

## عنوان: مقدمه

مقن: گزارشات موجود حاکی از آن است که کشور ما با انواع مشکلات تغذیه ای ناشی از کم خوری و پرخوری مواجه است. از یک طرف ، مشکلات ناشی از کم خوری به مشکل سوء تغذیه کوتاه قدی، کم وزنی و لاغری) در کودکان زیر ۵ سال کشور و کمبود ریزمغذیها بویژه کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن، کمبود ید و گوادر ، کمبود کلسیم ، کمبود ویتامین های A, D, B2 در افراد جامعه وجود دارد و از سوی دیگر ، پرخوری و تغییرات الگوی مصرف غذا بصورت افزایش مصرف مواد قندی و چربی موجب شیوع روزافزون بیماریهای متابولیک نظیر بیماریهای قلب و عروق ، دیابت ، چاقی ، انواع سرطانها و افزایش فشارخون در کشور و بخصوص در شهرهای بزرگ شده است. سوء تغذیه و کمبود ریزمغذیها با عواقبی مانند اختلال در رشد و تکامل جسمی و مغزی کودکان ، کاهش بهره هوشی، کاهش قدرت یادگیری و افت یادگیری و افت تحصیلی ، کاهش مقاومت بدن در مقابل بیماریها، افزایش ابتلا به بیماریها و در نهایت کاهش توانمندی های ذهنی و جسمی افراد جامعه همراه است و شیوع روزافزون سکنه های قلبی و مغزی ، افزایش فشارخون ، دیابت و انواع سرطانها که یکی از عوامل مهم و زمینه ساز آن تغییر در رژیم غذایی و الگوی مصرف غذا بشمار می رود، ضمن کاهش طول عمر افراد جامعه ، هزینه های درمانی سنگینی را به کشور تحمیل می کند.

با توجه به اینکه یکی از اقدامات اساسی در زمینه اصلاح الگوی مصرف غذا، توجه به نحوه طبخ و توزیع غذا در مراکز عمومی و رستورانهای ادارات دولتی و خصوصی ، مهد کودکیها ، دانشگاهها ، کارخانه ها ، سربازخانه ها، بیمارستانها ، مدارس شبانه روزی و ..... آموزش کارکنان درگیر در مراحل طبخ و توزیع غذا و همچنین آموزش همگانی تغذیه در زمینه رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه است، موارد ذیل باید مورد توجه قرار گیرد :

- ۱- با توجه به ضرورت آموزش و ارتقای آگاهی های تغذیه ای ، برگزاری سمینارها و کارگاههای آموزشی در زمینه تغذیه صحیح ، نشر و توزیع پیامها و شعارهای تغذیه ای در محیط کار و رستوران برای کارکنان بخش ها و بویژه کارکنان سلف سرویس و رستورانها ، لازم است امر آموزش و اطلاع رسانی در اولویت قرار گیرد و در این زمینه هماهنگی های لازم با دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت سلامت در وزارت بهداشت ، بعمل آید.
- ۲- بکارگیری کارشناس تغذیه بعنوان مسئول فنی در رستوران و سلف سرویس ادارات مورد توجه قرار گیرد
- ۳- نوع و کیفیت غذای مصرفی در رستورانها و سلف سرویس های ادارات ، کارخانه ها و ..... تحت نظر کارشناسان تغذیه کنترل شده و نکات ذیل در کلیه رستورانها و مراکز جمعی تهیه و توزیع غذا بکار گرفته شود:

- به منظور پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی ، در طبخ غذا از روغن مایع استفاده شود و در صورت امکان غذاها بجای سرخ شده، بصورت آب پز و بخارپز و کبابی و یا کم سرخ شده تهیه شود.
- در صورت تهیه غذا بصورت سرخ شده ، از حداقل مقدار روغن (روغن مایع مخصوص سرخ کردنی) استفاده شود. مصرف روغن جامد احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی را افزایش می دهد.
- غذاها به شکل کم چربی تهیه شوند بطور مثال پوست و چربی مرغ قبل از طبخ جدا شود، تمام قسمت های چربی قابل رویت گوشت قرمز قبل از طبخ گرفته شود.
- برای تهیه انواع خورش ها مثل قورمه سبزی ، خورش کدو و بادمجان ، سبزی ، کدو و بادمجان با روغن کم و به مدت کوتاه تفت داده شود. سرخ کردن زیاد و طولانی مدت سبزی ها موجب از بین رفتن ویتامین های آن می شود.

- در صورت سرو کباب کوبیده ، دقت شود که تمام قسمتهای کباب بطور یکنواخت پخته و مغز پخت شود و مقدار چربی آن تا حد امکان کم باشد.
- یک پیاله ماست همیشه و روزانه سرو شود، بهتر است ماست پاستوریزه کم چربی عرضه شود.
- بجای انواع نوشابه های گازدار که به علت قند زیاد (هر بطری ۳۰۰ میلی لیتری نوشابه در حدود ۲۸ گرم قند دارد) موجبات چاقی را فراهم می کند، نوشیدنی های سالمتر مثل دوغ پاستوریزه و کم نمک و آب بهداشتی توصیه می شود. نوشابه های گازدار بعلت داشتن مقادیر زیاد فسفات ، جذب کلسیم غذا. در وعده غذایی را مختل نموده و بدین طریق موجب کمبود کلسیم و نهایتاً پوکی استخوان می شوند. در حال حاضر ، بررسی های مصرف غذایی در کشور حاکی از آن است که ۴۰ درصد افراد جامعه با کمبود دریافت کلسیم مواجهند و کاهش دانسیته استخوانی و پوکی استخوان از مشکلات بهداشتی تغذیه ای مطرح در کشور بشمار می رود.
- با توجه به آخرین توصیه سازمان جهانی بهداشت در زمینه کاهش مصرف نمک به کمتر از ۵ گرم در روز ، توصیه می شود از حداقل مقدار نمک در طبخ غذا استفاده شود و نمک مورد استفاده نمک یددار و تصفیه شده باشد و به شرایط صحیح نگهداری نمک یددار برای حفظ ید آن (ظرف دربسته ، پوشش رنگی و غیر قابل نفوذ نسبت به نور) تاکید شود.
- سرو ماهی حداقل دوبار در هفته به علت نقش آن در پیشگیری و کنترل بیماریهای قلبی و عروقی توصیه می شود. نحوه صحیح طبخ ماهی بشکل کم روغن و کم سرخ شده حائز اهمیت است و باید مورد توه قرار گیرد.
- با توجه به اینکه ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن از سبزی ها و میوه ها باید تامین شود، به سرو سبزی و صیفی تازه مثل گوجه فرنگی ، فلفل سبز دلمه ای ، کاهو، کلم به صورت سالاد و یا در کنار غذا و سبزی و صیفی پخته (هویج، چغندر، کلم، گل کلم، کدو، لوبیا سبز، نخودفرهنگی و ....) تاکید شود. در هنگام سرو سبزی خام و سالاد، شستشو و ضدعفونی آنها برای پیشگیری از آلودگی های انگلی باید مورد تاکید قرار گیرد.
- سرو یک نوع میوه مناسب با فصل همراه با غذا، بخشی از ویتامین های مورد نیاز بدن را تامین می کند.
- با توجه به روند روبه گسترش بیماریهای قلبی و عروقی، چاقی و انواع سرطانها که مستقیماً در ارتباط با مقدار و نوع چربی مصرفی است، از قراردادن کره حیوانی و گیاهی در کنار غذاها مثلاً چلوکباب و یا جوجه کباب همراه با برنج خودداری شود. (افراد در صورت تمایل از مسئول رستوران درخواست نمایند).
- استفاده از سس مایونز همراه با سالاد به علت مقدار زیاد چربی آن توصیه نمی شود. در مقابل می توان از آلیمو، سرکه و روغن زیتون برای سالاد استفاده کرد.
- غذا به شکل نیم پرس نیز در رستورانها و سلف سرویس ها آماده و اعلام شود تا افرادی که اضافه وزن دارند در صورت تمایل بتوانند از آن استفاده کنند.
- سبزی ها را می توان در اکثر غذاها وارد نمود. بعنوان مثال سرو غذاهایی مثل باقلالو، کلم پلو، سبزی پلو، ماست و خیار ، ماست و سبزی به منظور افزایش مصرف سبزیها در برنامه غذایی روزانه افراد

توصیه می شود.

- ۴- با توجه به اهمیت رعایت بهداشت، در مراکز طبخ، توزیع و عرضه غذا بکارگیری نکات ذیل حائز اهمیت است:
- تمام کارکنان در مراکز طبخ، توزیع و عرضه غذا باید طبق آیین نامه مقررات بهداشتی ماده ۱۳ قانون مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دارای کارت **معاینات** دوره ای بهداشتی باشند.
  - رعایت بهداشت فردی توسط کارکنان مانند کوتاه نگهداشتن موهای سر و صورت و ناخن ها، شست و شوی دستها با آب گرم و صابون بویژه پس از رفتن به توالت و استحمام مرتب ضروری است.
  - کارکنان هنگام برداشتن مواد غذایی از دستکش و انبرها مخصوص استفاده نمایند.
  - تمام کارکنان آشپزخانه و افرادی که غذا سرو می کنند باید از کلاه و روپوش استفاده نمایند.
  - استفاده از آب سالم، داشتن فاضلاب بهداشتی، کاشی کاری تا زیر سقف و رنگ آمیزی به رنگ روشن ضروری است.
  - وجود نور و تهویه مناسب، داشتن در و پنجره های سالم برای جلوگیری از ورود حشرات و جوندگان و جمع آوری و دفع زباله بطریقه بهداشتی در رستورانها و مراکز طبخ و توزیع غذا باید مورد توجه قرار گیرد.
  - در رستورانها و سلف سرویس ها از ظرفها و وسایل غذاخوری سالم و بدون شکستگی و لب پریدگی باید استفاده شود و پس از هر بار مصرف بدقت شستشو و گندزدایی شوند.
  - مواد غذایی فاسد نشدنی و یا دیر فاسد شدنی در محل خشک، تمیز، دارای تهویه کافی و دور از دسترس حشرات و آفات انباری باید نگهداری شوند.

تهیه: دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی