

تغذیه سالم از منظر قرآن

قرآن کریم کتاب هدایت بشر است، لذا از هیچ یک از امور مهم و تاثیرگذار در زندگی انسان فروگذاری نکرده است. تغذیه از اموری به شمار می‌رود که مورد توجه ویژه قرآن کریم است. اشاره قرآن به مباحث تغذیه گویای اهمیت تغذیه و نقش تاثیرگذار آن در زندگی بشر است. از طرفی بررسی و بازگویی غذاهای قرآنی به همراه یافته‌های قطعی علمی، سبب نگرش نو افراد به دین و قرآن خواهد شد و از سویی به کار بستن این آموزه‌ها - به خصوص در بخش غذا درمانی قرآن - بسیاری از مشکلات را در این رابطه حل خواهد کرد. اگر با نگاه خاص، حکیمانه و دقیق تر به قرآن کریم نگاه کنیم در می‌یابیم که طرح تک تک مسائل از جمله مطرح کردن نام میوه‌ها دارای حکمت، هدف و غرض خاصی از جانب خداوند متعال بوده است و می‌توان آن را براساس معجزه بودن قرآن در نظر گرفت. مهم بودن تغذیه در سلامت روح و جان آدمی از آیات ۵ سوره طارق و ۱۵ سوره حج و ۱۹ کهف و ۲۴ عبس به دست می‌آید. عمل انسان در گرو غذایی است که می‌خورد! خوردن غذاهای پاک و حلال، انجام اعمال نیک را در پی دارد همچنان که با خوردن غذاهای پست و حرام انسان به فسق و فجور گرایش پیدا می‌کند؛ در قرآن کریم بیش از ۳۰۰ آیه در مورد تغذیه آمده است که در این ۳۰۰ آیه، قرآن مسائل مربوط به تغذیه را فوق‌العاده جالب بیان می‌کند و جالب‌تر این که حتی نیازمندی‌های بدن را به ترتیب اولویت بیان می‌کند که این را می‌توان از آیات ۲۴ تا ۳۲ سوره عبس فهمید، خداوند در این آیات می‌فرماید: "(فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ . أَنَا صَبَّبْنَا الْمَاءَ صَبًّا . ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا . فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا . وَعَيْنًا وَقَضْبًا . وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا . وَحَدَائِقَ غَلْبًا . وَفَاكِهَةً وَأَبًّا . مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ)" پس آدمی باید به خوراک خود بنگرد- تا عبرت گیرد- همانا ما آب [باران] را فرو ریختیم فرو ریختنی سپس زمین را [با سر بر آوردن گیاهان] بشکافتیم شکافتنی. پس در آن دانه‌ها رویانیدیم و انگور و سبزی، و درخت زیتون و خرما، و بوستانهای پر درخت، میوه و علف، تا برخورداری باشد برای شما و چارپایان شما.

هر یک از روئیدنی‌های بر شمرده در این آیات، نمونه‌ی نوعی از مواد غذایی اصلی انسان است و ترتیب ذکر آنها نیز اشاره به اهمیت نیازمندی یا ترتیب پیدایش و تکامل آنها دارد. زیرا در ابتدا به انواع حبوبات و غلات مثل گندم، جو، عدس و... (پروتئین) و بعد مواد قندی مثل انگور و نیز چربی‌ها مانند زیتون و در نهایت به میوه‌های یا همان ویتامین‌ها اشاره شده است.

جالب این که امروزه متخصصان علوم تغذیه در مورد اهمیت این چهار گروه غذایی به همین ترتیب معتقدند: ۱- پروتئین‌ها ۲- قندها ۳- چربی‌ها ۴- ویتامین‌ها. این گروه‌های غذایی که اهمیت فراوانی در امر تغذیه دارند، ترکیباتی هستند که عهده دار حداقل یکی از سه عمل اصلی تولید انرژی، تنظیم فرایندهای بدن و تأمین رشد و ترمیم بافت‌های بدن می‌باشند. در آیات مذکور تنها از گیاهان به عنوان غذای انسان یاد می‌شود که نشان دهنده اهمیت آنها در تغذیه‌ی انسان هاست. منابع تغذیه‌ی انسان شامل دو گروه عمده‌ی غذاهای حیوانی و غذاهای گیاهی می‌شود. غذاهای حیوانی شامل گوشت حیوانات، پرندگان و ماهی‌ها و نیز فرآورده‌هایی که از آنها به دست می‌آید می‌شود. غذاهای گیاهی نیز شامل غلات، حبوبات، میوه‌ها و سبزی‌ها می‌شوند. امروزه غذاهای حیوانی سهم عمده‌ای از رژیم غذایی افراد را به خود اختصاص می‌دهد. در حالی که در قرآن پس از توجه دادن انسان به غذا، سخن از گیاهان به میان آمده است و بنا بر آیات، غذای بهشتیان نیز در عین متنوع بودن،

عمدتاً از جنس میوه هاست که با عباراتی چون "فاکبه"، "فواکه"، "ثمره" و "ثمرات" به آن ها اشاره شده است

در آیات ۲۰-۲۱ سوره واقعه آمده است: (وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ) و از هر میوه ای که بر گزینند و از گوشت مرغانی که بخواهند.

خداوند با همین مضمون در آیه ۲۲ سوره طور می فرماید: (وَأَمْدَدْنَاَهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ) و ایشان را پی در پی میوه و گوشتی که بخواهند همی دهیم. ضمناً نشان می دهد که "غذاهای بهشتی فقط منحصر به ایندو نیست، ولی این ها، دو غذای مهم هستند و مقدم داشتن (فاکبه) بر (لحم) اشاره ای است به برتری میوه ها بر گوشت ها.



در قرآن واژه "فاکبه" مجموعاً به صورت مفرد و جمع ۱۴ بار آمده است که از این تعداد ۱۱ بار به عنوان غذای بهشتیان و مقربین و اصحاب یمین ذکر شده در حالیکه "لحم" به عنوان ماده ی غذایی ۸ بار در قرآن آمده، که ۴ مورد آن اشاره به گوشت خوک و تحریم آن دارد (بقره/۱۷۳؛ مائده/۳؛ انعام/۱۴۵؛ نحل/۱۱۵) و از ۴ مورد دیگر ۲ مرتبه به عنوان غذای بهشتی به آن اشاره شده است که در

هر دو مورد پس از فاکبه ذکر شده است (نحل/۱۴؛ فاطر/۱۲) و این می تواند اشاره ای به اهمیت بیشتر میوه ها برای بدن باشد. از دانه حبوبات با عنوان «حب» بیش از ۱۰ بار و از زراعت با عنوان «زرع» ۹ بار و از سبزی با عنوان «قضب و بقل» ۲ بار یاد شده است. قرآن در مورد این که چه زمانی از شبانه روز باید غذا خورد، هم اشاره شده است. خداوند در آیه ۶۲ سوره ی مریم می فرماید: "و روزی شان در آن هر صبح و شب مهیاست" از این آیه می توان برداشت کرد که مهم ترین وعده ی غذایی صبحانه و شام است.

ضرورت دقت همه جانبه در تغذیه و انتخاب آگاهانه غذا :

۱ - ضرورت دقت همه جانبه در تغذیه یعنی آدمی باید در غذای خویش (اعم از غذای جسم و غذای روح) به دقت بنگرد. به دقت نگریستن یعنی توجه به نوع غذا، ترکیب آن، میزان تناسب آن با نیاز بدن و اطمینان از سلامت آن و این که رعایت حلال و حرام الهی تا چه حد در آن شده است و نیز رعایت حقوق شرعی و اجتماعی و مسائل فرهنگی و غیر آن.

(اشاره به آیه ۲۴ سوره عبس) انتخاب آگاهانه غذا یعنی باید بنگرد که کدام غذا پاکیزه تر است؟

(اشاره به آیه ۱۹ سوره کهف)

۲ - اجتناب از غذاهای پلید، آلوده و تحریم شده

آیه ۱۵۷ سوره اعراف " ... و یحرم علیهم الخبائث

آیات ناظر به تحریم برخی مواد غذایی مانند آیات ۱۴۵ سوره انعام، ۳ سوره مائده، ۱۷۳ سوره بقره، ۱۲ سوره انعام

۳ - بهره گیری از غذاهای پاکیزه، سازگار و حلال (اشاره به آیه ۱۵۷ سوره اعراف و آیات ۱۶۸ و ۱۷۳ سوره بقره،

۱۶ سوره اعراف، ۸۱ سوره طه، ۸۷، ۴ و ۸۸ سوره مائده، ۱۳۲ اعراف) (آیات ناظر بر ضرورت رعایت حلال بودن غذا،

همچون آیات ۱۴۳، ۱۴۴ و ۱۱۸ سوره انعام، ۱ سوره مائده،

۳۰ سوره حج، ۶ سوره زمر، ۱۶۸ سوره بقره)
۴ - رعایت اعتدال و میانه روی در تغذیه و پرهیز از افراط و تفریط (آیه ۳۱ سوره اعراف)

اهداف ذکر نام خوراکیها در قرآن

۱) توجه دادن به علم و قدرت الهی

۲) بر حذر داشتن از اسراف

۳) توجه دادن به رحمت الهی و شکر گزاری

غذا هایی که در قرآن از آنها نام برده شده است:

انگور، خرما، زیتون، سیر ، گل سرخ، خیار، عدس، شیر، شیر مادر، عسل، زنجبیل ، زیتون (تین/۱، انعام/ ۱۴۱ و...)، انجیر(تین / ۱)، خیار ، پیاز (بقره/ ۱۶)، انگور (نحل/ ۶۷، مؤمنون/ ۱۹ و...)، نان (یوسف/ ۳۶)، انار (انعام/ ۹۹ و ۱۴۱)، کدو (صافات/ ۱۴۶ و ۱۴۴) ، موز (واقعه/ ۲۹) (فی سِدْرِ مَخْضُودٍ وَ طَلْحِ مَنضُودٍ) ، سبزی‌ها (عبس/ ۲۸)، گوشت (هود/ ۶۹) ...

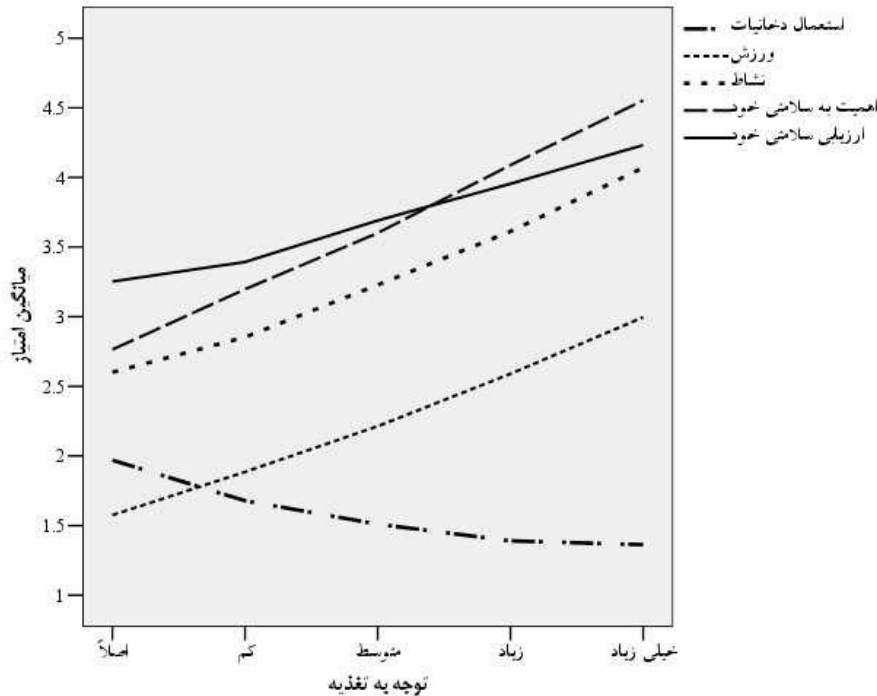
تغذیه با شیر مادر:

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّقَ الرِّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلِّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَلَدِهِ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُم بِالْمَعْرُوفِ؛ (بقره/ ۲۳۳) «و مادران فرزندانشان را دو سال کامل شیر می‌دهند. (این) برای کسی است که بخواهد شیر دادن را به اتمام رساند و بر کسی که نوزاد برایش متولد شده، خوراک آنان و پوشاک آنان به طور پسندیده [در دوران شیر دادن] لازم است. کسی، جز به اندازه توانایی‌اش تکلیف نمی‌شود. مادری به خاطر فرزندش ضرر نمی‌بیند و کسی که فرزند برایش متولد شده؛ به خاطر فرزندش، (ضرر نمی‌بیند) و مانند این (احکام بر وارث) است و اگر آن دو، با رضایت و مشورت یک دیگر، بخواهند [کودک را زودتر] از شیر باز گیرند، پس گناهی بر آن دو نیست و اگر خواستید دایه‌ای برای فرزندان خود بگیرید، پس هیچ گناهی بر شما نیست؛ هنگامی که آن چه را (وعده) داده‌اید، به طور پسندیده بپردازید و خودتان را از [عذاب] خدا ننگه دارید. قرآن کریم مدت شیردهی را دو سال می‌داند (لقمان/ ۱۴).



برآورد الگوی مصرف مواد غذایی :

مطالعه سلامت از دیدگاه مردم ایران نشان داد که ۲,۸ درصد از جمعیت کشور اصلاً به تغذیه خود توجه ندارند. ۹,۳ درصد به میزان کم و بسیار کم، ۳۴,۹ درصد به میزان متوسط، ۳۹,۳ درصد به میزان زیاد و ۱۳,۴ درصد به میزان خیلی زیاد به تغذیه خود توجه می کنند. ۰,۳ درصد نیز پاسخی به سؤال ندادند. دانش آموزان و دانشجویان دارای بیشترین امتیاز و افراد بیکار دارای کمترین امتیاز هستند. این امتیاز با سن نسبت معکوس و با درآمد ارتباط مستقیم دارد.^۱



تغذیه سالم از منظر قرآن

گروه قرآن ، عترت و سلامت

شاخص تغذیه سالم و ارتباط آن با کفایت رژیم غذایی در نوجوانان تهرانی مطالعه قند و لیپید

تهران : شاخص تغذیه سالم براساس ۹ جز (گروه های هرم راهنمای غذایی: اجزای ۵-۱، مقدار درصد چربی از کل کالری، درصد چربی های اشباع دریافتی و کلسترول: اجزای ۸-۶ و تنوع غذایی: جز ۹) محاسبه گردید. رژیم غذایی ۷۴٪ از نوجوانان مورد بررسی نیاز به تغییر و اصلاح داشت، برنامه غذایی ۲۳٪ از آن ها، خوب بود و ۳٪ از نوجوانان از الگوی غذایی ضعیف پیروی می کردند.^۲

بررسی کفایت رژیم غذایی بزرگسالان تهرانی مطالعه قند و لیپید تهران : رژیم غذایی ۷۳/۳ درصد از بزرگسالان مورد بررسی نیازمند به تغییر و اصلاح و برنامه غذایی ۲۴/۴ درصد از آنها، خوب بود. ۲/۲ درصد از بزرگسالان نیز از الگوی غذایی ضعیف پیروی می کردند.^۳

مطالعه سهم دریافت انرژی و مواد مغذی خانوارهای ایرانی از اقلام غذایی یارانه ای در گروه های اجتماعی - اقتصادی : طبقات بالای اقتصادی - اجتماعی سهم کمتری از برنج، روغن و قند و شکر خود را به صورت یارانه ای دریافت می کنند . طبقات اجتماعی - اقتصادی پایین تر انرژی، کربوهیدرات و پروتئین بیشتری را از اقلام غذایی یارانه ای به دست می آورند.^۴

تغذیه سالم از منظر قرآن

گروه قرآن ، عترت و سلامت

آخرین بررسی مصرف مواد غذایی در سطح خانوار توسط انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور در ۳۰ استان کشور و در چهار فصل مختلف در سال های ۱۳۷۹ تا ۱۳۸۱ انجام شد. میزان سرانه (گرم در روز) مصرف مواد غذایی گروه های مختلف غذایی در کشور در این مطالعه اندازه گیری شد^۵ در این بررسی برای تعیین وضعیت الگوی مصرف خانوارها از اطلاعات موجود در خصوص عرضه و مصرف اقلام خوراکی که در ترازنامه غذایی آمده، استفاده شده است. در این مطالعه ابتدا، براساس میزان عرضه اقلام خوراکی در ترازنامه غذایی طی سال های ۱۳۸۱ تا ۱۳۸۵ و همچنین اطلاعات منتشر نشده ترازنامه غذایی سال های ۱۳۸۶ تا ۱۳۸۸، الگوی مصرف خانوارهای ایرانی در سال ۱۳۹۰ برآورد شد.^۶

جدول ۱۰: مقایسه سرانه مصرف مواد غذایی (گرم/نفر/روز) از سال های ۱۳۸۱ تا ۱۳۸۸ براساس ترازنامه غذایی

عاده غذایی	سال ۱۳۸۱	سال ۱۳۸۲	سال ۱۳۸۳	سال ۱۳۸۴	سال ۱۳۸۵	سال ۱۳۸۶	سال ۱۳۸۷	سال ۱۳۸۸
گندم	۴۷۳	۴۲۳	۴۳۷	۴۲۳	۳۸۸	۴۳۵	۴۰۳	۳۸۸
برنج (شلتوک)	۱۱۷	۱۰۳	۱۰۳	۱۱۱	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۶	۱۰۵
ماکارونی								
حبوبات	۱۸	۲۰	۲۰	۱۹	۲۶/۳	۲۸	۱۷	۱۹
سیب زمینی	۱۱۰	۸۸	۱۵۴	۱۳۱	۱۱۷	۱۱۶	۱۱۵	۹۷
سبزی ها	۸۲۴	۸۶۰	۸۲۹	۹۳۳	۹۰۷	۱۰۱۵	۸۲۳	۸۹۲
میوه ها								
گوشت قرمز								
گوشت سفید	۱۱۰	۱۲۰	۱۲۵	۱۲۹	۱۳۴	۷۹	۸۱	۸۲
تخم مرغ								
شیر	۲۳۰	۲۴۸	۲۵۸	۲۶۹	۲۸۶	۲۹۰	۳۰۸	۳۲۸
روغن مایع و جامد	۵۰	۵۵	۵۲	۵۷	۴۴	۶۵	۴۸	۶۵
قند و شکر	۶۹	۶۹	۵۴	۷۰	۱۲۰	۸۶	۶۱	۶۸

مؤلفه های کلیدی یک رژیم غذایی سالم موارد زیر را شامل میشود:

- ۱- کاهش مصرف کالری، چربی اشباع شده، چربی ترانس و کلسترول،
- ۲- افزایش متناسب مصرف اسید چرب اشباع یک پیوندی و امگا سه،
- ۳- افزایش مصرف میوه ها، سبزیجات و فیبر، B رژیم غذایی،
- ۴- افزایش مصرف ریزمغذیها (مانند فولات و B)
- ۵- افزایش مصرف پروتئین گیاهی بجای پروتئین حیوانی
- ۶- کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده است

بشقاب غذای سالم



شاخص تغذیه انحصاری با شیر مادر تا شش ماهگی در کشور ۵۳٫۱ درصد است. در حالی که این رقم در سال ۷۰، حدود ۹٫۵ درصد بود. همچنین شاخص شیردهی به کودک تا سن یک سالگی به ۸۵ درصد رسیده در حالی که در سال ۷۰ تنها ۶۵ درصد کودکان تا یک سالگی از شیر مادر تغذیه می‌شدند. میانگین تغذیه با شیر مادر تا دو سالگی ۵۱ درصد است.^۷

نتیجه مطالعه بررسی میزان آگاهی و عملکرد مادران دارای فرزند شیرخوار^۸: آگاهی و عملکرد مادران در خصوص تغذیه با شیر مادر در حد متوسط است.

نتایج مطالعه موانع تغذیه سالم از منظر مردان و زنان تهرانی^۹:

آموزش و فرهنگ سازی نامناسب

باورهای زمینه ای مصرف غذاهای آماده نشان دهنده تجدد ناهنجار بودن الگوهای تغذیه ای صحیح از دید اطرافیان

دانش ناکافی

عدم تشخیص مواد غذایی سالم از ناسالم
عدم آگاهی از روش طبخ سالم مواد غذایی
عدم وجود مشاور آگاه در امر تغذیه

الگوسازی تغذیه ناسالم

نقش آموزش و تأثیرپذیری کودکان و جوانان از همسالان خود
نقش آموزش و تربیت خانواده
الگو پذیری فرزندان از والدین در مصرف مواد غذایی ناسالم
تغییر ارزش ها صرف فست فود جهت تفریح و سرگرمی
اهمیت ندادن به غذاهای سنتی و تهیه شده با اصول بهداشتی

تبلیغات نامناسب

تبلیغ تهیه و طبخ مواد غذایی ناسالم از طریق رسانه های جمعی
بخصوص تلویزیون

تغذیه سالم از منظر قرآن

گروه قرآن ، عترت و سلامت

ارائه پیام های متناقض از رسانه های جمعی
تأثیر تبلیغات برجوانان و رواج الگوهای تغذیه ای ناسالم در خانواده ها
الگوهای رفتاری نامناسب

بی نظمی در صرف غذا
عدم مصرف وعده های غذایی به صورت کامل
مصرف فراوان غذاهای سریع الطبخ
مصرف مواد غذایی ناسالم
مصرف کم غذاهای دریایی
پر خوری

فقدان دسترسی

هزینه ارزان تر بودن مواد غذایی ناسالم در مقایسه با مواد غذایی سالم
کمبود وقت

صرف غذا در محل کار
عدم دسترسی به مواد غذایی سالم
ناسالم بودن فرآوردهای دام و طیور (پرورشی)
ارائه مواد غذایی ناسالم در بوفه های مدارس
اشتغال زنان
علاقه مندی کم زنان به آشپزی

نوع ذائقه و علاقه شخصی

لذت بخش بودن غذاهای آماده
انطباق بیشتر مواد غذایی پرچرب با ذائقه

۵ میلیون نفر در ایران دارای اضافه وزن و چاقی هستند^۱. برنامه های نظام سلامت کشور برای پیشگیری از چاقی و اضافه وزن ظاهرا موفق نبوده است و ایرانی ها به دلایل مختلف برای سلامت شان اهمیت زیادی قائل نیستند.

کلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لایحب المسرفین...

بخورید و بیاشامید، ولی اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست ندارد .
در این آیه شریفه خداوند متعال از مردم خواسته است که به خاطر زیان های فراوان فردی و اجتماعی و آثار و عواقب شوم این گناه بزرگ، از اسراف دوری کنند .
اسراف عبارت است از بیهوده خرج کردن مال، در خورد و خوراک زیاده روی کردن، حیف و میل کردن مواد غذایی همچنین به معنی زیاده روی در گناهان نیز می باشد .

وضعیت ایران در الگوی مصرف جهانی: ۱۱

نان

منطقه	سرانه مصرف سالیانه نان (واحد کیلوگرم)	نسبت
ایران	۱۶۰	ایران ۶ برابر جهان
جهان	۲۵	

شیر

منطقه	سرانه مصرف شیر (واحد کیلوگرم)	نسبت
ایران	۹۰	ایران يك سوم اروپا
جهان	۳۰۰	

شکر

منطقه	سرانه مصرف شکر (واحد کیلوگرم)	نسبت
ایران	۳۰	ایران ۶ برابر جهان
جهان	۵	

نوشابۀ

منطقه	سرانه مصرف نوشابه (واحد لیتر)	نسبت
ایران	۴۲	ایران چهار برابر جهان
جهان	۱۰	

نمک

منطقه	سرانه مصرف نمک در سال (واحد کیلوگرم)	نسبت
ایران	۶	ایران ۲ برابر جهان
جهان	۳	

میوه و سبزیجات

منطقه	سرانه مصرف سالیانه میوه و سبزی (واحد کیلوگرم)	نسبت
ایران	۳۰	ایران يك چهارم جهان
جهان	۱۲۰	

ایران در تولید ۱۵ محصول اصلی باغی دنیا مقام اول تا دهم را دارد و بیش از ۴ درصد از میوه و مرکبات جهان را تولید می‌کند

ماهی

منطقه	سرانه مصرف سالیانه ماهی (واحد کیلوگرم)	نسبت
ایران	۷	ایران حدود يك سوم جهان
جهان	۱۸	

تغذیه سالم از منظر قرآن

گروه قرآن ، عترة و سلامت

پیشنهادات :

- ۱- فرهنگ سازی و اجرای برنامه های آموزش تغذیه با هدف ارتقاء فرهنگ و سواد تغذیه ایی جامعه به منظور اصلاح الگوی مصرف غذایی با مشارکت کلیه بخش ها از جمله آموزش و پرورش، نهضت سواد آموزی، رسانه های جمعی و ... در اولویت برنامه های بهبود تغذیه جامعه قرار گیرد.
- ۲- ارتقای رشد کمی و کیفی تولیدات کشاورزی به منظور تامین سبد مطلوب غذایی ، هدفمند کردن تولیدها و سوق دادن امکانات تولید در بخش کشاورزی و دامپروری به سمت تولید مواد غذایی با ارزش تر (مثل سبزی ها ، میوه ها و حبوبات)
- ۳- در بخش بازرگانی توجه به تولید ، توزیع و واردات مواد غذایی مفید و مناسب نظیر روغن مایع کلزا ، خشکبار ، میوه خشک و ... و نیز بهبود کیفیت صنایع غذایی تکمیلی و تسهیل دسترسی به مواد غذایی مناسب در همه سطوح جامعه .
- ۴- حمایت از صنایع و تولیدات غذایی نظیر شیلات و سویا در راستای بهبود وضعیت سبد غذایی با هزینه کمتر .
- ۵- تعیین روند تغییرات الگوی غذای مصرفی و شناخت عوامل خطر رژیمی مرتبط با بیماری ها و توجه به نتایج بررسی در ارتقای سلامت و ایمنی مواد غذایی در کلیه مراحل از تولید تا مصرف .
- ۶- حمایت از صنایع تبدیلی
- ۷- توجه به امر پژوهش به خصوص پژوهش های کاربردی در راستای اصلاح سبد غذایی استان ها و علل و عوامل موثر در مصرف مواد غذایی
- ۸- ساماندهی خیریه ها ، N.G.O ها و سازمان های مرتبط با تولید و توزیع مواد غذایی در بخش خصوصی نظارت بر آنها به شکلی که مواد غذایی بهتری در اختیار اقشار کم درآمد جامعه قرار گیرد .
- ۹- هدفمندی یارانه های غذایی و در نظر گرفتن یارانه برای آن دسته از اقلام غذایی که از منابع پروتئین و ریزمغذی ها به شمار می روند از جمله شیر، ماست و پنیر، گوشت قرمز و سفید و حبوبات به جای پرداخت یارانه نقدی.
- ۱۰- حمایت از تولید روغن های مایع و انتخاب ترکیب روغن خام وارداتی به گونه ای که نیاز به هیدروژناسیون آن نباشد.
- ۱۱- محدودیت در تولید مصرف مواد غذایی کم ارزش و مضر
- ۱۲- اجرای پروژه های محدود توانمندسازی محلی و منطقه ای بمنظور شکوفایی قابلیت ها و الگوسازی مدل های جدید توسعه و امنیت غذایی
- ۱۳- درمیان وعده های دانش آموزان از منابع مفید مانند انجیر ، خرما، بادام زمینی ، انواع سبزی ، غلات کامل ، گردو ... استفاده شود .
- ۱۴- برای تهیه و طبخ غذا از حداقل روغن استفاده شود و حتی الامکان روغن جامد مورد استفاده قرار نگیرد ضمن تاکید بر پرهیز از مصرف غذاهای سرخ کرده در صورت نیاز برای سرخ کردن از روغن مایع مناسب استفاده شود .
- ۱۵- گنجاندن روغن زیتون در جیره غذایی روزانه
- ۱۶- در صورت امکان از جایگزین هایی مانند توت خشک و خرما استفاده شود.

- ۱۷ - گنجاندن مغزها (مثل مغز گردو) و میوه های خشک در سبد غذایی خانوار یا فرد .
- ۱۸ - تامین بسته غذایی مورد نیاز اقشار آسیب پذیر
- ۱۹- اصلاح ، هدایت و نظارت بر مراکز عمومی عرضه غذا
- ۲۰ - ارتقای سطح تغذیه در مهد کودکها، مدارس و مراکز آموزشی

تغذیه با شیرمادر :

- ۱ - برنامه ترویج تغذیه با شیرمادر باید به عنوان یک اولویت بهداشتی مدنظر باشد.
- ۲ - ارتقاء سطح آگاهی جامعه و گروه پزشکی بسیار ضروری است . آموزش ها می توانداز طرق زیر انجام شود :
- آموزش همگانی با برنامه ریزی دقیق و مدون با همکاری صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران همچنین تهیه برنامه های کارتونی جذاب و مناسب در مورد شیرمادر و پخش آن به صورت رایگان از تلویزیون مانند برنامه های راهنمایی و رانندگی و شرکت ملی گاز ایران و شرکت توزیع نیروی برق و
 - آموزش مستمر پرسنل بهداشتی درمانی
- ۳- آموزش مادران باردار در دوران بارداری به ویژه در بخش خصوصی
- ۴ - در غربالگری روز سوم تا پنجم تولد علاوه بر غربالگری روتین نوزادان ، مادر هم در مورد نحوه شیردادن و رفع مشکلات احتمالی آن مورد مشاوره قرار گیرد .
- ۵ - تربیت کارشناسان مشاوره شیردهی و راه اندازی کلینیک های مشاوره شیردهی در بیمارستان های دولتی و خصوصی و مراکز بهداشتی درمانی و انجمن های مربوطه به منظور حمایت از مادر و مشاوره با او جهت موفقیت شیردهی و رفع مشکلات احتمالی ، قویا" مورد نیاز می باشد .
- ۶ - ایجاد گروه های حامی تغذیه با شیر ترغیب شده و مادران را هنگام ترخیص از بیمارستان یا کلینیک به آنان ارجاع دهند.
- ۷ - تامین مرخصی های زایمانی و امنیت شغلی مادران

منابع :

- ۱- ژيلا صديقي، كتابون جهانگيري، سيد علي آدين، سپيده اميدواري، افسون آيين پرست، مهدي عبادي، فرانك فرزدي، فرزانه مفتون، علي منتظري، مريم سادات وحداني نيا. چه كساني بيشتر به تغذيه خود توجه مي كنند: مطالعه سلامت از ديده مردم ايران. فصلنامه پايش، سال دهم، شماره سوم، تابستان ۱۳۹۰، ص ۳ - ۳۹۰
- ۲- پروين ميرميران، ليلا آزادبخت، دكتور فريدون عزيزي، شاخص تغذيه سالم و ارتباط ان با كفايت رژيم غذايي در نوجوانان تهروني: مطالعه قند و ليپيد تهروان. مجله علوم پزشكي رازي، سال يازدهم، شماره ۴۳، زمستان ۱۳۸۳، ص ۸۲۹
- ۳- ليلا آزادبخت، پروين ميرميران، نفيسه سعادتي، فريدون عزيزي. شاخص تغذيه سالم و ارتباط ان با كفايت رژيم غذايي در بزرگسالان تهروني: مطالعه قند و ليپيد تهروان. فصلنامه پايش، دوره دوم، شماره سوم، تابستان ۱۳۸۲، ص ۲۱۵ تا ۲۲۳
- ۴- مرتضي عبداللهي، فاطمه محمدي نصرآبادي، آناهيتا هوشيارراد، مجيد حاجي فرجي، فاطمه اسفراجاني. سهم دريافت انرژي و مواد مغذي خانوارهاي ايراني از اقلام غذايي ياران هاي در گروه هاي اجتماعي - اقتصادي. مجله علوم تغذيه و صنايع غذايي ايران، سال ششم، شماره ۱، بهار ۱۳۹۰، صفحات ۵۶ - ۴۳
- ۵- بررسي الكوي مصرف مواد غذايي خانوار و وضعيت تغذيه اي كشور (۸۱ - ۱۳۷۹)
- ۶- فرزانه عبادي، اسماعيل سعيدنيا. ترازنامه غذايي جمهوري اسلامي ايران ۱۳۸۵ - ۱۳۸۱: بررسي روند توليد و عرضه درشت مغذي ها و ريزمغذي هاي موجود در مواد غذايي - تهران: وزارت جهاد كشاورزي، موسسه پژوهش هاي برنامه ريزي، اقتصاد كشاورزي و توسعه روستايي. مديريت امور پردازش و تنظيم يافته هاي تحقيقاتي، ۱۳۸۷.
- ۷- امار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشكي
- ۸- محمد علي كياني، علي خاكشور، رحيم وكيلى، معصومه سعيدى. بررسي ميزان آگاهي و عملکرد مادران شهر مشهد در مورد تغذيه انحصاري با شير مادر در ۶ ماهه اول زندگي كودك.
- ۹- دكتور فهيمه رضاني تهروني، مريم فرهنگ، دكتور پريسا اميري، نيلوفر پيكري، دكتور فريدون عزيزي. موانع تغذيه ي سالم از زاويه ي نگاه زنان: پژوهشي كيفي در شركت كندگان مطالعه ي قند و ليپيد تهروان. مجله ي غدد درون ريز و متابوليسم ايران دانشگاه علوم پزشكي و خدمات بهداشتي درماني شهيد بهشتي، دوره ي سيزدهم، شماره ي ۱، ارديبهشت ۱۳۹۰، ص ۴۸ - ۵۷
- ۱۰- چهارمين كنگره پيشگيري و درمان چاقى
- ۱۱- امار منتشره از وزارت بازرگاني