهم و مبرم است.

توجه جامعه‌ی جهانی به ایجاد جامعه‌ای با امید به زندگی بالا و دستیابی به بالاترین سطح امید به زندگی در دنیا، آرزویی است که ژاپن به آن جامعه‌ی عمل پوشانده است. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۶، ژاپن توانسته با میانگین ۸۳/۱ سال طول عمر بیشترین امید به زندگی را داشته باشد.^۳ در حقیقت ژاپن آن را محسوب می‌شود که سیستم بهداشت و درمان خود می‌داند. از هم اکنون مهم‌ترین مسئله، مراقبت از سلامت و عضو جامعه از نوزادی تا کهن سالی است، ساخت جامعه‌ای که آن‌ها بتوانند در چرخه طراوت‌تر و شاداب‌تر زندگی کنند، زندگی کاملاً مطابق با سبک زندگی مطلوب زندگی داشته باشند، نقش فعالی در جامعه ایفا کنند و از اوقات فراغت خود لذت ببرند. از همین رو توجه به سبک زندگی از مواردی است که این سازمان مهم در حمایت از میماند. سبک زندگی مطرح کرده است. (Cabinet Office, 2014:3)

۲ بیانیه‌ی آلماتا به عنوان نقطه‌ی عطف مهم قرن بیستم در زمینه‌ی بهداشت عمومی در سال ۱۹۷۸ در اجلاس بین‌المللی مراقبت‌های بهداشتی اولیه تدوین شد و به عنوان کلید دستیابی به بهداشت برای همه، مراقبت‌های اولیه‌ی بهداشتی را تعیین کرد و همه‌ی دولت‌ها را به تنظیم سیاست‌ها، راهبردها و برنامه‌های عملی ملی برای انجام و تداوم مراقبت‌های بهداشتی اولیه به عنوان بخشی از نظام بهداشتی کشورها، فراخواند.

۳ لازم به ذکر است که اگرچه بیشترین امید به زندگی در دنیا مربوط به ژاپنی‌ها است اما کماکان ژاپن سعی به حفظ و ارتقا آن دارد.

بسیاری از مرگ و میرهای ناشی از بیماری‌های سبک زندگی در سطح وسیعی با تغییر رفتارها و اصلاح سبک زندگی، قابل پیشگیری و کنترل هستند. به این منظور همکاری بخش‌های خارج از سیستم سلامت و مرتبط با عوامل خطر، بسیار بر سلامت عمومی جامعه تأثیرگذار خواهد بود. از این رو همکاری‌های وسیعی بین سازمان بهداشت جهانی و سازمان کشاورزی و غذای سازمان ملل (فائو)^۴ انجام گرفته است. در انجمن‌های مشترک این دو نهاد نقش رژیم غذایی در کنترل و پیشگیری از بیماری‌های سبک زندگی روشن شده است و کارگروه آن‌ها طی مطالعاتی در این زمینه پیشنهادهایی ارائه و بر اهمیت تغییرات تغذیه‌ای و سبک زندگی تأکید کرده‌اند. آن‌ها اذعان داشته‌اند که اصلاح رفتارها و سبک زندگی در تمام سطوح جامعه نیاز به صحنه‌های بسیاری است اما این هزینه قابل برگشت است. همان طور که در بیانیه‌ی آلمان در آمده است پیشگیری اولیه باید جای خود را به مراقبت‌های پیشرفته‌ی پزشکی بدهد، بنابراین به‌نوعی بخش عمده‌ای از هزینه‌های درمانی کاسته خواهد شد. به این ترتیب از هم اهمیت و ضرورت کنترل و پیشگیری از بیماری‌های سبک زندگی و پرداختن به آن روشن می‌شود.

سازمان بهداشت جهانی چهار بیماری قلبی و عروقی، سرطان، بیماری‌های مزمن تنفسی و دیابت که به ترتیب بیشترین آمار مرگ و میر را در دنیا را به خود اختصاص داده‌اند، به‌عنوان بیماری‌های اصلی بین بیماری‌های سبک زندگی معرفی کرده است. از بین چهار بیماری مدنظر، بیماری‌های قلبی و عروقی در سرطان در سال‌های آتی مهم‌ترین عوامل مرگ و میر خواهند بود. از همین رو ضرورت سیاست‌های پیشگیرانه افزایش یافته است. سازمان بهداشت جهانی علاوه بر معرفی

4 Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)

بیماری‌های اصلی مهم‌ترین عوامل خطر یعنی، تغذیه‌ی ناسالم، مصرف سیگار، کمبود فعالیت بدنی و استفاده‌ی مضر از الکل را نیز معرفی کرده است. بر این اساس در کتاب حاضر بیماری‌ها و عوامل خطر، **تغذیه به عنوان عامل کلیدی**، تعیین و سیاست‌های پیشگیرانه از سوی دولت ژاپن بررسی شده است.^۵

علاوه بر موارد ذکرشده به مؤلفه‌ی بسیار مهم آموزش و نکات ارزشمند نهفته در آن نیز می‌تواند آموزنده و کاربردی باشد، پرداخته شده است. برای دستیابی به اطلاعات جامع‌تر سعی شده است بررسی‌ها طی روند تاریخی انجام شوند. بهترین زمان ۱۹۴۶ یعنی پس از جنگ جهانی دوم در نظر گرفته شده است؛ چون مهم‌ترین سیاست تغذیه‌ای، یعنی تغییر مفهوم سوءتغذیه‌ی ناشی از کمبود مواد غذایی به عدم تغذیه‌ی سالم مربوط به دوره‌ی پس از جنگ است. از این زمان به بعد اقدامات و سیاست‌های جدیدی دولت مورد توجه قرار گرفته و انعکاس آن در روند مرگ و میرهای ناشی از حاضر بیماری‌ها و ده‌ی سبک زندگی بررسی شده است. این کتاب سعی دارد با بررسی راهکارهای موفق تغذیه‌ای از دیدگاه ژاپنی در بهبود رفتارها و عادات تغذیه‌ای هم در سطح فردی و هم در سطح کلان نقش هرچند کوچک و ناچیزی در این امر داشته باشد.

در اینجا باید از اساتید ارجمندم خانم دکتر معینی فر و خانم دکتر مولایی که با راهنمایی‌های علمی خود مرا بسیار کمک کردند تشکر و سپاسگزارم. همچنین از

^۵ سیاست‌های تغذیه‌ای در ژاپن به طور عمده با همکاری سه وزارتخانه آموزش، فرهنگ، ورزش، علم و

آقای دکتر سعید حسنی که همواره از راهنمایی‌ها و پیشنهادهای علمی و ارزشمند ایشان بهره برده‌ام نهایت تقدیر و تشکر را دارم. امید است مطالب این کتاب مورد توجه و استقبال علاقه‌مندان به سیاست‌گذاری سلامت و خصوصاً ژاپن‌شناسان و پژوهشگران این حوزه قرار گیرد.

مینا مقصودی

www.ketab.ir