



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



تأملی بر جایگاه تغذیه و امنیت غذایی و مفاهیم آن

علیرضا دره زرشکی^۱

^۱دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی و تغذیه ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد، Alirezad.darehzershki@gmail.com

چکیده

انسان سالم و فعال (از نظر جسمی و فکری) یک سرمایه‌آ اساسی در توسعه ملی و یکی از شاخصه‌های جامعه پویا است. در این راستا یکی از مواردی که بر سلامت انسان تاثیرگذار می باشد، نوع تغذیه و امنیت غذایی می باشد و اهمیت این مورد در تمامی سطوح اجتماع بر کسی پوشیده نیست. تأمین غذا و رفع گرسنگی از نیازهای اولیه بشری بوده و در طول تاریخ زندگی بشری، غذا نقش کلیدی و اساسی در پیدایش، بقا و زوال تمدن‌ها داشته است. نتایج پژوهش محققان بیانگر این نکته است که نوع و کیفیت غذای مصرفی روزانه در رابطه با رشد و نمو انسانی، توان تولید جسمی و فکری، مقابله و مصونیت در مقابل بیماری‌ها، زاد و ولد سالم و طول عمر و کیفیت زندگی نقشی مهم و اساسی را دارا می باشد. تغذیه با مسائلی نظیر وجود مواد مغذی شامل انرژی، پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی ارتباط دارد. در این راستا سیاست‌ها و برنامه‌های دولت که با هدف توسعه سلامت تدوین می شوند، لازم است در برگیرنده تدارک غذای سالم و مناسب بوده و به لحاظ اقتصادی و اجتماعی برای آحاد جامعه قابل تأمین و قابل دسترسی باشد.

واژه‌های کلیدی

تغذیه، امنیت غذایی، مواد غذایی، سیاست تغذیه، سلامت.



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین‌المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



۱. مقدمه

از دیرباز انسان در پی زندگی سالم و طولانی با رفتار تغذیه ای مناسب بوده است. از جمله عوامل تأمین کننده سلامت، الگوی سالم تغذیه است که در آموزه های دینی نیز همچون سایر موضوعات، مورد توجه قرار گرفته است. (حاجی فرجی، ۱۳۹۹) حصول به امنیت غذایی برای انسان ها، یعنی پایان دادن به گرسنگی و تأمین غذا. انسان ها در درجه اول برای رفع گرسنگی غذا می خورند و هنگامی که رفاه اقتصادی و اجتماعی بیشتری داشته باشند به ذائقه و کیفیت غذا نیز می اندیشند و در سفره خود تنوع و ارضاء ذائقه را نیز جستجو می کنند. امروزه متخصصین عمدتاً به رابطه غذا و سلامت انسان ها فکر می کنند و در این راستا بحث برنامه ریزی و مدیریت منسجم در حوزه تولید و تأمین غذای کافی و ارتقاء سلامت جامعه در چارچوب امنیت غذایی و تغذیه به یکی از مهمترین سیاست های پیش روی متولیان سلامت جامعه بدل شده است و سازمان های بین المللی و کشورهای توسعه یافته، توصیه ها و برنامه های متنوعی برای دستیابی به این هدف دارند. سلامت یک وجه اساسی سرمایه انسانی است. سلامتی را می توان جزو مهمی از سرمایه انسانی محسوب کرد. افراد سالم که با مقادیر مشخصی از عوامل تولید مشغول به کار هستند، در واحد زمان بهره وری بیشتری نسبت به نیروی کار بیمار خواهند داشت. افراد سالم معمولاً با انگیزه بیشتر برای کسب درآمد، سختکوش تر و کارا تر هستند. از همین رو تأمین امنیت غذایی، از شرایط اصلی تحقق توسعه سلامت انسان ها و از ارکان توسعه اقتصادی می باشد.

امروزه چالش هایی چون افزایش گرسنگی در سطح جهان، عدم وجود تعادل در رژیم غذایی روزانه افراد، نابودی محیط زیست و منابع طبیعی، باعث شده است تا موضوع تغذیه و امنیت غذایی به یکی از مهمترین مسایل جوامع بشری تبدیل شود. دسترسی ناکافی به غذا، ناامنی غذایی را به دنبال دارد و ناامنی غذایی بیماری های متفاوتی را به همراه خواهد داشت. چرخه ارتباطی بین ناامنی غذایی و بیماری مزمن زمانی شروع می شود که یک فرد یا خانواده نتوانند غذای کافی و مواد مغذی مورد نیاز را تأمین کنند. در این راستا ترکیبی از استرس و تغذیه نامناسب می تواند مدیریت بیماری را با چالش بیشتری روبرو کند. امنیت غذایی در جامعه زمانی تأمین می شود که سرانه سبب غذایی خانواده به صورت صحیح انتخاب و برای افراد خانواده کافی و به صورت صحیح تهیه شود، تا عناصر و مواد غذایی سالم و صحیح به سلول ها و اندام های بدن برسند. در این راستا رفتار تغذیه ای مناسب و تأمین امنیت غذایی در سطح خانواده تابع چهار عامل است:

الف- درآمد و قیمت ها

ب- دسترسی به مواد غذایی در بازار و محل زندگی

ج- آگاهی و دانش خانواده در مورد غذا و تغذیه از نظر خرید، نگهداری، پخت غذا و توزیع آن در خانوار

د- دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی برای پیشگیری و درمان به موقع بیماری ها

۲. روش تحقیق

در این پژوهش ابتدا مطالعات کتابخانه ای پیش زمینه شناخت ما را نسبت به پرسش تحقیق فراهم می نماید؛ سپس با متد نوع "توصیفی-تحلیلی" به مرور و واکاوی و ترکیب مطالعات موجود در رابطه با موضوع مورد بررسی پرداخته می شود. این تحقیق از لحاظ نوع، پژوهشی "کیفی و کاربردی" می باشد. همچنین از لحاظ نوع مطالعه، پژوهش کتابخانه ای است که از اسناد کتابخانه ای شامل مقالات، کتاب ها برای مطالعه استفاده شده است.

۳. احتیاج انسان به غذا

احتیاج انسان به غذا دائمی است و ارگانیزم را مجبور می کند تا برای بدست آوردن غذا و رفع گرسنگی کوشش کند. تغذیه صحیح و متعادل نه تنها پدیده رشد انسان را میسر می سازد و به تندرستی و طول عمر می انجامد، بلکه با تاثیر بر روی اعصاب و روان سبب رشد فکری و نمو نیروهای روانی می گردد. ترکیب شیمیائی غذای انسان باید شامل پروتئین ها، چربی ها، کربوهیدرات ها، مواد معدنی، ویتامین و آب باشد تا رشد و سلامت یاخته های بدن تأمین شود. این مواد با تغییراتی که در لوله گوارش حاصل می کنند، قابل جذب می شوند و برای تأمین احتیاجات حیاتی مورد استفاده یاخته های بدن قرار می گیرند. غذا به ماده جامد یا مایعی گفته می شود که بعد از خوردن و هضم شدن ایجاد حرارت و انرژی کرده و موجب ترمیم بافتها، رشد و نمو و تنظیم اعمال حیاتی می گردد. تمام موجودات زنده



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



برای آنکه بتوانند به زندگی خود ادامه دهند، احتیاج به غذا دارند. خواه این موجود زنده انسان باشد یا یک حیوان و یا حتی یک موجود بسیار کوچک ذره بینی مانند میکروب و غیره. از سوی مقابل هر روز تعدادی از سلولهای بدن می میرند و باید سلولهای تازه جای آنها را بگیرند. برای این منظور باید سلولها مواد لازم را از غذا بدست آورند. همچنین حفظ گرمای طبیعی بدن که در موقع سلامت همیشه ثابت است، مبارزه با میکروب ها و عوامل بیماری زا، رشد روزانه مو و ناخن، کار قلب و دستگاه تنفس، حرکات بدن، قدرت کار و فعالیت انسان و حتی کارهای فکری هم در گروه دریافت کافی مواد غذایی می باشد.

معمولا غذایی که انسان مصرف می کند از مواد مختلفی تشکیل شده است که عبارتند از:

الف- مواد قندی و نشاسته ای یا کربوهیدرات ها و مواد چربی که انرژی را هستند و انرژی روزانه را تامین می کنند.

ب- مواد پروتئین جهت نگهداری و ترمیم بافتها و ساختن بافتهای جدید

ج- ویتامین و مواد معدنی و آب

استفاده از غذای سالم و ایمن از اهمیت بسیار زیادی در سلامت انسان برخوردار است. در زندگی کنونی، بخش قابل توجهی از مشکلات مردم، ناشی از عدم مصرف غذای سالم است. در آیات متعددی از قرآن در خصوص استفاده از مواد غذایی سالم تأکید شده است: «يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أَحَلَّ لَهُمْ قُلْ أَحَلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ» ای پیامبر از تو می پرسند که چه بر آن ها حلال است؟ بگو چیزهای پاکیزه بر شما حلال است. (سوره مائده، آیه ۴) طیب نقطه مقابل خبیث است، یعنی کالای مصرفی باید از اشیای نجس و یا متنجس، پاک باشد. (طباطبائی، ۱۳۶۱)

استفاده از غذاهای متنوع و گروه های گوناگون غذایی یکی از اصول اساسی تغذیه صحیح است. قرآن اصل تنوع را در آیات متعددی از مطرح می کند. پایبندی به مصرف غذای مناسب، یکی از ارکان حصول سلامت جسمی است. در راستای تحقق الگوی غذایی مناسب، قرآن در آیه ۳۱ سوره اعراف بر رعایت تعادل در مصرف تأکید می ورزد: «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» بخورید و بیاشامید، ولی اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست نمی دارد. در این راستا حضرت علی (ع) می فرمایند: «کسی که خوراکش اندک باشد، فکر و اندیشه اش پاک شود.» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق) این روایت حائز این نکته است که عواطف انسان در حالت گرسنگی اندک، رقیق تر و هوش و حواس او بیدارتر است. در واقع، یکی از عواملی که رشد فکری را متوقف می کند، زیاده روی در تغذیه است.

۴. شناخت تغذیه و مفاهیم آن

زندگی پیچیده و پرمشغله امروزی باعث شده تا انسانها به مهم ترین مسئله زندگی یعنی اصول تغذیه و سبک زندگی سالم کمتر توجه نمایند. مواردی چون کمبود وقت و غرق شدن در زندگی، انسانها را از یک رژیم غذایی متعادل که به تندرستی و سلامت آنها کمک کند، دور کرده و در طول زندگی خود دچار بیماری های سخت جسمانی می شوند. نیاز انسان به غذا، مهم ترین و حیاتی ترین نیاز روزمره اوست که از تولد تا مرگ وی را همراهی می کند. رشد، طول عمر، تندرستی، آرامش اعصاب و روان، خلق و خوی و رفتار، توانمندی و قدرت همه به نوعی و امدار تغذیه سالم هستند. تغذیه و امنیت غذایی دو تعریف مجزا می باشند، که در عمل اهداف جداگانه ای را دنبال می کنند:

«تغذیه» به معنی خوردن، هضم، جذب، متابولیسم غذا و دفع مواد زاید است. به عبارت دیگر تغذیه علمی است که در آن اثر متقابل مواد مغذی و هر آنچه در غذا یافت می شود را در رابطه با حفظ، رشد، تولید و سلامت ارگان های بدن مورد تفسیر قرار می دهد. تغذیه، دانشی است که با جسم و رفتار ارتباط دارد. تغییراتی که در غذاها بروز می کنند، روندی که بدن، از غذاها استفاده می کند و هضم و جذب آن به همراه واکنش های متابولیکی و دفع از بدن مواردی هستند که متخصصین تغذیه با آنها سرو کار دارند. این علم شامل بررسی دریافت مواد غذایی، جذب، ادغام، تولید ترکیبات توسط موجودات زنده، دگرگونی و ترشح می شود. رژیم غذایی یک ارگانیزم متشکل است از هر آنچه که دریافت می کند و به طور گسترده ای تحت تاثیر میزان دسترسی و دلبذیری آن ماده غذایی قرار دارد. برای انسان ها یک رژیم سالم شامل مراحل تهیه و روش های نگهداری غذا جهت جلوگیری از اکسیداسیون، حرارت و از بین رفتن مواد مغذی و همچنین به حداقل رساندن مسمومیت غذایی می باشد. یک تغذیه ناسالم باعث ایجاد بیماری های مختلف می شود. کمبود برخی مواد مغذی به بیماری های مانند کوری، کم خونی، اسکوربوت، تولد نوزاد نارس، مرگ جنین، کرتنیمس یا دریافت مازاد برخی مواد مغذی به بیماری های چون چاقی، بیماری های قلبی و عروقی، دیابت و غیره منجر می شوند.



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



۱.۴. گروه های اصلی مواد غذایی

الف- شیر و لبنیات

گروه مواد غذایی شیر و لبنیات یکی از مهمترین و اساسی ترین گروه های مواد غذایی است. از مواد غذایی این گروه می توان به شیر، ماست، خامه، پنیر، بستنی و کشک اشاره کرد. مواد مغذی این گروه غذایی: پروتئین، کلسیم، فسفر، بعضی از انواع ویتامین های گروه B و ویتامین A می باشد. توصیه متخصصان تغذیه این است که در وعده های غذایی، حداقل دو بار از شیر و فرآورده های آن استفاده شود.

ب- گروه گوشت، حبوبات و مغزها

در این گروه مواد غذایی، خوراکی هایی نظیر انواع گوشت ها شامل گوشت قرمز (گوشت گاو و گوسفند)، گوشت سفید (شامل ماهی، مرغ و گوشت سایر پرندگان)، تخم مرغ، مغزها (پسته، بادام، گردو، فندق و غیره) و حبوبات (مثل نخود و لوبیا و غیره) قرار دارد. مواد مغذی این گروه غذایی: پروتئین، آهن، روی و بعضی از انواع ویتامین های گروه B می باشد. در آیات و روایات گوناگونی به خوردن گوشت سفارش شده است. قرآن کریم در آیه ۵ سوره نحل می فرماید: «وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ» خداوند چهارپایان را برای شما آفرید ... و از گوشت آنها می خورید.

ج- نان و غلات

یکی دیگر از گروه های مواد غذایی و یکی از پر مصرف ترین آنها گروه نان و غلات است. این گروه شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم، جو و ذرت است. مواد مغذی این گروه غذایی: انرژی، بعضی از انواع ویتامین های گروه B، آهن و مقداری پروتئین می باشد. مصرف گروه غذایی نان و غلات به همراه گروه غذایی گوشت و حبوبات مثل عدس پلو، لوبیا پلو، آش جو، مجموعه پروتئینی کاملی را برای بدن فراهم می کنند.

د- میوه ها و سبزیجات

آخرین گروه از مواد غذایی گروه میوه ها و سبزیجات است. این گروه از مواد غذایی سرشار از انواع ویتامین ها و مواد معدنی بوده و نیاز بدن ما به انواع املاح را برطرف می کند. سبزی ها و میوه هایی مثل گشنیز، جعفری، نعناع، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، ساقه سبزی پیازچه، پرتقال، نارنگی، لیمو، نارنج، کیوی و توت فرنگی در این گروه قرار داشته و نیاز بدن ما به ویتامین C را برطرف می کنند.

۵. امنیت غذایی

نقش تغذیه در سلامت، افزایش کارایی، یادگیری انسان ها و ارتباط آن با توسعه اقتصادی در پژوهش های گسترده جهانی به اثبات رسیده است؛ بنابراین، در بین اولویت های اهداف توسعه هر کشور دست یابی به «امنیت غذایی» اهمیتی ویژه دارد. (دل نینو و همکاران، ۲۰۰۷) «امنیت غذایی» در حقیقت یکی از پایه های اصلی امنیت ملی است و امنیت در سایر حوزه ها، وابستگی زیادی به امنیت غذایی دارد. امنیت غذایی تنها یک واژه و مفهوم نیست، بلکه زندگی انسانی، حیات جانوری، گیاهی و محیط زیست را تحت تاثیر قرار می دهد و دسترسی به غذای کافی و سالم، گرسنگی را کاهش و سلامتی را برای انسان به ارمغان می آورد. یکی از ویژگی های جامعه سالم، امنیت غذایی است. از شاخص های امنیت غذایی در هر جامعه فراهم بودن غذا، دسترسی یکسان و متناسب و عادلانه به غذای ایمن و قابل دستیابی بودن آن، توسط همه انسان ها است. ناامنی غذایی زمانی وجود دارد که افراد در نتیجه عدم دسترسی فیزیکی به غذا، عدم دسترسی اجتماعی و اقتصادی به غذای کافی و یا استفاده نامناسب از غذا دچار سوء تغذیه شده باشند. مبتلایان به ناامنی غذایی، افرادی هستند که دریافت غذایی آنها پایین تر از حداقل کالری مورد نیاز باشد و علائم فیزیکی ناشی از کمبود انرژی و مواد مغذی به دلیل رژیم غذایی ناکافی و نامتعادل در این افراد نمایان است و یا این افراد از عدم توانایی جسمی برای استفاده مؤثر از غذا به دلیل عفونت ها و بیماری ها رنج می برند. یک از آموزه های قرآن در تحقق امنیت غذایی، دعوت به توزیع عادلانه غذا در جامعه اسلامی است. در آیه ۱۴۱ سوره انعام آمده است: «از میوه آنها هنگامی که به ثمر نشست بخورید، ولی فراموش نکنید که به هنگام چیدن حق آن را باید ادا کنید.» آیه مورد بحث دلالت بر این دارد که به مجرد آشکار شدن میوه بر درختان و خوشه و دانه در زراعت ها، بهره گیری از آن مباح و جایز است و باید حق مستمندان را پرداخت و ادای این حق باید در موقع چیدن میوه و درو کردن محصول صورت گیرد. (حاجی فرجی، ۱۳۹۹)



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



با توجه به مطالب بیان شده، امنیت غذایی موضوع مهمی است که به طور چشمگیری در کانون توجه دولت‌ها قرار گرفته است و کشورها بر مبنای عوامل مختلفی همچون فرهنگ، سطح مصرف، ذائقه مصرف کنندگان، منابع تولید، منابع طبیعی، مزیت نسبی در فرآیند تولید و غیره روندهای متفاوتی را در جریان تدوین استراتژی‌های تحقق امنیت غذایی در پیش گرفته‌اند. نگاه امنیتی به غذای مصرفی انسان‌ها شاید در روزگاران قدیم چندان پذیرفته نبود، اما این موضوع در زمان حال مفهوم بیشتری یافته است و در این میان باید گفت، تامین غذا یک زنجیره به هم پیوسته است که نبود یا نقص در یکی از حلقه‌هایش اثرات نامطلوبی بر روی سلامتی دارد.

«امنیت غذایی» در تعریف عبارت است از: اطمینان از اینکه غذایی که مردم جامعه استفاده می کنند، سالم و فاقد هرگونه آلودگی باشد. این آلودگی می‌تواند شامل آلودگی میکروبی، انگلی و شیمیایی باشد. در خصوص امنیت غذایی سازمان های بین المللی نظیر FAO، WHO تعاریف مختلفی را بیان داشته اند:

- تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO): بهبود کیفیت غذای مصرفی و خنثی کردن اثرات نامطلوب نوسانات قیمت غذا در جوامع با عرضه مستمر مواد غذایی اصلی در سطح جهانی.
- تعریف سازمان فائو (FAO): اطمینان از دسترسی فیزیکی و اقتصادی همه مردم در همه اوقات به غذاهای اصلی.

۱.۵. ارکان مختلف امنیت غذایی

الف- فراهم بودن غذای کافی، غذای موجود یا تولید شده

ب- دسترسی به غذا: دسترسی به غذا می تواند در دو حالت دسترسی فیزیکی و اقتصادی تعریف شود. مفهوم دسترسی مبتنی بر این فرض است که تا زمانی که خانواده غذای مورد نیاز و کافی در دسترس داشته باشد، از امنیت غذایی برخوردار است. خانواده باید با شبکه توزیع غذا در محل زندگی ارتباط نزدیک و آسان داشته باشد (دسترسی فیزیکی) و درآمد یا هزینه خانوار به اندازه ای باشد که تهیه و خرید غذای لازم را بدون فشار زیاد میسر سازد (دسترسی اقتصادی). دسترسی به غذا در سطوح ملی، ناحیه ای و محلی حاصل عملکرد تجارت و تولید غذا است و دسترسی در سطوح بین المللی به وسیله قیمت های جهانی و معاملات خارجی تعیین می شود.

ج- پایداری در عرضه و قابلیت دسترسی: ارزشهای تغذیه ای مطلوب، باید به طور ثابت و پایدار از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود، به عنوان مثال دسترسی به غذا حتی در زمان جنگ و بلایای طبیعی و غیره

د- درجه ایمن و مغذی بودن غذا: مفید بودن غذا و ایمن بودن آن در دو حوزه میزان و مواد تشکیل دهنده هر غذا جهت تامین نیازهای بدن و آلودگی های احتمالی شیمیایی، میکروبی و غیره طبقه بندی می گردد.

۲.۵. شاخص های سنجش امنیت غذایی

هدف نهایی امنیت غذایی تأمین یک پیکر سالم برای یک زندگی فعال و با کیفیت می باشد و تمام دستاوردها، در نهایت باید منجر به آثار بلند مدت یعنی تغذیه مناسب در جامعه شود. عدم دستیابی به این اهداف خود را در قالب نابسامانی تغذیه ای نظیر کم وزنی و کوتاه قدی تغذیه ای و شیوع سوء تغذیه نشان می دهد که در جامعه از آنها تحت عنوان محرومیت یاد می شود. در خصوص سنجش امنیت غذایی در سطح بین المللی، سازمان فائو شاخص هایی همچون ضریب خودکفایی محصولات غذایی، میزان تولید سالانه محصولات کشاورزی و دامی و غیره را معرفی کرده است که برای سنجش روند کاهش سوء تغذیه و دستیابی به امنیت غذایی به کار گرفته می شود. شاخص های سنجش امنیت غذایی بر اساس اسناد سازمان فائو عبارتند از:

الف- کمیت و روند مصرف غذا

این مؤلفه بر اساس میزان رشد نیاز به غذا و مصرف مواد غذایی در برابر رشد جمعیت سنجش می شود.

ب- فراهم بودن غذا

این مؤلفه تعیین کننده تصویر کلان از عرضه غذا در سطح ملی می باشد.

ج- ترکیب، کیفیت و تنوع رژیم غذایی

نشان دهنده آن است که از کل میزان انرژی دریافتی چه مقدار از منبع پروتئین، کربوهیدرات و یا چربی تأمین می شود و نیز چه مقدار از این عناصر سه گانه، دارای منبع حیوانی می باشند.



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



۶. نتیجه گیری

پژوهشی که در پیش داشتیم؛ گوشه ای از تلاش ها در جهت تبیین مفاهیم تغذیه و امنیت غذایی بود که نتایج آن می تواند راهگشای تحقیقات علمی و کاربردی امنیت غذایی کشور باشد. بر اساس بررسی ها و تحلیل های صورت گرفته در این نوشتار، دستاورد نهایی این پژوهش را به طور خلاصه می توان اینگونه بیان نمود که:

نیاز انسان به غذا یکی از احتیاجات ذاتی یا فیزیولوژیک است که مهمترین عامل بقای زندگی و طول عمر می باشد. احتیاج به غذا دائمی است و ارگانیزم را مجبور می کند تا برای بدست آوردن آن تلاش کند. تاثیر مستقیم تغذیه بر سلامتی انسان از دیرباز شناخته شده است. اگرچه تغذیه امری کاملاً طبیعی است، اما اگر تنوع و تعادل در آن رعایت نگردد، اختلال های تغذیه ای بروز خواهد کرد. تغذیه صحیح و متعادل نه تنها پدیده رشد را میسر می سازد و به تندرستی و طول عمر می انجامد، بلکه با تاثیر بر روی اعصاب و روان سبب رشد فکری و نمو نیروهای روانی می گردد. در این راستا حق دسترسی به غذا و رهایی از گرسنگی به عنوان یکی از حقوق ذاتی انسانها محسوب می گردد و دستیابی به عرضه باثبات مواد غذایی با کیفیت، سالم و کافی و تأمین مناسب امنیت غذایی جامعه از جمله اولویت های راهبردی هر کشوری است.

امنیت غذایی عنصر اصلی سلامت فکری و روانی و جسمی اعضای جامعه می باشد. نبود امنیت غذایی، بر وضعیت فیزیکی، اجتماعی و روانی جامعه اثرگذار است؛ بنابراین مقوله امنیت غذایی و تغذیه، فراتر از تأمین غذا بوده و تأمین آن، تضمین کننده سلامت جامعه و بهبود کیفیت سرمایه انسانی است و بهبود کیفیت سرمایه انسانی منجر به توسعه انسانی و در نهایت قرار گرفتن جامعه در مسیر بلندمدت توسعه خواهد شد. امنیت غذایی و تغذیه مناسب زمانی حاصل می شود که همه انسانها در همه اوقات، مقدار کافی و با کیفیت از غذاهای متنوع با محتوای مواد مغذی و ایمن برای تأمین احتیاجات رژیم غذایی مصرف کنند و یک زندگی فعال و سالم توأم با بهداشت محیط، سلامت و مراقبت مکفی داشته باشند.

منابع

- [۱] قرآن کریم
- [۲] تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، ۱۴۱۰ق، غرر الحکم و دررالکلم، قم، دارالکتاب الإسلامی.
- [۳] حاجی فرجی، مجید، سلامت و امنیت غذایی و الگوی غذایی صحیح در زندگی سالم خانوادگی با تأکید بر آموزه های اسلامی، نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی، سال چهارم، شماره دوم، تابستان ۱۳۹۹، صفحات ۱۷۵ تا ۱۸۲.
- [۴] طباطبائی، محمدحسین، ۱۳۶۱، فلسفه اقتصاد اسلام، تهران، موسسه مطبوعاتی عطایی.
- [5] Del Ninno C., Dorosh P. A., and Subbarao K. (۲۰۰۷). Food aid, domestic policy and food security: Contrasting experiences from South Asia and sub-Saharan Africa. Food Policy, ۳۲(۴): PP. ۴۳۵-۴۱۳.