

## مرکز تصویربرداری بابک

سازمان غذا و کشاورزی ملل متحد (فائو) با این شعار خواستار داشتن حق یک رژیم غذایی متنوع و غنی از مواد مغذی است که برای همه مقرون به صرفه، در دسترس و ایمن باشد.

### درک مفهوم حق غذا

درک اهمیت موضوع روز جهانی غذا در سال ۲۰۲۴ و چالش‌های جاری در امنیت غذایی جهانی بسیار مهم است. کشاورزان جهان غذای کافی برای تغذیه جمعیتی بیشتر از جمعیت جهان تولید می‌کنند، اما گرسنگی همچنان ادامه دارد. حدود ۷۳۳ میلیون نفر در جهان به دلیل شوک‌های آب‌وهوایی مکرر، درگیری‌ها، رکود اقتصادی، نابرابری و همه‌گیری‌ها با گرسنگی مواجه هستند.

گروه‌های فقیر و آسیب‌پذیر، به‌ویژه در خانوارهای کشاورزی بار سنگین این چالش‌ها را متحمل می‌شوند که منعکس‌کننده نابرابری‌های رو به گسترش بین و داخل کشورها است. غذا سومین نیاز اساسی انسان بعد از هوا و آب است، به این معنا که همه حق دارند غذای کافی داشته باشند. واژه کلی غذا مخفی برای تنوع، تغذیه، مقرون به صرفه بودن، دسترسی و ایمنی خوراک است. دسترسی داشته باشند.



این حق فراتر از فقدان گرسنگی است و شامل موارد زیر است:  
تنوع: دسترسی به طیف گسترده‌ای از گزینه‌های غذایی  
تغذیه: مصرف غذاهای تأمین‌کننده مواد مغذی ضروری  
مقرون به صرفه بودن: توانایی خرید غذاهای ضروری  
دسترسی: دسترسی فیزیکی به منابع غذایی  
ایمنی: اطمینان از عاری بودن غذاهای موجود از آلاینده‌های مضر

## مرکز تصویربرداری بابک

پمفلت آموزشی در خصوص روز جهانی غذا و اهمیت رعایت اصول تغذیه سالم



شعار روز جهانی غذا در سال ۲۰۲۴ "حق دسترسی به غذا برای زندگی و آینده‌ای بهتر" است. این پیام قدرتمند بر حق اساسی انسان برای تغذیه کافی و نقش حیاتی غذا در شکل دادن به حال و آینده بشر تأکید می‌کند.

رژیم‌های غذایی ناسالم عامل اصلی تمام اشکال سوءتغذیه از جمله موارد زیر است:

سوءتغذیه: دریافت ناکافی کالری و مواد مغذی

کمبود ریز مغذی‌ها: کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری

چاقی: تجمع بیش از حد چربی در بدن که منجر به مشکلات سلامتی می‌شود.

این مشکلات اکنون در اکثر کشورها وجود دارد و طبقات اجتماعی-اقتصادی گوناگون را دربرمی‌گیرد. با این حال امروزه بسیاری از مردم از گرسنگی رنج می‌برند و اغلب مجبور می‌شوند به غذاهای اصلی یا غذاهای ارزان‌تر و ناسالم‌تری روی آورند که دلایل آن می‌تواند در دسترس نبودن غذاهای تازه یا متنوع، فقدان اطلاعات مورد نیاز برای انتخاب یک رژیم غذایی سالم، ترجیح راحتی به تغذیه مناسب و عوامل تشدیدکننده‌ای هم چون بحران‌های طولانی‌مدت، درگیری‌ها، حوادث آب‌وهوایی شدید و شوک‌های اقتصادی باشد.

### اهمیت روز جهانی غذا

- افزایش آگاهی درباره گرسنگی و سوء تغذیه
- حمایت از کشاورزی پایدار
- ترویج همبستگی جهانی
- تشویق به اقدام برای بهبود تغذیه

چالش‌های جهانی در حوزه غذا در سال ۱۴۰۳

با توجه به رشد جمعیت جهانی و تغییرات اقلیمی که بر کشاورزی و تولید غذا تاثیر منفی گذاشته است، سال ۱۴۰۳ نیز از نظر امنیت غذایی یکی از سال‌های مهم و حساس به شمار می‌رود. برخی از مهم‌ترین چالش‌هایی که جهان در این سال با آنها مواجه است عبارتند از:

۱. تغییرات اقلیمی: تغییرات شدید دما، خشکسالی و سیل‌های مکرر به میزان قابل توجهی بر تولید محصولات کشاورزی تاثیر گذاشته است. بسیاری از مناطق به دلیل تغییرات اقلیمی توانایی تولید مواد غذایی کافی برای تامین نیازهای جمعیت خود را از دست داده‌اند.

۲. کاهش منابع آبی: بحران کمبود آب یکی از جدی‌ترین تهدیدها برای امنیت غذایی است. با کاهش منابع آبی و افزایش مصرف آب در بخش‌های صنعتی و شهری، تولید کشاورزی با مشکلات جدی مواجه شده است.

۳. افزایش تقاضای غذایی: با افزایش جمعیت جهانی، نیاز به غذا نیز افزایش یافته است. تامین غذا برای جمعیت روزافزون در حالی که منابع طبیعی محدود و در حال کاهش هستند، به یکی از مسائل اساسی در سیاست‌گذاری‌های جهانی تبدیل شده است.

۴. نابرابری در دسترسی به غذا: همچنان بسیاری از مردم جهان به دلیل فقر و عدم توزیع مناسب منابع غذایی، به غذای کافی دسترسی ندارند که یکی از جدی‌ترین چالش‌های روز جهانی غذا ۱۴۰۴ هم است.



## مرکز تصویربرداری بابک

این مواد غذایی را به عنوان پایه وعده های غذایی و میان وعده هایتان قرار دهید.



۵. نیمی از بشقاب خود را میوه ها و سبزیجات قرار دهید.

سبزیجات قرمز، نارنجی و سبز تیره مثل گوجه فرنگی، سیب زمینی شیرین شده و بروکلی، به همراه سبزیجات دیگر، برای وعده های غذایی تان انتخاب کنید. میوه ها را به عنوان دسر به وعده های غذایی اضافه کنید.

۶. شیر مصرفی تان را به انواع چربی یا کم چرب (۱٪) تغییر دهید.

## مرکز تصویربرداری بابک

۱۰ نکته برای داشتن بشقاب غذای بهتر



۲. از غذای لذت ببرید ولی کمتر بخورید .

برای لذت بردن از غذایان در زمان صرف آن، وقت بگذارید. خوردن سریع غذا یا خوردن در زمانی که حواستان جای دیگری است، می تواند منجر به دریافت کالری بسیار زیادی شود . به علائم و نشانه های گرسنگی و سیری ، توجه کنید ، از این نشانه ها برای تشخیص زمان شروع و پایان خوردن، استفاده کنید.

۳. از وعده های غذایی بزرگ اجتناب کنید.

از بشقاب، کاسه و لیوان کوچکتر استفاده کنید . مقدار غذا را قبل از خوردن اندازه بگیرید . زمانی که بیرون از منزل غذا می خورید، غذاهایی با اندازه کوچکتر انتخاب کنید . غذایان را تقسیم کنید یا قسمتی از غذای خود را به منزل ببرید .

۴. غذاهایی که باید بیشتر بخورید.

سبزیجات، میوه ها، غلات کامل، شیر و محصولات لبنی بدون چربی یا ۱٪ چربی را بیشتر بخورید این غذاها مواد مغذی از جمله پتاسیم، کلسیم، ویتامین D و فیبر دارند که شما برای سلامتی به آن ها نیاز دارید .

انتخاب مواد غذایی برای یک زندگی سالم می تواند به سادگی استفاده از این ۱۰ نکته باشد. از ایده های موجود در این لیست برای متعادل ساختن کالری دریافتی، انتخاب غذاهایی که بیشتر خورده شوند و کاهش دریافت غذاهایی که باید کمتر خورده شوند، استفاده کنید.

۱. کالری متعادل دریافت کنید .

به عنوان اولین قدم در کنترل وزن، باید میزان کالری مورد نیاز روزانه تان را بدانید. داشتن فعالیت بدنی نیز به شما در متعادل ساختن کالری کمک می کند.

## مرکز تصویربرداری بابک

## مرکز تصویربرداری بابک

۱۰. به جای نوشیدنی های شیرین، آب بنوشید .



با نوشیدن آب یا نوشیدنی های شیرین نشده، کالری را کاهش دهید . در اکثر جوامع، نوشابه های گاز دار، نوشیدنی های انرژی زا و نوشابه های ورزشی، منبع عمده شکر اضافه شده و کالری هستند.

تهیه و تنظیم: واحد HSE مرکز تصویربرداری بابک به مناسبت  
روز جهانی غذا: "۱۴۰۳/۰۷/۲۵" برابر با October 16

مصرف غذاهایی که چربی جامد، شکر اضافه شده و نمک زیادی دارند را کاهش دهید . این غذاها شامل کیک ها، کلوچه ها، بستنی، شکلات، نوشیدنی های شیرین شده ، پیتزا و گوشت های چرب مثل دنده، سوسیس بیکن و هات داگ می باشند . این غذاها را گهگاه استفاده کنید.

۹. مقدار سدیم را در غذاها مقایسه کنید.

از برچسب اطلاعات تغذیه ای برای انتخاب گونه های غذایی دارای سدیم پایین تر مثل سوپ، نان و غذاهای یخ زده استفاده کنید. از غذاهای کنسرو شده دارای برچسب کم سدیم، سدیم کاهش یافته یا "بدون نمک اضافه" استفاده کنید.



میزان کلسیم و مواد مغذی دیگر، در این شیرها با شیر کامل (پرچرب) برابر است .تنها کالری و اسید های چرب اشباع کمتری دارند.

۷. نیمی از غلات مصرفی تان را سبوس دار مصرف کنید.

برای دریافت بیشتر غلات کامل(سبوس دار) ، محصولات تهیه شده از غلات کامل را جایگزین محصولات تهیه شده از غلات تصفیه شده کنید . مثلا به جای نان سفید، نان تهیه شده از گندم سبوس دار و به جای برنج سفید، برنج قهوه ای مصرف کنید.

۸. غذاهایی که باید کمتر بخورید.

