**24 مهرماه روز جهانی غذا**

**شعار: تغذیه سالم برای دستیابی به جهانی بدون گرسنگی**

**بیست و چهارم مهر ماه، برابر با شانزدهم اکتبر، روز جهانی غذاست. در این روز، سازمان های بین المللی، به انگیزه برقراری روابط در زمینه کشاورزی و زمینه سازی برای جلوگیری از فقر و گرسنگی و نابودی محیط زیست، تلاش می کنند.**

**روز جهانی غذا، تلنگری برای بیداری وجدان های به خواب رفته و روز هم دردی با گرسنگانی است که از ابتدایی ترین حق زندگی، یعنی غذا محرومند. در قرن حاضر، سوء تغذیه، در بیشتر جوامع، به ویژه کشورهای جهان سوم، بحرانی جدی به شمار می آید. سوء تغذیه یا به عبارتی هرگونه انحراف از تغذیه طبیعی که موجب عدم دسترسی بدن به مواد اصلی و اساسی غذایی می شود، یکی از دلایل مهم بیماری های جسمانی و روانی است. فقر، یکی از عمده ترین علل سوء تغذیه در جهان است. از آنجایی که جامعه سالم زیربنای توسعه هر کشوری است یکی از راه‌های نیل به این اهداف برخورداری از تغذیه سالم است که در اختیار قرار دادن اطلاعات لازم در مورد مواد غذایی به افراد جامعه تا حدودی در این زمینه مؤثر است. این اطلاعات توسط برچسب‌هایی به ‌منظور مشخص کردن هویت محصولات روی بسته بندی‌ها درج می‌شود که اطلاعاتی از تاریخ تولید و انقضاء گرفته تا مواد تشکیل دهنده را در بر می‌گیرد. با توجه به طرح تحول سلامت و سیاست های وزارت بهداشت در خصوص اطلاع رسانی و افزایش فرهنگ مصرف کنندگان مواد غذایی و آشامیدنی، سازمان غذا و دارو اقدام به تدوین دستورالعمل درج نشانگر رنگی تغذیه ای بر روی محصولات غذایی و آشامیدنی نموده است . ایران جزء معدود کشورهایی است که نسبت به اجرای طرح مذکور بر روی برچسب محصولات غذایی و آشامیدنی اقدام نموده است و به زودی کلیه محصولات غذایی و آشامیدنی دارای نشان گر رنگی تغذیه ای (چراغ راهنمای تغذیه ای) بر روی طرح برچسب خواهند بود.**

**از آنجا که چربی، قند و نمک سه ماده‌ای هستند که مصرف زیادشان بیماری‌ زا است، بنابراین برای مراقبت بیشتر چراغ راهنمای تغذیه‌ ای روی محصولات غذایی طراحی شده است. نشانگرهای رنگی تغذیه ای به منظور افزایش آگاهی مصرف کننده گان و اصلاح الگوی مصرف جامعه بر روی برچسب محصولات خوراکی تدوین شده است. محصولات خوراکی عرضه شده باید مطابق ضوابط و قوانین سازمان غذا و دارو وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تولید و دارای پروانه ساخت معتبر باشند. هدف از نشانگرهای رنگی کمک به مصرف کننده به منظور شناسایی ویژگی های تغذیه ای محصول است تا با توجه به شرایط جسمی و نیازهای شخصی، انتخاب آگاهانه داشته باشد. در این طرح با عنوان چراغ راهنمای تغذیه‌ای که در بر گیرنده نشانگرهای رنگی روی محصولات است، میزان چربی، قند و نمک در هر ماده غذایی مشخص می‌شود. نشانگرهاي رنگي در سه رنگ سبز، زرد و قرمز، روي محصول غذايي درج مي‌شوند. رنگ قرمز نشان‌ دهنده مقدار بالاي ترکيب مورد نظر (مثلا چربي ترانس يا نمک) است، رنگ زرد نشان‌دهنده مقدار متوسط و رنگ سبز هم نشان‌دهنده مقدار کمي از ترکيب مورد نظر می باشد. هرچه نشانگرهاي سبز يک محصول غذايي بيشتر و نشانگرهاي زرد و قرمز آن کمتر باشند، يعني آن محصول سالم‌تر است.**

**غذا، نیاز اولیه بشر**

**غذا، از ابتدایی ترین نیازهای انسانی و بلکه تمام موجودات زنده است و نقش اساسی آن، انکار ناشدنی است. اشباع غریزه گرسنگی، از آغازین روز آفرینش تاکنون، همراه آدمی بوده، به طوری که می توان گفت پیشرفت های شگفت انسان در عرصه صنعت و کشاورزی، مدیون پاسخ به همین غریزه ساده و ابتدایی است. در قرآن نیز به این نیاز بدنی انسان توجه شده و نام برخی از سوره ها با خوراکی ها شروع می شود. در برخی آیات، گاه به خواص برخی خوردنی ها اشاره شده و در برخی دیگر، به حیواناتی که سازنده خوردنی های مناسب و مطبوع آدمی است، اشاره گردیده است. در بعضی آیات، آنجا که از نعمت های بی مانند بهشتی سخن به میان آمده، از خوردنی ها و میوه هایی یاد شده که طبعا برای انسان و رشد قوای جسمانی و عقلانی او مفید هستند.**

**تعادل در مصرف**

**بدن انسان را می توان به یک موتور تشبیه کرد. همان طور که هر ماشینی به سوخت احتیاج دارد، بدن انسان نیز به غذا نیازمند است. بدن با مصرف غذا نیروی لازم را برای گرما و انجام کار تأمین می کند و مواد لازم را برای رشد و ترمیم بدن فراهم می سازد. نیاز انسان به غذا، یکی از نیازهای ذاتی اوست که مهم ترین عامل بقا و طول عمر آدمی به شمار می آید. نیاز به غذا همیشگی است. از این رو، انسان مجبور است برای به دست آوردن غذا و برطرف ساختن گرسنگی بکوشد. تغذیه صحیح و متعادل، نه تنها پدیده رشد را میسر می سازد و به تندرستی و طول عمر می انجامد، بلکه با تأثیر بر روی اعصاب و روان، سبب رشد فکر و نیروهای روانی می گردد. امام صادق علیه السلام در حدیثی به این مسئله چنین اشاره می کند: «اگر آدمیزاد در غذای خود جانب اعتدال را رعایت کند، هرگز بیمار نمی شود.» مصرف مواد غذایی آماده شده، عامل اصلی افزایش شدید میزان چاقی و بیماری های مزمن در جهان است. این گونه معضلات و بیماری های گوناگون، بیشتر در مردم شهرنشین دیده می شود. مصرف غذاهای نیروبخش و متنوع در شهرها زیاد است. بدین منظور، باید مهارت های اولیه پخت و پز و روش آشپزی سالم را فراگرفت تا بتوان میوه های تازه، سبزی ها و انواع خوراکی ها را به صورت سالم مصرف نمود.**

**سوء تغذیه و گرسنگی**

**در قرن حاضر، سوء تغذیه، در بیشتر جوامع، به ویژه کشورهای جهان سوم، بحرانی جدی به شمار می آید. سوء تغذیه یا به عبارتی هرگونه انحراف از تغذیه طبیعی که موجب عدم دسترسی بدن به مواد اصلی و اساسی غذایی می شود یکی از دلایل مهم بیماری های جسمانی و روانی است. فقر، یکی از عمده ترین علل سوء تغذیه در جهان است. مشغولیت ذهنی هشتاد درصد از مردم جهان، دست یابی به غذاست. کمبود غذا و مواد غذایی مورد نیاز بدن برای بسیاری از مردم جهان به مشکلی بزرگ و اساسی تبدیل شده است. با آلودگی و تخریب محیط زیست، مسائل گوناگونی به وجود می آید که در کاهش منابع غذایی جهان مؤثر است. گرما و خشکسالی، فرسایش خاک، کاهش نزولات جوی، بارش باران های اسیدی و سیاست های ستمگرانه بعضی از کشورهای قدرتمند در برابر کشورهای در حال توسعه، از عوامل گرسنگی و سوء تغذیه مردم جهان به شمار می آیند.**