

روز جهانی سلامت در سال جاری با شعار "سلامت ما ، سلامت سیاره ما" بر این نکته تاکید دارد که از یک طرف اقدامات خطر آفرین انسان ها از جمله ایجاد آلودگی در هوا آب های زیر زمینی و خاک و فرسایش خاک ، استفاده غلط از منابع زیر زمینی آب و در نتیجه خشکسالی ، رها کردن مواد آلاینده از جمله بطری ها و مواد پلاستیکی در محیط زیست و وارد شدن آن ها در زنجیره غذایی ، علاوه بر اثرات تخریبی بر محیط زیست سلامت تغذیه و امنیت غذایی انسان ها را به خطر می اندازد

واژ طرف دیگر سازمان جهانی بهداشت موج فزاینده چاقی در اثر مصرف غذاهای ناسالم (حاوی قند ، نمک ، و چربی زیاد و فقیر از فیبر غذایی) و افزایش شیوع سرطان و بیماری های قلبی ، فعالیت صنایع غذایی در تولید غذاهای به شدت فرآوری شده و ضرورت جلب همکاری آنها در تولید محصولات غذایی سلامت محور تاکید کرده است هم چنین توجه مردم را به این نکته معطوف می دارد که استفاده از بطری ها و پاکت های پلاستیکی و رها کردن آن ها در محیط سرانجام موجب ورود ترکیبات سرطان زا حاصل از تجزیه آن ها در زنجیره غذایی انسان ها و شیوع بیشتر سرطان ها می شود هم چنین اجتناب از مصرف غذاهای فرآوری شده و نوشیدنی های قندی و توصیه به مصرف غذاهای تازه و غیر فرآوری شده که در فروشگاه های محلی در دسترس هستند را تاکید کرده است لذا یکی از محورهای اصلی روز جهانی بهداشت در سال جاری "از همین امروز تغذیه خود را اصلاح کنید" می باشد

همچنین ضایعات مواد غذا می تواند تاثیرات زیست محیطی، اجتماعی و اقتصادی مخربی را به همراه داشته باشد که از آن جمله می توان به فرسایش خاک، بیابان زدایی ، آلودگی هوا ، افزایش گازهای گل خانه ای ناشی از تشدید فعالیت های کشاورزی، افزایش فقر و کمبود غذا اشاره نمود.

میزان ضایعات محصولات کشاورزی که به صورت تازه مصرف می شود از مزرعه تا سفره بین ۳۰ تا ۴۰ درصد است روند انتقال محصولات کشاورزی از مزرعه به محل توزیع و از محل توزیع به فروشگاه ها شرایط مطلوبی ندارد. این آمار نگران کننده چالشی در امنیت غذایی کشور است .

استفاده بهینه از مواد غذایی اضافی

- * جلوگیری از دور ریختن میوه و سبزیجاتی که دارای لک هستند
- * تهیه کمپوت یا مربا و مارمالاد با میوه های اضافی یا خشک کردن سبزی یا میوه ها
- * تهیه و تدارک غذا به میزان مورد نیاز خانواده
- * تهیه مایحتاج منزل به تعداد افراد منزل نه بیشتر
- * نگهداری صحیح از سبزیجات
- * استفاده از تمام قسمت های سبزی (ساقه و برگ انواع سبزی ها مانند کرفس)
- * نحوه درست خرید نان و نگهداری از آن به منظور به حداقل رساندن ضایعات آن
- * جداسازی زباله های خشک و تر

به مناسبت هفته سلامت ۱۴۰۱ (روابط عمومی و واحد بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت شهرستان شهرکرد)