

هشدار د کتر وحید مفید رئیس مرکز رشد و نوآوری انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور

سرانه پایین لبنیات با افزایش قیمت آن پایین تر خواهد آمد!

مهدیه آقازمانی

تبعات اقتصادی کرونا در تمام دنیا شرایط کسب و کارها را تغییر داده ولی با توجه به شرایط اقتصادی کشورها قبل از کرونا، وضعیت متفاوت است. قرظیته یکی - دو ماهه بسیاری از کسب و کارها را به تعطیلی کشاند و حتی باعث کمبود مواد غذایی شد. در حالی که کشور ما قبل از کرونا هم درگیر بحرانهای ارزی و تحریم بود و از سال گذشته یکی از دغدغه های اصلی مردم گرانی روزانه مواد غذایی بود. با وجود آنکه در زمان اوج کرونا هم در کشور،

دچار کمبود مواد غذایی نشدیم، اما حالا باید بپذیریم که کرونا بحرانهای اقتصادی در کشورمان را بیشتر کرده و افزایش چند باره قیمت مواد غذایی اساسی، مردم را غافلگیر کرده است. افزایش هزینه خورد و خوراک به ویژه مواد غذایی ضروری مانند لبنیات، بدون آنکه درآمدها افزایش یافته باشد، نتیجه ای جز ناامنی غذایی نخواهد داشت. لبنیات یکی از ۵ گروه اصلی مواد غذایی است که مصرف آن ریزمغذی های ضروری بدن را تامین می کند و یکی از شاخص های سلامت در هر کشوری است. متأسفانه، سرانه مصرف لبنیات در

کشور ما یک سوم استانداردهای جهانی است. با این وضعیت سرانه و با افزایش قیمت ها که باز هم ادامه دارد، چه راهی وجود دارد تا سرانه مصرف لبنیات پایین تر نیاید و اینکه این شرایط تغذیه ای چه تأثیرات بلندمدتی می تواند داشته باشد؟ این هفته در صفحه «دیده بان تغذیه» در این زمینه با دکتر وحید مفید رئیس مرکز رشد و نوآوری انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور و عضو هیأت علمی دانشکده تغذیه و علوم صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت و گو کردیم که در ادامه می خوانید.

سلامت: آقای دکتر! می دانید که باز هم لبنیات گران شد و این گرانی بیشتر سبب می شود که اقشار کم درآمد جامعه توان خرید نداشته باشند. آیا این قضیه تولید لبنیات را هم تحت تأثیر قرار می دهد؟

ارتباطی بین میزان تولید و افزایش قیمت وجود ندارد، ممکن است افزایش قیمت باعث کاهش مصرف شود از آنجایی که درآمد خانواده ها ثابت است، وقتی اقلام مصرفی گران تر می شود، سفره افزایش یا کاهش تولید ندارد و طبق گزارش هایی که دامداران می دهند با توجه به افزایش قیمت ها در چند ماه اخیر، تولید کم نشده است.

سلامت: صحبت شما کاملاً درست است اما وقتی مردم لبنیات کمتر مصرف کنند تولید کننده میزان تولیدش مانند قبل باشد، ضرر نمی کند؟ به دلیل بالا رفتن هزینه ها در سال جاری، قیمت تمام شده شیر خام افزایش یافته و دامداران قیمت را بالا بردند و کارخانه ها هم برای آلاهای اصلی افزایش قیمت کمتری داشتند و قطعاً مجدداً افزایش قیمت خواهد داشت. این قضیه همان طور که گفتیم سبب خانواده ها را کوچک تر می کند اما با گران شدن لبنیات امسال یک ۱۰ هزار تن شیر خشک صادر شد و ۱۰ هزار تن دوم هم در حال صادر شدن است. در حقیقت، سر ریز شیری که مردم مصرف نمی کنند، تبدیل به شیر خشک می شود و بعد صادر می شود.

سلامت: همه می دانیم که مصرف لبنیات برای سلامت بدن مفید است اما گاهی به دلیل تغییر شرایط زندگی، انتخاب های غذایی هم تحت تأثیر قرار می گیرد. لطفاً در مورد مهم ترین تبعاتی که پایین آمدن سرانه مصرف لبنیات می تواند در بلندمدت ایجاد کند، توضیح دهید.

به صورت کلی، در برنامه سوم و چهارم توسعه به بعد، متوسط سرانه مصرف لبنیات ۱۶۰ کیلوگرم برای هر ایرانی دیده شده بود ولی متأسفانه سرانه مصرف ما در برخی آمارها می گوید که کمتر از نصف این مقدار است و نسبت به سال های قبل که ۹۰ تا ۹۵ کیلوگرم بود در حال حاضر کمتر شده و به ۷۰ کیلوگرم و ماکزیمم ۸۰ کیلوگرم رسیده است. در تمام دنیا مصرف لبنیات به عنوان یکی از شاخص های سلامت و توسعه در نظر گرفته می شود. ما تاکنون روند مناسبی رانداشتم و با این گرانی مصرف کمتر هم می شود. تبعات این قضیه چه در نسل بچه ها که باید نسل سالمی داشته باشیم و چه برای بقیه گروه های سنی جامعه کم نیست. شیر یکی از بهترین پروتئین های منبع حیوانی و بهترین منبع کلسیم است که کنار فسفر می تواند در بدن جذب شود. تمام مواد مغذی که

در شیر وجود دارد ارزش تغذیه ای بالا دارند و هیچ ماده غذایی جایگزین شیر نمی شود. شیر را با هیچ پروتئین ارزان تری نمی شود، جایگزین کرد. اگر گوشت مصرف شود، بسیاری از آمینواسیدهای ضروری بدن تامین می شود ولی به نسبت شیر گران تر است. بنابراین کاهش مصرف هم در کودکان ما و هم در نوجوانان تأثیر منفی دارد. حتی افرادی که در سنین جوانی هستند، با کاهش مصرف لبنیات وقتی به سنین بالاتر می رسند، دچار پوکی استخوان و کمبودهای تغذیه ای می شوند که تمام اینها به نوعی هم فرد را گرفتار می کند و هم

سیستم بهداشت و درمان مملکت، مردمی که شیوع پوکی استخوان در آنها بالا باشد، با کوچک ترین اتفاقی با استخوان هایشان دچار شکستگی می شود. همچنین کمبود کلسیم باعث خراب شدن زود هنگام دندان ها خواهد شد. بنابراین کاهش مصرف لبنیات عوارض دارد و مجموعه این عوارض بر سیستم بهداشت و درمان هم فشار وارد می کند. افرادی که باید بهر صورت فعال باشند، سیستم بهداشت و درمان باید برای در مان نشان هزینه هنگفتی بپردازد. در بسیاری از کشورهای دنیا بیمه ها هم در این زمینه کمک می کنند زیرا غذایی مثل شیر و لبنیات را اگر حمایت هایی وجود داشته باشد که مردم بتوانند مصرف کنند، بیمه ها هم مبلغ کمتری برای درمان می پردازند. البته در ایران متأسفانه بیمه ها در این زمینه وارد نمی شوند.

سلامت: به اعتقاد شما چگونه می توان با توجه به شرایط اقتصادی که کشور ما دارد، این سرانه پایین را حداقل حفظ کرد تا پایین تر نرود؟ اگر بگویم یارانه ای در نظر بگیریم و برای عموم مردم شیر و لبنیات ارزان برسانیم که امری نشدنی است ولی ما می توانیم حمایت ها و یارانه ها را هدفمند کنیم. به نظرم در دو گروه از مردم می توان

این کار را انجام دهیم. گروه اول بچه ها هستند که همان راه اندازی شیر مدرسه کمک کننده خواهد بود تا شیر ارزان و با کیفیت دریافت کنند. گروه دوم شناسایی افراد آسیب پذیری که تمکن مالی ندارند. من شنیدم در کشورهای توسعه یافته تر برای افرادی که نیاز غذایی خاص دارند، در قالب سبد ها و بن های حمایتی به گروه های آسیب پذیر، مواد غذایی می دهند. بنابراین اگر کمیته امداد و بهزیستی از برخی از خانواده ها حمایت می کند، فکری به حال وضعیت غذایی آنها داشته باشد و فرآورده های غذایی را در حمایت های مالی باید بگنجانیم. در بررسی هایی که انجام شده درصدی از جامعه هم به دلیل عدم اطلاع کامل از خواص شیر گاهی، مصرف شیر را با مواد غذایی ناسالم مثل نوشیدنی های شیرین جایگزین می کنند. مثلاً به جای اینکه به فرزندان میان وعده شیر و کیک بدهند، شیر را با نوشیدنی هایی که قند بالایی دارد، جایگزین می کنند. بنابراین با فرهنگ سازی و آموزش باید سواد تغذیه ای را بالا برد تا مردم انتخاب اصح داشته باشند.

متأسفانه برنامه شیر مدرسه همان طور که می دانید به خوبی اجرایی نشد. حتی یک سال آن را به مزایده گذاشتند و آخر هم به جایی نرسیده که هر سال به بچه ها شیر داده شود! در سال های اخیر این گونه بوده و الا اگر به سابقه شیر مدرسه در ۱۷ سال گذشته نگاه کنید، ایران بزرگ ترین شیر مدرسه دنیا را داشت و من خاطرم هست که یک تقدیرنامه از طرف فدراسیون بین المللی شیر به ایران داده شد. این تقدیرنامه به عنوان بزرگ ترین شیر مدرسه دنیا که بیشترین تعداد شیر به بچه ها توزیع می شد، اهدا شد. بعد از آن سالها از سال ۸۴ و ۸۵ کم کم جمع شد و شیر مدرسه به مناقصه گذاشته شد. در حالی که سلامت بچه ها و دانش آموزان با مناقصه و چنین اقداماتی به خطر می افتد.

سلامت: یک مساله مهم سلامت لبنیات سنتی است، همان طور که می دانید تولید کنندگان لبنیات سنتی روز به روز بیشتر می شود و این یعنی اقبال مردم به این لبنیات بیشتر است. شایعاتی که در مورد لبنیات صنعتی بیان می شود مثل وجود وایتکس در آن یا سطح بالای آفلاتوکسین هم در باور مردم خیلی تأثیر گذار است. آیا می توان این باورها را به راحتی اصلاح کرد؟

این باورها را به راحتی اصلاح کرد؟ من در مورد این شایعات صحبت کنم شاید

از زمان شیوع کرونا تولید لبنیات پروبیوتیک بیشتر شده و حتی بستنی پروبیوتیک هم تولید شده است. آیا این قضیه جنبه تبلیغاتی از سوی تولید کنندگان ندارد؟ تولید کنندگان که همیشه تبلیغاتشان را دارند ولی محصولات پرو بیوتیکی که از لبنیات کارخانه ای یا برندهای معروف در بازار موجود است، کنترل های لازم بر آن انجام شده و بسیار مفید هستند. من توصیه می کنم دو نکته را در هنگام خرید محصولات پروبیوتیک در نظر داشته باشند. اول آنکه روی هر بسته تعداد باکتری های زنده ذکر شده باشد. براساس استاندارد ملی کشور ما حداقل ۱۰ به توان ۶ در هر میلی لیتر محصول، باکتری پروبیوتیک باید وجود داشته باشد. دوم آنکه نوع میکروب پروبیوتیک به کار برده شده باید ذکر شود. برخی تولید کنندگان این مورد را رعایت نمی کنند. مصرف کننده ها خودشان باید بهترین ناظران باشند و به این نکته توجه کنند. باید بدانیم روند فروش و تولید محصولات پروبیوتیک در دنیا به صورت لگاریتمی بالا می رود و همزمان با شیوع کرونا مصرفش در دنیا بالا رفته است.

کنار رعایت نکات بهداشتی، بهترین راه پیشگیری، تقویت سیستم ایمنی بدن است و در این راستا یکی از گزینه های غذایی، مصرف شیر و فرآورده های لبنی است زیرا در شیر لاکتوفرین، پروتئین ها و ایمونوگلوبولین هایی را داریم که تقویت کننده سیستم ایمنی هستند



بسیاری از باورهای نادرست تغییر کند. من تجربه ای که در سازمان غذا و دارو داشتم و چه در زمان تدریس در دانشگاه هیچ گزارشی مستندی مبنی بر اینکه وایتکس در شیر و فرآورده های لبنی وجود دارد دریافت نکردم. متأسفانه یک گزارشی از یک فرد غیر مطلع بیان شده و هنوز هم این گفته از یاد مردم نرفته است. در مورد آفلاتوکسین هم طی کارهای تحقیقاتی بررسی شده بود که مقالات سطح آفلاتوکسین را با استانداردهای اروپا مقایسه کرده بودند. استانداردی که کدکس و آمریکا دارد ۵۰۰ پی پی بی را برای آفلاتوکسین مجاز می داند. برای اتحادیه اروپا ۵۰ پی پی بی در نظر گرفته شده. استاندارد ما ۱۰۰ پی پی بی است یعنی از استاندارد اروپا بیشتر است ولی یک پنجم استاندارد کدکس است. در آن مقالاتی که اشاره شد با استاندارد اروپا سنجیده بودند و حدی که مشخص می شود یکی از عوامل مهم میزان سرانه مصرف است. در اتحادیه اروپا ما کشورهایی را داریم که سرانه مصرفشان ۴ برابر ماست در حالی که در ایران با وجود سرانه پایین استاندارد ما ۲ برابر اروپاست. در صورتی که بررسی های کدکس نشان داده تا ۵۰۰ پی پی بی اشکالی ندارد.

سلامت: در هر صورت در هر صنفی تخلفاتی وجود دارد ولی نمی توان به همه صنف نسبت داد. اما در مورد لبنیات سنتی که اکثر نظارتی بر آن نیست، تخلفات کمتر گزارش و رسانه ای می شود. درست است؟

بله، مساله دیگر این است که لبنیات سنتی به مساله ای ندارد و هیچ زمانی صحبتی از تخلفات آنها نمی شود. در صورتی که بررسی هایی که انجام شده از سوی وزات بهداشت در سطح عرضه

سلامت: با توجه به شرایط گرانی ایجاد شده و افزایش قیمت ها چه توصیه ای به مردم در مورد مصرف لبنیات دارید؟

در کنار رعایت نکات بهداشتی، بهترین راه پیشگیری، تقویت سیستم ایمنی بدن است و در این راستا یکی از گزینه های غذایی، مصرف شیر و فرآورده های لبنی است زیرا در شیر لاکتوفرین، پروتئین ها و ایمونوگلوبولین هایی را داریم که تقویت کننده سیستم ایمنی هستند. همچنین محصولات پروبیوتیک که در دنیا ثابت شده بهترین مواد غذایی برای رشد این میکروبزگان سیستم ها، لبنیات است که یکی از عوامل افزایش سیستم ایمنی هستند. علاوه بر آن، دولت مردان و حاکمیت باید حمایت از خانوارهای کم درآمد را به سمتی ببرند که در جهت سلامتشان باشد. یک سنت دیرینه وجود دارد که در سید غذایی حمایتی روغن و قند و شکر گذاشته می شود، در صورتی که باید مواد مغذی در اولویت باشند. برای این زمان کرونا بهتر است در مدارس و دانشگاه ها شیر در اختیار کودکان و جوانان بگذاریم حتی در ادارات به کارمندان شیر داده شود.



پروردگار را حمد و سپاس می گویم که با حمایت و یاری نیک مردمانی از سراسر ایرانمان ۴۵ سال است که توانسته ایم میزبان ۳ هزار نفر (سالمند، معلول، بیماران ام اس و ضایعه نخاعی و کودکان معلول ذهنی و او تیسیم) باشیم و کهریزک را خانه ای بسازیم برای زندگی، نه زنده ماندن. با توجه به نیاز ضروری بخش کودکان به پوشاک اکنون از شما سرور ارجمند خواهانیم با درخواست کمک نقدی مبلغ ۳۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال هزینه خرید (۳ تن برنج جهت نیاز ۳ ماه و ۱/۵ تن مرغ جهت نیاز ۱ ماه)، در حد مقدرات و صلاح دید ما را در این مسیر انسان دوستانه یاری نمایید. ضمناً به استناد بخشنامه ۱۷۲ کمک به آسایشگاه کهریزک جزو هزینه های قابل قبول است و از درآمد مشمول مالیات کسر می شود. پیشاپیش از بذل توجه شما نیکوکار بزرگوار سپاسگزاری می نمایم و برایتان از درگاه ایزد منان طلب خیر و سلامت داریم.

مسوول هماهنگی: خانم بختیاری | تلفن: ۰۲۶۳۲۴۰۰۷۶۰ | همراه: ۰۹۱۹۷۲۱۶۵۷۷
شماره کارت توسعه تعاون موسسه: ۵۰۲۹۰۸۷۰۰۰۲۳۳۶۹۵ | به نام آسایشگاه خیریه کهریزک
نشانی: کرج، محمدشهر، خیابان گلستانک، ابتدای خیابان صاحب الزمان (عج) | کدپستی: ۳۱۸۵۹۴۶۷۸۱
تلفن: ۰۲۶-۳۶۳۰۹۱۷۱-۸۰ | فاکس: ۰۲۶-۳۶۳۰۱۸۵۹ | نشانی اینترنتی: www.kahrizak.com