

تغذیه زنان و آموزش آنها نقش محوری در سلامت نسل آینده دارد

توجه به نیازهای تغذیه زنان در دوران‌های مختلف زندگی و آموزش آنها، پرورش نسل سالم و با نشاط آینده و دستیابی به توسعه پایدار را تضمین می‌کند.

در جوامع امروزی انسانها در شرایط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی متفاوتی زندگی می‌کنند. در برخی نقاط حتی حرمت‌های اولیه مورد نیاز یک انسان از آنان دریغ می‌شود، درحالی که در جاهایی دیگر تلاش‌هایشان برای دستیابی به حقوق اجتماعی خود به رسمیت شناخته می‌شود. در اکثر جوامع معمولاً زنان در محرومیت بیشتر به سر می‌برند، در حالی که حتی اگر زنان و مردان کاملاً به طور مساوی در معرض محرومیت از حقوق اجتماعی و فردی قرار گیرند به دلیل تفاوت‌های بیولوژیکی، زنان در خطر بیشتری قرار می‌گیرند و عوارض این بی‌توجهی به نسل‌های آینده همان جامعه بر می‌گردد.

ما در این طیف وسیع به زندگی بیولوژیکی زن نگاه می‌کنیم.

به زن از ابتدای تولد نگاه کنید. یک دختر بچه با نیازهای تقریباً یکسان با جنس مذکر، که هرچه به سالهای بلوغ نزدیک می‌شود نیازهای تغذیه‌ای متفاوتی در مقایسه با جنس مخالف خود پیدا می‌کند.

اوست که بعدها باید زندگی را در وجودش شکل دهد و نتیجه لقاح، یعنی جنین و با یک انسان دیگر را در بطن خود بپروراند.

در شرایط نامطلوب که مرد و زن کنار هم و در یک خانواده زندگی می‌کنند به نظر می‌رسد هر دو جنس به طور مساوی در معرض عوامل اقتصادی و اجتماعی هستند، ولی مشکلات بر زن باردار و جنین او اثرات ناگوارتری دارد.

رنج مضاعفی که مادر می‌برد، محرومیت‌های تغذیه‌ای و عاطفی این دوران ۹ ماهه چقدر می‌تواند بر زندگی نوزاد و سالهای آینده او اثر گذار باشد؟ چقدر می‌تواند بر رشد جسمی، عاطفی و توانمندی‌های ذهنی این موجود که باید آینده را بسازد تاثیر بگذارد؟ مسوولیت این نوزاد از همه نظر از تغذیه در دوران شیر خوارگی و زمان‌های بحرانی بیماری، تا زمانی که او در سفره خانواده تغذیه می‌شود بیشتر بر عهده مادر است.

جنینی که از امتزاج دو سلول کمتر از یک گرم بوجود می‌آید بعد از ۹ ماه سه هزار برابر وزن اولیه خود می‌شود. در هفته سوم بارداری، دقیقه‌ای ۲۵۰ هزار سلول مغزی، مغز آینده او را شکل می‌دهد، این مغز در حال رشد، دانش فنی آینده است. در این زمان محرومیت‌های تغذیه‌ای زن، تنها او را ناتوان نمی‌کند، آینده را نیز ناتوان می‌کند.

نیازهای تغذیه‌ای اگر به موقع در اختیار جنین قرار نگیرد از ذخیره‌های مادر برداشت می‌شود بنابراین در شرایط مساوی نیز این بدن زن است که از ذخایر تهی می‌شود و خصوصاً اگر تعداد موالید هم به علت همان بی‌دانشی زیاد باشد، زن در معرض خطر پیری و مرگ زود رس و ناتوانی‌های جسمی بی‌شمار دیگر قرار می‌گیرد، احتمال ابتلای او به بیماریها بیشتر می‌شود و توانایی مراقبت از کودکان و خانواده را نیز از دست می‌دهد.

در جوامعی که زنان به حقوق فردی و اجتماعی خود آگاه نیستند، غفلت دولت‌ها از این زنجیره اصلی توسعه، به عقب ماندگی کشور دامن می‌زند. به همین دلیل در جوامعی که حمایت از زنان در این ابعاد مورد توجه قرار نمی‌گیرد عقب افتادگی پر دوام و طولانی است. رهایی از این زنجیر در گرو نگاه دقیق به زندگی زنان و کودکان و اجرای برنامه‌هایی است که حداقل نیازهای اولیه آنها را در جامعه تامین کند.

بررسی مصرف مواد غذایی کشور که در سال ۱۳۷۹ انجام شد نشان داد درصد بسیار کمی از خانوارهای ایرانی انرژی و مواد مغذی کلیدی مورد نیاز خود را متعادل دریافت می‌کنند و در صد زیادی از آنها کمبود شدید دریافت آهن، کلسیم و ویتامین آ دارند. از طرف دیگر نزدیک به نیمی از خانوارها بیش از نیاز انرژی و پروتئین دریافت می‌کنند و در دهک‌های پایین درآمدی، محرومیت‌ها به غایت شدیدتر و جانکاه‌ترند.

زن به عنوان یک فرد موثر در تغذیه خانواده در صورتی که آموزش‌های لازم را در مورد تغذیه و سلامت، تنظیم بودجه خانواده برای خرید مناسب بیاورد بخش قابل توجهی از این مشکلات قابل حل خواهد بود.

افزایش رویه تریاید بیماریهای غیر واگیر مثل دیابت، بیماریهای قلبی و عروقی، سکنه‌های قلبی و مغزی، افزایش فشار خون و همه‌گیری رو به گسترش چاقی که منابع مالی و انسانی بسیاری را از بین می‌برد با آموزش تغذیه و تغییر شیوه زندگی قابل پیشگیری است.

از طرف دیگر کمبودهای تغذیه‌ای هم موجب خسران‌های غیر قابل جبران می‌شود. آگاهی و سواد تغذیه‌ای زن که تنظیم سبب و سفره را به دست دارد می‌تواند او را در انتخاب صحیح مواد غذایی یاری کند.

غفلت از زنان در آموزش، تغذیه، و بهداشت موجب می‌شود کشور منابع آبی خود را از دست بدهد. این شرایط هر کشوری را به ورطه سقوط و عقب افتادگی می‌کشاند.

واقعیات بزرگ این است که توسعه بدون داشتن نیروی انسانی کارآمد و توانمند، امکان پذیر نیست و نیروی توانمند و کارآمد در بستری از تامین کامل اجتماعی و دستیابی به حقوق و نیازهای اولیه به وجود می‌آید.

زن محور تغذیه خانواده است. چگونگی آگاهی‌های اوست که منابع مالی خانواده را تقسیم می‌کند.

مادر بین نیازهای غذایی کودک در حال رشد یا وسایل تجملی و یا سایر نیازهای خانواده یا خود کدام را برمی‌گزیند؟ دانش زن است که او را وامی‌دارد چه بخرد و چگونه نیازهای افراد خانواده را تامین کند ، راه انتخاب او را، چراغ نگرش او به زندگی، به حیات، به نیازهای سلولوی، به رابطه توانمندی‌های جسمی و ذهنی با تغذیه مناسب و اهمیت دوران پر نیاز رشد، روشن می‌کند.

توجه به آموزش زنان و دختران برای این نقش کلیدی همیشه مورد غفلت قرار می‌گیرد. حتی در شرایط اقتصادی مطلوب، زن بدون دانش تغذیه‌ای ممکن است انتخاب نادرستی داشته باشد.

رقم بالای مصرف پفک در سن پنج تا یازده ماهگی در کودکان کشور از این نا آگاهی برده برمی‌دارد. اطلاعات سال ۱۳۷۷ که در یک تحقیق ملی بدست آمد نشان داد به ترتیب ۲۲/۲ درصد و ۴۰/۶ در صد شیرخواران شهری و روستایی ما هر روز پفک خورده‌اند. چرا در روستاها این در صد بالاتر است چون مادران روستایی ما کم سوادترند.

شکل‌گیری ذائقه در کودکی مساله بسیار مهمی است که دنیا به آن توجه دارد، پیشگیری از شیوع رو به گسترش بیماریهای غیرواگیر باید از دوران جنینی و کودکی آغاز شود. کودکی که به غذای کم نمک عادت کند در بزرگسالی کمتر به بیماری پر فشارخونی مبتلا می‌شود.

سوء تغذیه و چاقی، دو سر طیف بد خوری و بد غذایی هستند ، کمبود ریز مغذی‌ها می‌تواند بر روی بهره هوشی کودکان به شدت تاثیر بگذارد. علم امروز رابطه‌های مشخصی بین سوءتغذیه دوران جنینی و بیماریهای متابولیک دوران میانسالی یافته است. چاقی دوران کودکی خطر آفرین است و احتمال ابتلا به بیماریهایی مثل دیابت ، بیماریهای قلبی و عروقی را در بزرگسالی تشدید می‌کند.

میانگین مصرف مواد غذایی در کشور و مقایسه آن با سید مطلوب نشان می‌دهد مصرف نان و برنج بیش از میزان مطلوب و مصرف مواد پروتئینی مانند حبوبات و انواع گوشت کمتر از میزان مطلوب است. در مورد فرآورده‌های لبنی میزان مصرف با حد مطلوب بسیار فاصله دارد، مقایسه سید مطلوب و میانگین مصرف یا سید فعلی خانوارهای ایرانی نشان از نامتعادل بودن الگوی غذایی کشور دارد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد خانوارها بیشتر توجه به سیری شکم دارند تا سیری سلولوی که خود اهمیت توجه به سیاستگذاری‌های مناسب تغذیه‌ای آموزش همگانی و تدوین قوانین مناسب را نشان می‌دهد.

پس در این میان زن از دو دیدگاه متفاوت در مورد غذا و تغذیه باید مورد توجه گیرد.

اول تغذیه او و اهمیت تغذیه مناسب او در دوران‌های متفاوتی که ناشی از تفاوت‌های بیولوژیکی شامل بلوغ ، بارداری ، شیردهی و یانسگی است باید درک شود و حمایت‌های لازم را از طرف خانواده و دولت برای سلامت و توانمندی خود دریافت کند، بنابراین اگر زنان یک کشور در شرایط نامطلوب اقتصادی و اجتماع عی قرارگیرند این وظیفه دولت هاست که آنها را به عنوان گروه آسیب‌پذیر دریابد و حمایت‌های قانونی لازم را از آنها به عمل آورد.

از طرف دیگر زن به عنوان کلیدی‌ترین فرد در تغذیه افراد خانواده نقشی ویژه در سلامت خود و افراد خانواده به خصوص کودکان دارد.

سواد و آگاهی‌های تغذیه‌ای اوست که الگوی بیماری و سلامت جامعه را رقم می‌زند. تاثیرپذیری از تبلیغات اغواکننده در مورد غذا در زنان باسواد کمتر اثرگذار است، بنابراین لزوم آموزش تغذیه در مدارس در مقاطع گوناگون و افزایش دانش تغذیه‌ای جامعه و به ویژه زنان می‌تواند نقش موثری در ارتقای سلامت جامعه داشته باشد.