
نگاهی بر شکل‌گیری مفهوم رژیم غذایی پایدار

An Overview of the formation of
Sustainable Diet Concept

تالیف:

ندا عزالدین

دانشجوی دکتری سیاست‌های غذا و تغذیه

دانشگاه علم و پژوهش کی شهید بهشتی

سرشناسه: عزالدین، ندا، ۱۳۶۷ -

EzzeddinNeda

عنوان و نام پدیدآور: نگاهی بر شکل‌گیری مفهوم رژیم غذایی پایدار/

تألیف ندا عزالدین.

مشخصات نشر: تهران: رویان پژوه، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۴۰ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۸-۵۳۳-۵:

وضعیت فهرست‌نویسی: فیاپا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۳۵.

موضوع: رژیم غذایی

Diet: موضوع

تغذیه: موضوع

Nutrition: موضوع

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷: ۸/ع۴/۲/۲۲۲/۲ RM

رده‌بندی درسی: ۶۱۳/۲۵:

ماره‌کتابشناسی ملی: ۵۵۰۶۰۳۷:



نگاهی بر شکل‌گیری مفهوم رژیم غذایی پایدار

تألیف: ندا عزالدین

ناشر: رویان پژوه

نوبت چاپ: اول - ۹۷

صفحه‌آرا: فائزه شرافت

چاپ: شریف

قطع: پالتویی - ۴۲

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۱۴۰۰۰ تومان



شابک: 978-600-408-533-5

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر متعلق به ناشر است و هرگونه تکثیر، بازنویسی، خلاصه‌برداری و یا برداشت به هر نحوی بدون اجازه کتبی از ناشر مجاز نبوده و منجر به پیگرد قانونی می‌باشد.

دفتر نشر و نمایشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و منیری جاوید (روبروی دبیرخانه دانشگاه تهران)،
ساختمان کتابهای جیبی، طبقه سوم تلفن: ۶۴۴۸۶۳۷۳ - ۶۴۹۷۰۷۴۰

www.RPpub.ir

فهرست

- ۹..... پیسگفتار
- ۱۵..... گاهی بر شل گیری مفهوم رژیم غذایی پایدار
- ۱۵..... نظریه مالکوس
- ۱۵..... معرفی اصطلاح رژیم غذایی پایدار
- ۱۸..... بیانیه‌ی رم برای امنیت غذایی جهان
- ۲۰..... تغذیه و بیانیه هزاره سوم توسعه
- ۲۲..... بیست و ششمین کنفرانس منطقه‌ای اروپا، رم (۲۰۰۸)
- ۲۳..... سمپوزیوم علمی بین المللی تنوع زیستی و رژیم‌های غذایی پایدار علیه گرسنگی
- ۲۶..... پروژه Live Well for LIFE
- ۲۸..... ریو+۲۰
- ۳۰..... دومین کنفرانس بین المللی تغذیه
- سمپوزیوم بین المللی نظام‌های غذایی پایدار برای رژیم‌های غذایی سالم و
- ۳۲..... بهبود تغذیه
- ۱۳..... رهنمودهای سلامتی و رژیم غذایی پایدار برای کشورهای اروپایی
- ۳۵..... نتیجه گیری
- ۳۷..... منابع

پیشگفتار

نظام فعلی کشاورزی جهان، غذای کافی برای تغذیه کل جمعیت دنیا تولید نمی‌کند، اما دسترسی و مصرف غذای کافی که از نظر فرهنگی قابل قبول، مبرور به صرفه و مغذی باشد، چالش برانگیز است. پیش بینی‌های سازمان جمعیت برای ۱۰ تا ۵۰ سال آینده، همراه با افزایش علاقه به مصرف غذاهای حیوانی، و از طرفی چالش‌های تحمیل شده از سوی تغییرات اقلیمی، لزوم توجه به کیفیت و پایداری نظام غذایی از نظر زیست محیطی را برجسته می‌کند.

تشدید کشاورزی، فقر، فشار جمعیتی، شهرنشینی و تغییر شیوه زندگی، تولید و مصرف مواد غذایی را به گونه‌ای تغییر داده که بر سلامتی رژیم غذایی ما تأثیر می‌گذارد.

شهرنشینی و شیوه زندگی کم تحرک، با افزایش چاقی و در نتیجه ابتلا بیماری‌های غیر مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان‌ها همراه بوده است. اگرچه بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان دارای اضافه وزن و چاقی هستند، ۸۶۸ میلیون نفر در گرسنگی و ۲ میلیارد نفر دیگر نیز از کمبود مواد مغذی رنج می‌برند.

شتاب هشدار دهنده‌ی از دست رفتن تنوع زیستی و تضعیف اکوسیستم، همراه با تأثیر منفی آن بر نظام‌های کشاورزی، معیشت و سلامت؛ دلیل قانع کننده‌ای برای بررسی مجدد نظام‌های غذایی و رژیم‌های غذایی از منظر پایداری و سلامت عمومی است. الگوهای

تغذیه‌ای جهان در طی ۵۰ سال گذشته به طرز چشمگیری تغییر کرده‌اند. مصرف مواد غذایی توسط مردم به گونه‌ای است که بیشترین تأثیر منفی را بر سلامتی و محیط زیست دارد. افزایش درآمد همراه با افزایش مصرف رژیم‌های غذایی غنی از گوشت، لبنیات، روغن، نمک و فرآوری شده بوده است. در عین حال که جهانی شدن نظام غذا باعث فرسایش محیط زیست و کاهش تنوع زیستی شده است؛ با کاهش قیمت غذاهای پرکالری، کم تنوع و کم مغذی نیز همراه بوده است.

اثاری که غذای تولیدی و مصرفی ما بر محیط زیست وارد می‌کند از طریق تولید گازهای گلخانه‌ای، استفاده از زمین و منابع آب، فرآورده‌های شیمیایی مانند علف‌کش‌ها و حشره‌کش‌ها می‌باشد. هزینه انرژی در صنایع غذایی در رتبه سوم، بعد از هزینه‌های مواد خام و نیروی کار، قرار دارد و صنایع گوشت و فرآورده‌های لبنی از بخش‌های پر مصرف در انرژی محسوب می‌شوند. به طوری که تولید فرآورده‌های حیوانی ۴۰-۴۴ مرتبه انرژی بالاتری از آنچه تولید می‌کنند، مصرف کرده و بخش اعظم آن مربوط به مصرف محصولات زراعی توسط آنهاست. در صورتیکه اگر این محصولات زراعی به تقیما توسط انسان مصرف می‌شد، تولید غذای جهان در حدود ۲ میلیارد تن و کالری غذایی در حدود ۴۹٪ افزایش می‌یافت. اتلاف غذا در طی مراحل مختلف تولید از مزرعه، فرآوری، توزیع و ذخیره سازی، در خرده فروشی‌ها و سطح خانوار اتفاق می‌افتد. مطالعه‌ای نشان داد که یک سوم غذای تولید شده برای مصارف انسانی در سطح جهان، اتلاف می‌شود که در حدود ۱/۳ میلیارد تن در هر سال است. در حمل و نقل

نیز، مصرف سوخت و تولید گازهای گلخانه‌ای حائز اهمیت است، بطوریکه هر چه مسافتی که غذا از مزرعه تا سفره طی می‌کند کمتر باشد، آسیب به محیط زیست کمتر است و فوایدی از جمله تازگی مواد غذایی، ارزش غذایی بالاتر و طعم بهتری دارد. صنایع غذایی بویژه تولید فراورده‌های لبنی، گوشت و مرغ، یکی از صنایع پر مصرف در آب می‌باشد. فاضلاب تولید شده طی فرایند مواد غذایی نیز شامل غلظت بالایی از اکسیژن زیستی، مواد نامحلول و مواد مغذی و معدنی می‌باشد.

در سال ۱۹۸۷، Clancy و Gussow پیشنهاد دادند که رژیم غذایی با پایداری و نیز تاثیرات الگوی غذایی را بر منابع جهان مد نظر بگیرد. پایداری بسته به زمینه، معانی متفاوتی دارد. رژیم پایدار می‌تواند ابعاد بسیار متفاوتی مانند سلامتی، محیط زیست، اقتصاد و اثرات اقتصادی داشته باشد. فائو در سال ۲۰۱۰، رژیم‌های غذایی پایدار را به عنوان رژیم‌های غذایی با اثرات زیست محیطی کم که به امنیت غذا و تغذیه و زندگی سالم برای نسل‌های کنونی و آینده کمک می‌کند، تعریف کرد. رژیم‌های غذایی پایدار، حافظ محیط، مراقب تنوع زیستی و اکوسیستم‌ها بوده، از نظر فرهنگی قابل قبول، در دسترس، از لحاظ اقتصادی منصفانه و مقرون به صرفه است؛ از نظر تغذیه‌ای، کافی، ایمن و سالم می‌باشد. ضمن اینکه استفاده بهینه از منابع طبیعی و انسانی دارد. در هنگام ایجاد یک رژیم سالم و پایدار، سه اصل ارائه شده است: (۱) کاهش انتخاب غذاهای پر انرژی، بسیار فراوری شده و بسته بندی شده که جزء ضروری از الگوی غذایی ما نیستند. با این کار، خطر عدم تعادل رژیم غذایی و استفاده

از منابع زیست محیطی کاهش می‌یابد (۲) رژیم غذایی که بیشترین جزء آن گیاهی و بخش کمتری حیوانی است، دارای مزایای سلامتی و زیست محیطی می‌باشد (۳) مصرف غذا فراتر از نیاز، از طریق انتشار گازهای گلخانه‌ای، استفاده از منابع طبیعی و کاهش تنوع زیستی، یک بار اضافی بر محیط زیست تحمیل می‌کند.

به طور سنتی، پایداری در فعالیت‌های تغذیه جامعه نادیده گرفته شده است. زیرا بیشتر توجهات بر رفع نیازهای تغذیه‌ای نسبتاً کوتاه مدت جوامع، و عمدتاً نیازهای زیستی متمرکز است. با این حال، این یک واقعیت انکارناپذیر است که ما در جهان با محدودیت‌های فیزیکی زندگی می‌کنیم. ما قادر به تولید منابع نامحدود زمین، آب، مواد مغذی و انرژی فسیلی نیستیم. لذا نمی‌توانیم نظام‌های غذایی را به طور مستقل از آنها مدیریت کنیم. ریان‌های ناشی از اتلاف غذا یا منابع آن را نیز نباید ادامه داد. به عبارتی فعلی که برای پایداری وجود دارد، خطرات بی‌سابقه‌ای را برای تغذیه جامعه در سطح جهان ایجاد کرده است. رفتارهای ناسازگار، و نحوه توسعه و عملکرد نظام‌های غذایی، باعث اختلال در نظام‌های زیست محیطی است که برای پایداری حیاتی هستند. عواقب این اختلال، عمیق و شامل اثرات نامطلوب بر امنیت غذایی، کیفیت تغذیه، تنوع، ایمنی و در نهایت تغذیه جامعه است. نیاز به اقدام برای حذف علل مشکلات، مقاوم‌سازی در برابر آن و درمان علائم مشکلات، حیاتی است. به منظور اشاعه رژیم‌های غذایی سالم و پایدار، آژانس‌های سازمان ملل متحد، دولت‌های ملی، سازمان‌های غیردولتی، بشردوستانه و گروه‌های بخش خصوصی، خواستار تدوین سیاست‌های

جدید برای طراحی مجدد نظام‌های غذایی هستند. تقاضا برای غذاهای پایدار به اندازه کافی قوی نیست تا تغییرات مورد نیاز در نظام غذایی را ایجاد کند. بنگاه‌ها و دولت‌ها باید به دنبال روش‌هایی به منظور ایجاد انگیزه برای تولید مواد غذایی پایدار باشند. توسعه غذاهای پایدار یکی دیگر از مسائلی است که باید در نظر گرفته شود. تلاش برای کاهش ضایعات و تلفات مواد غذایی باید دنبال شود. نیاز به آموزش عموم نیز وجود دارد. دولت‌ها و نظام‌های مراقبت‌های بهداشتی باید رژیم‌های غذایی پایدار را تشویق و سهولت دهد. افراد و جوامع را راهنمایی نمایند. در جوامع، مفهوم رژیم غذایی پایدار تا حدودی ناشناخته بوده و نیاز به ابزار سیاست‌هایی به منظور افزایش آگاهی عموم و ترویج آن وجود دارد. در این کتاب به بررسی شکل‌گیری و بسط مفهوم رژیم غذایی پایدار می‌پردازیم.

