

سلامت جامعه در
حکومت جمهوری اسلامی

جلد 1

م.م(آینده)

تبرستان 2010 / 1389

سلامت جامعه در حکومت جمهوری اسلامی

جلد 1

م.م(آینده)

برگ شمار: 67

تبرستان 2010م/1389خ

<http://www.tabarestan.info>

info@tabarestan.info

فهرست مطالب

عنوان صفحه

مقدمه 4

بخش اول- غذا و تغذیه 5

گروه های مواد غذایی

سبد غذایی

هزینه مواد غذایی

گرسنگی بخشی از مردم

سرانه مصرف مواد غذایی

وضعیت مصرف گروه های سازنده هرم غذایی

فقر و کمبود ریز مغذی های مهم و ضروری

عوارض سوء تغذیه در مردم

آلودگی مواد غذایی

آیادرایران امنیت غذایی وجود دارد؟

بخش دوم - تحرک و فعالیت های ورزشی 36

1- سرانه فضای ورزشی

2- سرانه اعتبار (بودجه) ورزشی

3- ورزش

4- ورزش روستایی و عشایری

5- اعتبارات (بودجه) سازمان تربیت بدنی

6- اعتبارات فدراسیون ها

7 - فساد مالی در ورزش

نتایج سوء تغذیه و عدم فعالیت های ورزشی

منابع 52

مقدمه

از وظایف بدیهی هر دولت و حکومتی، تامین تندرستی مردم و سلامت جامعه است. که برای دستیابی به آن عوامل متعددی از جمله تغذیه و تحرک دخیل می باشند. امنیت غذایی و فراهم بودن شرایط تحرک بدنی (انجام فعالیت های ورزشی) مناسب و مطلوب، دو عامل بسیار مهم و اساسی در حصول سلامت افراد و زیربنای یک جامعه سالم و شاداب می باشند.

نکته مهمی که می باید در نظر داشت، آن است که چنانچه جامعه ای در معرض سوء تغذیه و عدم فعالیت و تحرک بدنی قرار گیرد، عوارض ناشی از آن به همان زمان محدود نموده و بی تردید به نسلهای بعدی منتقل خواهد شد. حکومت جمهوری اسلامی می رود، اما آثار سوء به جای مانده از سال های حکومت آن در جامعه مانده و خواهد ماند. در پی آن؛ اراده ای پولادین، برنامه هایی جامع، زمانی طولانی، صبوری بسیار و هزینه ای هنگفت می باید، تا جامعه در آینده ای دور به جایگاهی مطلوب و مناسب در امر سلامت نایل گردد.

در این نوشتار که گزیده ای از انبوه یادداشت های فراهم آمده است، به اختصار به عملکرد رژیم جمهوری اسلامی در زمینه های یادشده پرداخته می شود. به امید آن که دیگر کارشناسان بهداشت، تربیت بدنی، تغذیه و کشاورزی بر روشنگری بیافزایند.

م.م. (آینده)

بهار 2010

بخش اول

غذا و تغذیه

تغذیه یکی از ابعاد اساسی زندگی ، سلامت و رفاه جامعه است .از دیدگاه توسعه ملی ، عدالت اجتماعی و رشد اقتصادی ؛ به دلیل ارتباط تنگاتنگ سلامت تغذیه ای با کیفیت عملکرد نیروی انسانی ؛ تامین غذای کافی ، کمیت و کیفیت الگوی مصرف غذا و سلامت افراد جامعه ، محور اصلی و تعیین کننده در بستر حرکت انسان محسوب می شود . 1. بدن انسان برای ادامه زندگی نیاز به غذا دارد .

گروه های مواد غذایی: مواد غذایی را در 5 گروه کلان تقسیم بندی نموده اند :

1- گروه نان و غلات : که شامل نان ها ، برنج ، ماکارانی ، بیسکویت ، غلات صبحانه و دیگر مواد نشاسته ای است .

2- گروه میوه : که شامل انواع واقسام میوه ها است .

3- گروه سبزی ها : که شامل بسیاری از سبزی های متنوع ، از جمله سبزی های سبزرنگ ، صیفی جات و سبزی های نشاسته ای (مثل باقلا) است .

4- گروه گوشت : شامل گوشت قرمز ، گوشت ماکیان [مرغ]، ماهی ، تخم مرغ و حبوبات است. حبوبات زیر گروه سبزی های نشاسته ای هستند ولی چون پروتئین زیادی دارند و از نظر محتوای پروتئین و املاح ، شباهت هایی به گوشت دارند، در این گروه قرار گرفته اند.

5- گروه لبنیات : شامل شیر ، ماست و پنیر است .

ترکیب این گروه ها با هم ، هرم غذایی رامی سازد . در هرم غذایی ، طبقه بندی گروه های غذایی بر اساس اهمیت و میزان مصرف می باشد. در هرم غذایی ، گروه نان و غلات در طبقه اول [پایین هرم] قرار دارند که بزرگترین بخش هرم است . طبقه دوم گروه سبزی و گروه میوه است . در طبقه سوم گروه گوشت و لبنیات واقع شده است . در قسمت نوک هرم ، بخش چربی ها و شیرینی ها است که کمترین فضا را داراست و این بدان معنی است که باید آن ها را به مقدار کم مصرف کرد . در هر کدام از گروه های یاد شده ، مقداری از مواد مغذی - نه همه آن ها - برای انسان فراهم می شود . غذای یک گروه نمی تواند به جای غذای گروه های دیگر مصرف شود و هیچ کدام از گروه های غذایی هرم ، از گروه دیگر مهمتر نیست . در واقع انسان برای سلامت خود ، به همه گروه ها نیازمند است. 2

سبد غذایی : سبد غذایی یعنی سقف تامین کننده کلیه مواد مغذی کلیدی لازم برای سلامت تغذیه ای (سیری سلولی) . بر اساس بررسی های انجام شده در خصوص طرح جامع مطالعات مصرف مواد غذایی و تغذیه در کشور که در سال های 1370 تا 1374 توسط انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور صورت گرفت ، سبد متوسط

مصرف کشور وسبد پیشنهادی برای هرنفر (براساس گرم درروز) اعلام شد که دراین جا دریک جدول ارایه می شود. 1.

مواد غذایی شرح	کل غلات	نان	برنج	ماکارونی	حبوبات	سبزی	میوه	گوشت سفید	گوشت قرمز	تخم مرغ	لبنیات	جربی	قند
مقدار مورد نیاز روزانه هرنفر	425	275	120	30	30	350	350	110	15	340	30	5	
متوسط مصرف کشور	484	351	121	12	21	278	191	92	19	167	39	7	

مجدداً در سال 1381، بحثی در خصوص تغییر سبد غذایی مطرح شد که براساس قانون برنامه سوم توسعه؛ وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی سبد غذایی دیگری پیشنهاد کند که یارانه ها در چارچوب آن سبد تنظیم شود. براساس این سبد غذایی، هر فرد ایرانی باید روزانه مواد غذایی زیر را مصرف کند. 3 (برای سهولت استفاده، مواد غذایی و مقدار مصرف پیشنهادی را در جدول گنجانده ام).

مواد غذایی مورد نیاز	نان	برنج	ماکارونی	حبوبات	سبب زمینی	سبزی	میوه	گوشت سفید	گوشت قرمز	تخم مرغ	شیر یا لبنیات	روغن	قند و شکر
مقدار مصرف یک نفر در روز (گرم)	320	100	20	26	70	280	260	50	48	24	-	35-40	40-50

همان طور که ملاحظه می شود؛ در سبد غذایی جدید، مقدار نان و تخم مرغ و چربی (روغن) افزایش یافته است. سیب زمینی به سبد غذایی اضافه شده و مقدار برنج، ماکارونی، حبوبات، سبزی، میوه، گوشت و لبنیات کاهش یافته است. وزن مواد

غذایی داخل سبد نیز کاهش یافته است ، به طوری که وزن مواد غذایی در سبد اخیر بین 1498 تا 1528 گرم است ، در صورتی که وزن مواد غذایی در سبد غذایی قبلی 1600 گرم در روز بوده است . یعنی حکومت جمهوری اسلامی به جای ارتقای سطح زندگی مردم ، افزایش قدرت خرید آن ها ، کنترل قیمت ها و ایجاد تعادل بین قدرت خرید و قیمت مواد غذایی ؛ با فقیر تر نمودن جامعه ، اقدام به کاهش کمی و کیفی سبد غذایی نموده است .

البته ، متأسفانه به علت وضعیت نامناسب معیشت اغلب مردم و فقیرتر شدن جمعیت بیشتری از جامعه ، حتی همین سبد غذایی اخیر نیز ، قابل اجرا نیست . "خالقی" عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس رژیم ، در آذرماه سال 1388 گفت : " بر اساس ماده 85 قانون برنامه چهارم توسعه ، مسئولان وزارت بهداشت می بایست نسبت به اجرای سبد غذایی مطلوب برای مردم [تاسال 1388] اقدام کنند که هنوز این برنامه اجرایی نشده است ... تازمانی که عدالت در جامعه اجرایی نشود ، نمی توان عنوان داشت که فقر غذایی در کشور کاهش یافته است ."4

نکته مهم این جاست که در همان سال 1374 که سبد غذایی شماره یک ارائه شد، مردم از نظر تامین سلامت تغذیه ای دچار مشکل بوده اند . به طوری که انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور ، در گزارشی نوشت : " بررسی ها نشان می دهند که نیمی از مردم کشور از نظر تامین سلامت تغذیه ای دچار مشکل هستند . در طول یک دهه (1364-1374) دوتنوع تحول اساسی در سبد غذایی خانوارهای شهری و روستایی ایجاد شده که شامل کمیت و کاهش وزن سبد و دیگری جابه جایی میان کالاهای سبد است . به طوری که وزن گوشت ، لبنیات ، سبزی و میوه کاهش یافته و جای خود را به کالاهای نشاسته ای ، چربی و قند داده است . این جا به جایی در حقیقت از نظر کیفیت غذا و تامین نیازهای سلولی جنبه منفی داشته و سیری شکمی جای سیری سلولی را گرفته است . به طور کلی سیری شکمی عبارت است از مرتفع کردن حالت گرسنگی ؛ در حالی که سیری سلولی ، تامین واقعی نیازهای غذایی و فیزیوژیکی بدن و تامین سلامت تغذیه ای است ."5

افزایش مصرف کالاهای نشاسته ای ، قند و چربی پس از زمان اشاره شده در گزارش بالا ، همچنان ادامه داشته است ، از جمله در خانواده هایی که مازاد بر نیاز خود انرژی دریافت می کنند . براساس یک تحقیق تحت عنوان " بررسی الگوی مصرف مواد غذایی جامعه ایرانی و تعیین ارزش تغذیه ای و ارزیابی الگوی غذایی " که در سال های 1379 تا 1381 صورت گرفته ، 40 درصد خانوارهای ایرانی مازاد بر نیازشان انرژی دریافت می کنند . اما نقش عمده در تامین این انرژی را ؛ کربوهیدرات ها ، نان و غلات ، روغن و قندوشکر بر عهده دارند. 6 یعنی طرح سبد غذایی جدید حتی اجرایی شدن آن ، نسبت به دو دهه قبل از آن ، گام بلندی به عقب به شمار می آید. درجایی که تغذیه مردم در سال 1374 در وضعیت نامناسبی بوده و سیری شکمی جایگزین سیری سلولی شده بود ، در شرایط فعلی چه باید گفت ؟

هزینه تامین مواد غذایی مورد نیاز مردم : براساس سبد غذایی پیشنهادی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی (در سال 1374)، هر فرد باید در یک ماه مقدار 3/6 کیلوگرم برنج ، 10/5 کیلوگرم سبزیجات ، 10/5 کیلوگرم میوه و 3/3 کیلوگرم گوشت مصرف کند. بانرخ های رایج مواد غذایی مزبور در بازارهای کشور ، مبلغی در حدود 60 تا 70 هزار تومان فقط صرف تهیه اقلام مزبور می شود. اگر – آن چنان که باید – بعد خانوار را 5 نفر در نظر بگیریم ، هزینه تهیه مواد غذایی اصلی یک خانواده ، به طور متوسط 300 تا 350 هزار تومان در یک ماه می شود . آیا اکثریت خانواده ها ، توان پرداخت چنین هزینه ای را دارند؟

نگاهی به وضعیت درآمدی مردم کشور : جمعیت بزرگی از مردم کشور که در زمره نیروی کار قرار دارند ، بیکار بوده و درآمدی ندارند و عملاً " خود برای گذران زندگی ، به دیگران متکی هستند . آمار دقیقی از این جمعیت در دست نیست . براساس آماري که وزیر کار و امور اجتماعی رژیم در سال 1387 اعلام کرد ، تعداد بیکاران در ایران به سه میلیون نفر رسیده بود. اما اقتصاد دانان و کارشناسان اعتقاد دارند که آمارهای ارایه شده از سوی مقام های جمهوری اسلامی مبتنی بر واقعیت نبوده و آمار بیکاری بیش از 10 درصد است . " علیرضا محبوب " عضو کمیسیون اجتماعی

مجلس شورای اسلامی و دبیرکل خانه کارگر رژیم، با رد آمار بیکاری ارایه شده توسط مراکز دولتی همانند مرکز آمار ایران، گفته است: نرخ بیکاری در حال حاضر نمی تواند کمتر از 16 درصد باشد.⁷

از سویی در میان شاغلین، جمعیت تحت پوشش سازمان تامین اجتماعی؛ که ماموریت اصلی این سازمان پوشش کارگران مزد و حقوق بگیر و صاحبان حرف و مشاغل آزاد است، به بیش از 27 میلیون نفر می رسد.⁸ یا به قول دکتر "صدر" رییس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی: "حدود 27 الی 28 میلیون نفر جمعیت کشور، خانواده کارگری کشور هستند...."⁹ و 44/3 درصد از جمعیت [تحت پوشش] سازمان تامین اجتماعی، حداقل حقوق (کف حقوقی) را دریافت می کنند.¹⁰

حداقل حقوق و دستمزد کارگران و مزد بگیران در حکومت جمهوری اسلامی همواره بسیار کمتر از سطح هزینه ها بوده است و به هیچ رو کفاف هزینه های زندگی آنان را ننموده است. و به عنوان مثال در سال 1388، حداقل حقوق و دستمزد کارگران، مبلغ 274 هزار و 500 تومان بوده است.¹¹

خوب است بدانیم بر اساس مطالعات و تحقیقات یک پژوهشگر (دکتر حسین راغفر) با در نظر گرفتن دوهزار کالری به عنوان حداقل غذای مورد نیاز یک خانواده ایرانی به عنوان مبنای محاسبه خط فقر، خط فقر مطلق (شدید) در سال 1388 برای شهرهای بزرگ کشور 850 هزار تومان و برای استان تهران حتی بیشتر از این رقم بوده است. شایان ذکر است که خط فقر مطلق؛ عدم تامین حداقل نیازهای تغذیه ای، بهداشتی، آموزشی، مسکن و حمل و نقل یک خانواده است.¹²

بر اساس تحقیقات پژوهشگر مزبور، تا پایان سال 1386، حداقل 35 درصد جمعیت کشور در زیر خط فقر شدید بوده اند و بررسی رقم خط فقر در سال های دهه 1380، بیانگر آن است که خط فقر، رشد سالانه ای معادل 18 درصد در کشور داشته است.¹³ باتوجه به آن چه در مورد وضعیت اقتصادی و درآمدی خانواده ها بیان شد؛ آیا اکثریت خانواده های ایرانی، قادر به تامین نیازهای غذایی خود هستند؟ به یاد داشته باشیم که

دسترسی اقتصادی به غذا (سطح درآمد و سطح قیمت ها) ، یکی از عوامل وجود امنیت غذایی به شمار می رود.

گرسنگی بخشی از مردم کشور : عدم دریافت مواد غذایی مورد نیاز توسط جامعه به جای خود ، متأسفانه خانواده های بسیاری در کشورمان حتی قادر به سیرکردن شکم خود نیستند و بایدیده زشت و شوم گرسنگی دست به گریبان هستند . دستگاه های مربوطه در رژیم نیز به این امر معترفند . مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت رژیم در سال 1386 در این رابطه گفته است : "25 درصد مردم کشور به نوعی دچار کم غذایی هستند که این کم غذایی کمبود کالری و درشت مغذی ها و ریزمغذی ها و املاح را شامل می شود... عده قابل توجهی از مردم از دسترسی کافی به حداقل مواد انرژی زا و درشت مغذی مانند هیدروکربن ها، چربی ها و پروتئین ها محروم هستند . برای جبران این کمبود ... طرح حمایتی - مشارکتی توزیع سبد غذایی موردنیاز این اقشار از سال گذشته [1385] با توزیع مواد غذایی فاسد نشدنی در 4 استان کشور شامل سیستان و بلوچستان ، هرمزگان ، کرمان و خراسان جنوبی آغاز شد و امسال [1386] این برنامه به 17 استان کشور گسترش می یابد..." 14

سرانه مصرف مواد غذایی در ایران : اغلب مردم کشور در طول دوره حکومت جمهوری اسلامی قادر به تهیه نیازهای غذایی خود از گروه های مختلف مانند گوشت ، لبنیات ، میوه و سبزی نبوده و نیستند و به ناچار برای سیر کردن شکم ، رو به مواد غذایی نسبتاً ارزان و شکم پرکن ، به ویژه نان آوردند. در نتیجه ، طبق گفته معاون وزیر بازرگانی رژیم : " ... ایران بالاترین مصرف نان را در جهان دارد... سرانه مصرف نان در ایران حدود 160 کیلوگرم است ، [در حالی که مصرف سرانه نان] در کشور فرانسه 56 کیلوگرم و در آلمان 70 کیلوگرم در سال است . " 15 به ادعای یکی از دست اندرکاران رژیم (رییس کمیسیون ویژه بررسی طرح تحول اقتصادی) : " 40 درصد افراد جامعه امروز مالز چاقی (یعنی استفاده زیاد از خوراک) رنج می برند . بخشی از این چاقی به دلیل اضافه مصرف برنج است که شکم ها را برآمده کرده است . کسانی که با این پدیده درگیرند، مصرف اضافه دارند..." 16 در حالی که بر اساس

اعلام موسسه تحقیقات بین المللی برنج: "سرانه مصرف برنج در ایران 30 کیلوگرم در سال 2005 بوده که پیش بینی می شود این رقم در سال 2015 با یک کیلوگرم کاهش به 29 کیلوگرم برسد." 17 و حتی حسب گفته معاون وزیربازرگانی رژیم: "مصرف سرانه برنج 25 کیلوگرم پایین تر از میانگین جهانی است. سرانه مصرف برنج در کشور حدود 40 کیلوگرم است... مصرف سرانه برنج در آسیا 85 و جهان 65 کیلوگرم است." 15 یعنی سرانه مصرف برنج در کشور با آماری که وی ارائه نموده 25 کیلوگرم و با برآورد موسسه تحقیقات بین المللی برنج، 35 کیلوگرم پایین تر از میانگین مصرف سرانه جهانی است و حتی به نصف آن نیز نمی رسد. ونان مهمترین منبع غذایی مردم کشورمان در طول سه دهه اخیر بوده و هست، به طوری که افراد جامعه تا 58 درصد انرژی و 56 درصد پروتئین مورد نیاز را از طریق مصرف نان تامین می کنند. 18

مردم همچنین مابقی انرژی مورد نیاز را به ناچار از منابعی مانند قند هاو چربی ها کسب می کنند. به همین دلیل، مصرف سرانه این مواد در ایران بسیار بالا است. نماینده صنعت قند کشور، در دیدار متولیان صنایع غذایی با وزیر بهداشت در سال 1386، در این مورد چنین گفت: "سرانه مصرف شکر برای هر ایرانی 30 کیلوگرم است در حالی که این میزان در جهان 13/5 کیلوگرم و بدون احتساب چین 8 کیلوگرم است. فاجعه غذایی ایران، مصرف بیش از حد قند و شکر است." 19

در مورد مصرف سرانه روغن در کشور، دبیر انجمن صنفی صنایع روغن نباتی ایران گفت: "مصرف سرانه انواع روغن نباتی در کشور، حدود 19 کیلوگرم برآورد می شود." 20 در حالی که میانگین مصرف سرانه جهانی آن، 12/5 کیلوگرم است. 15 یعنی مصرف سرانه روغن در ایران 6/5 کیلوگرم بیشتر از میانگین مصرف سرانه جهانی است. مصرف سرانه روغن پس از انقلاب 57 رشد بسیار زیادی داشته است. به طوری که از مقدار 4/7 کیلوگرم در اوایل دهه 1350 به حدود 8 کیلوگرم در اوایل دهه 1360 و حدود 12 کیلوگرم در اوایل دهه 1370 و 16 کیلوگرم در اوایل دهه 1380 رسید. 21

اما مصرف سرانه شیر که ارزانترین فرآورده در گروه لبنیات است و ارزش و خواص آن بر کسی پوشیده نیست، در کشور ما بسیار کم و 75 لیتر در سال است.

در حالی که سرانه مصرف شیر در کشورهای اسکاندیناوی 480 لیتر در سال ، در سایر کشورهای اروپایی 350 لیتر در سال و در هندوستان وبنگلادش 150 لیتر در سال می باشد. پایین بودن مصرف سرانه شیر عوارض زیادی برای مردم کشورمان به دنبال داشته که کوتاهی قد کودکان نسل حاضر نسبت به کودکان نسل قبل، از آن جمله است. 22 البته لازم به ذکر است که سرانه 75 یا به زعم برخی 80 لیتری مصرف شیر در کشور ما که توسط حکومت ادعا می شود ، مورد تردید است و به قول "محمد شبزم" دبیرانجمن فرآورده های لبنی کشور : " حتی اگر مصرف سرانه 80 لیتری لبنیات را بپذیریم [!!!] ، باز هم تا حداقل استانداردهای جهانی مصرف لبنیات که حدود 160 لیتر است ، 50 درصد فاصله داریم ."6

ضرورت استفاده از تمام گروه های مواد غذایی : در طول سه دهه گذشته که تغذیه مردم کشور اسف بار بوده ، حکومت به جای هرگونه اقدامی در جهت بهبود وضعیت ، سعی در پنهان کاری و نیز توجیه شرایط موجود داشته است . از جمله همواره تبلیغات وسیع و مداومی در مورد فواید رژیم های غذایی بدون گوشت و مضرات گوشت انجام شده است . بانگاهی به کتب منتشره در رشته آشپزی و غذا ، متوجه می شویم که عناوینی چون "آشپزی بدون گوشت" ، "فواید گیاهخواری" و ... ، بخش زیادی از آن ها را تشکیل می دهند. که البته انتشار آن ها در سطح وسیع که خواننده را تشویق به پرهیز از مصرف گوشت (که تهیه آن خارج از توان اقشار وسیعی از جامعه است .) می کند ، نمی تواند تصادفی باشد. در صورتی که برای تامین سلامتی باید تمام گروه های غذایی استفاده شوند.

دکتر "امری نیا" یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی می گوید : " حذف یک یا چند گروه از مواد غذایی در رژیم درمانی به منظور کاهش وزن ، سلامت فرد را تهدید می کند . هر یک از رژیم های غذایی ارایه شده ... همچون گیاه خواری و ... به علت حذف یک یا چند گروه از مواد غذایی و تهدید سلامت فرد ، امروزه مورد قبول استادان تغذیه نیست ... استفاده از رژیم غذایی گیاه خواری نیز باتوجه به این که سبب فقر آهن ، کلسیم و ویتامین ب در فرد می شود ، در درازمدت بروز عوارضی همچون ریزش مو

و کم خونی را به دنبال خواهد داشت. امروزه سالم ترین نوع رژیم غذایی استفاده از هر شش گروه مواد غذایی [شامل] پروتئین ها ، چربی ها ، کربوهیدرات ها ، املاح معدنی ، ویتامین ها و آب است. 23

وضعیت مصرف گروه های سازنده هرم غذایی در ایران

1- گروه نان و غلات

1-1 - نان : همان طور که اشاره شد ، به علت وضعیت نامساعد اقتصادی اغلب خانوارها و ارزان بودن نان نسبت به اغلب مواد غذایی مورد نیاز ، مصرف نان در ایران بسیار بالا است . ایران بالاترین مصرف سرانه نان را در جهان دارد. هرچند که با افزایش نرخ نان ، بخش دیگری از مردم که برای سیرکردن شکم خود ، حتی قادر به تهیه مقدار کافی نان نیستند ، به خیل گرسنگان کشورمان پیوسته و می پیوندند .

علل مصرف زیاد نان : در مورد مصرف سرانه بسیار زیاد نان در ایران ، باید گفت که رابطه نان و گندم با وضعیت اقتصادی جامعه ، رابطه ای بسیار نزدیک است . هر جایی که جامعه فقیرتر می شود ، مصرف غلات (به ویژه گندم و نان) در آن بالاتر می رود . یعنی بین فقر و نان گندم یک رابطه مستقیم برقرار است . وقتی 100 گرم نان بربری بخورید ، در حدود 270 کالری انرژی دریافت می کنید؛ اما برای دریافت همین مقدار کالری از شیر و گوشت ، باید در حدود 2 لیتر شیر و 250 گرم گوشت بخورید ؛ که این [به دلیل وضعیت بد اقتصادی اکثریت جامعه] عملاً " میسر نیست . به همین دلیل ، در خانواده های پرجمعیت ، نان بیشتری برای تامین انرژی مصرف می شود. 24

عوارض مصرف زیاد نان : مصرف زیاد نان عوارض نامطلوبی دارد. براساس تحقیقاتی که توسط دانشمندان درکشور ایتالیا انجام شده ، رژیم غذایی مملو از غلات تصفیه شده وبه ویژه نان ، باافزایش خطر ابتلا به یک نوع سرطان کلیه که شایع ترین نوع سرطان کلیه است ، ارتباط دارد. به طوری که براساس تحقیقات این دانشمندان ، خطر ابتلا به سرطان کلیه در افرادی که بیشترین مصرف نان را داشتند، تا 94 درصد افزایش یافت . اما برعکس مصرف زیاد گوشت ماکیان [مرغ] ، گوشت های فرآوری شده وسبزی ها ، خطر سرطان کلیه را به ترتیب به مقدار 36 درصد ، 26 درصد و 35 درصد کاهش می دهد. 25

وضعیت نان مصرفی درایران : شایان ذکر است که نان مورد اشاره در تحقیقات دانشمندان ایتالیایی ، نانی سالم و تهیه شده از مواد اولیه سالم و دارای پختی مناسب بوده است و عوارض حاصله صرفاً" به مقدار زیاد مصرف ارتباط دارد. اما درکشور ما ، به قول دکتر " ناصرکلانتری " رییس انستیتو تغذیه و صنایع غذایی کشور : "متأسفانه نوع آرد نان ، مرحله عمل آوری وهمچنین پخت آن خارج از استاندارد است و آن چه که باید از مصرف نان برای مردم تامین شود، ایجاد نمی گردد و تنها سیری شکمی برای فرد ایجاد می کند . " 26

از جمله ایرادات وارده به نان های تولیدی درکشور ، استفاده از جوش شیرین (بی کربنات سدیم) در پخت نان است که برای سرعت عمل در تخمیر خمیر نان از آن استفاده می شود. به گفته مدیر شبکه بهداشت و درمان آستارا : در اثر تداوم مصرف چنین نان هایی ، عده زیادی از مردم کشور از جمله جوانان از ناراحتی معده رنج می برند . یکی از مهمترین عوارض جوش شیرین ، ایجاد اختلال در سیستم گوارش وتأثیر منفی روی پرزهای روده است که منجر به جذب نشدن مواد مفید غذا به خصوص ویتامین ها می شود . استفاده درازمدت از نان های حاوی جوش شیرین باعث می شود که کلسیم در کلیه رسوب کند و در نهایت نارسایی کلیوی ایجاد شود. یکی از مهمترین

دلایلی که استان گیلان بالاترین رقم سرطان معده را دارا می باشد، استفاده از جوش شیرین در پخت نان است. 27 علاوه بر آن، جوش شیرین مصرف شده در نان ها، یک عامل کمبود کلسیم وزمینیه ساز پوکی استخوان است. 18 همچنین، مصرف نان هایی که آرد آن ها به خوبی تخمیر نشده، به دلیل داشتن ماده ای به نام " فیتات"، مانع از جذب مواد معدنی به خصوص روی و کلسیم می شود. 22

2-1 - برنج: برنج که مقدار پیشنهادی مصرف آن در سبد غذایی سال 1381 نسبت به سبد غذایی سال 1374 کاهش یافته است، از قیمت بیشتری نسبت به سایر کالاهای گروه نان و غلات برخوردار است و به دلیل عدم توانایی گروه های زیادی از مردم در تهیه آن، مصرف سرانه آن نیز نسبت به میانگین مصرف سرانه جهانی پایین تر است. در حالی که برنج یکی از اجزای رژیم غذایی است که منبع غنی کربوهیدرات های پیچیده بوده و فاقد سدیم و کلسترول است. برنج کالری کمی دارد و فاقد چربی است. مصرف برنج موجب کاهش تری گلیسرید خون و کاهش فشارخون و افزایش مقاومت نسبت به انسولین می شود. 28 برنج راحت هضم می شود، بسیار مقوی است، برای رفع اختلالات کلیوی مفید است و البته زیاده روی در خوردن آن موجب از دیاد وزن می شود. 29

مهمترین جزء پروتئین مورد نیاز غذای انسان، اسید آمینه لیزین است که در برنج، جو صحرایی و چاودار بیشتر از غلات دیگر وجود دارد و برتری پروتئین برنج نسبت به سایر غلات، مربوط به ترکیب همین آمینو اسیدها است. 30

همان طور که گفته شد، قیمت برنج نسبت به درآمد اکثریت جامعه بالا است، به حدی که در مورد نیاز به واردات نیز تعیین کننده شده است. به قول سخنگوی موسسه تحقیقات برنج کشور: " اگر قیمت برنج داخلی از 2500 تومان [در هر کیلوگرم] بیشتر شود، کشتش درآمدی ایرانی ها به گونه ای است که توان مردم در خرید آن برنج در حدی است که در وضع فعلی نیز می توان گفت کشور در تولید برنج خود کفا است [!]. درآمد پایین مردم و قیمت برنج با افزایش کنونی به گونه ای است که نیازی به

واردات نیست ولی اگر میزان برنج تولیدی با قیمت کمتر عرضه شود، مصرف برنج افزایش [یافته] و نیاز به واردات 300 تا 400 هزار تن برآورد می شود." 31

قیمت بالای برنج سبب گردیده تابخش عمده مصرف کنندگان برنج، حداکثر توان خرید برنج های درجه 2 و 3 رداشته باشند که از کیفیت پایین تری برخوردار است. مدیرکل محصول برنج وزارت جهادکشاورزی درخصوص تنوع مصرف برنج درکشور و انتخاب براساس بهای آن می گوید: "بیش از 25 درصد مصرف کنندگان بادر نظرگرفتن بهای برنج خواستار محصولات درجه 3 مانند برنج های تایلندی، بیش از 50 درصد طالب برنج های درجه 2 شامل برنج های باسماتی هندی و برنج های پر محصول داخلی هستند و تنها 25 درصد خواهان برنج های کیفی مانند طارم و هاشمی هستند...." 32

1-3- سبب زمینی : باافزایش سریع و شدید نرخ رشد جمعیت درسال های پس از انقلاب و کاهش شدید قدرت خرید مردم، مصرف نان باافزایش زیادی روبه رو شد و در نتیجه نیاز به گندم بیشتر و بیشتر شد و چون تولید داخلی جوابگوی مصرف نبود، واردات گندم که پیش از انقلاب 57 نیز وجود داشت، شدت گرفت. به طوری که ایران درسال 1377 باوارد کردن 6میلیون و 800 هزارتن گندم، تبدیل به بزرگترین واردکننده گندم دنیا شد. طی سه سال بعد از آن نیز، سالانه به طور متوسط 4میلیون تن گندم خارجی وارد کرد. وابستگی شدید به واردات گندم همچنان ادامه یافته و دیگر بار درسال 1387، ایران مقام بزرگترین واردکننده گندم را کسب کرد. ایران درسال 1386، دوهزار و 600 میلیارد تومان (حدود 2میلیارد و 600 میلیون دلار) یارانه برای تولید گندم و نان اختصاص داد. 33

از آن جایی که گندم یک کالای سیاسی به شمار می رود و وابستگی شدید به واردات گندم برای تامین نان موردنیاز مردم می توانست خطراتی برای حکومت در پی داشته باشد، رژیم از بیم بروز مشکلات، ضمن اقدام به افزایش سطح کشت گندم، سطح کشت و تولید سبب زمینی را نیز افزایش داد. به طوری که براساس آمارهای وزارت جهاد کشاورزی، تولید سبب زمینی که درسال 1362 در حدود یک میلیون و هفتصد

هزارتن بود، در سال 1370 به بیش از دو میلیون و ششصد هزار تن، در سال 1380 به بیش از سه میلیون و چهار صد و هشتاد هزار تن، 34 و در سال 1387 به بیش از چهار میلیون و هفتصد هزارتن رسید. 35 و این به غیر از واردات این محصول است. قیمت نسبتاً مناسب سیب زمینی (در این جا وارد بحث تأثیرات قیمت فروش بر شرایط کشت و کشاورز و نیز سود و زیان کشاورز سیب زمینی کار نمی شوم) در مقایسه با سایر کالاهای گروه نان و غلات (به جز نان) در بخش عمده ای از سال های پیشین، تنوع و خوش خوراکی فرآورده ها، از جمله عوامل رشد مصرف آن به شمار می آیند. با این همه، حکومت همچنان تمایل به افزایش مصرف این محصول دارد. زیرا با کاهش مصرف نان، حکومت هزینه کمتری برای یارانه گندم و نان می پردازد و هزینه تهیه مواد غذایی جایگزین (اگر مصرف کننده موفق به انجام آن شود) بدون اختصاص هیچ یارانه ای، به طور کامل از جیب مصرف کننده پرداخت می شود. در این راستا، مدیر کل دفتر سبزی و صیفی وزارت جهاد کشاورزی گفته: "سرانه مصرف سیب زمینی [در ایران] 50 کیلوگرم است، در حالی که سرانه مصرف جهانی آن 100 کیلوگرم است... این محصول سرشار از مواد مورد نیاز بدن بوده و قابلیت جایگزینی با برنج را دارد." 36

در این جا ذکر توضیحاتی ضروری به نظر می رسد. در این که سیب زمینی به عنوان یک ماده غذایی خاصی دارد و می تواند در سبب غذایی لحاظ شود، تردیدی نیست. اما سیب زمینی سرشار از مواد مورد نیاز بدن نیست و ارزش غذایی برنج را نیز ندارد و مصرف سرانه سیب زمینی، هم اینک نیز، بیشتر از مقدار گنجانده شده در سبب غذایی پیشنهادی حکومت است. نگاهی به مواد موجود در سبب زمینی و برنج بیان داریم. مواد موجود در 100 گرم برنج عبارتند از: آب 6/2 گرم، پروتئین 6/6 گرم، نشاسته 80 گرم، کلسیم 25 میلی گرم، فسفر 95 میلی گرم، آهن 0/8 میلی گرم، سدیم 5 میلی گرم، پتاسیم 90 میلی گرم، ویتامین ب یک 0/6 میلی گرم، ویتامین ب دو 0/3 میلی گرم و ویتامین ب سه 5/1 میلی گرم. 29 و مواد موجود در 100 گرم سیب زمینی عبارتند از: پروتئین 1/2 گرم، چربی 1 گرم، سلولز 5 گرم، نشاسته و قند 5/18 گرم، مواد معدنی 1 گرم، 37 ویتامین ث 15/74 میلی گرم، ویتامین ب شش 0/42 میلی

گرم ، تربیتوفان 4% گرم ، فیبر 2/93 گرم، 38 و آب 82 گرم ؛ نکته بسیار مهم این که ویتامین های آ و ث در سیب زمینی شیرین به مقدار زیاد وجود دارد و در سیب زمینی معمولی مقدار ویتامین آ بسیار ناچیز است . 39

سیب زمینی به هضم آسان و به گوارش کمک می کند اما مصرف مداوم آن ممکن است باعث افزایش اسیدیته خون شود. افراد چاق ، اشخاص دیابتی و آن هایی که می خواهند وزن خود را کاهش دهند؛ باید از خوردن سیب زمینی خودداری کنند، یا از سیب زمینی پخته شده به جای سیب زمینی سرخ شده استفاده کنند. چون، سیب زمینی دارای اندیس (شاخص) گلیسمیک بالایی (بیش از 80) است و به زبان ساده ، مصرف سیب زمینی سطح قند خون را به سرعت بالایی برد. 40

در مورد شاخص گلیسمی ، ضروری است گفته شود که نان سفید به عنوان مرجع شاخص گلیسمی (بادار بودن شاخص گلیسمی 100) در نظر گرفته می شود. شاخص گلیسمی برنج سفید نیز از مقدار پایین در حدود 54 تا مقدار بالا در حد 121 متفاوت است و انتخاب آن به عنوان یک غذای با شاخص گلیسمی بالا یا پایین مشکل است. 41

عوارض مصرف زیاد سیب زمینی : نتایج تحقیقات دانشمندان استرالیایی نشان داده که مصرف زیاد و بیش از حد سیب زمینی توسط زنان باردار ، خطر ابتلا به دیابت نوع اول را در فرزندانشان افزایش می دهد و علت آن وجود ماده ای سمی به نام "بافیلمایسین" است که در سیب زمینی و دیگر سبزیجات ریشه ای وجود دارد . از همین رو بالاترین میزان دیابت در جهان متعلق به کشور فنلاند و ایالت ساردنی ایتالیا است . زیرا مقدار مصرف سیب زمینی توسط فنلاندی ها بسیار زیاد است و همچنین در ساردنی چغندر زیاد مصرف می کنند . افرادی که به دیابت نوع اول مبتلا شوند، بیشتر در معرض خطر نابینایی، قطع عضو و بیماری های کلیوی و قلبی قرار می گیرند. 42

عوارض مصرف زیاد مواد نشاسته ای : مصرف زیاد مواد نشاسته ای که در طول حکومت جمهوری اسلامی وجود داشته و در گذر زمان بر شدت آن افزوده می شود، عوارض نامطلوب زیادی را برای مردم به همراه داشته و دارد . نگاهی به

عوارض مزبور داشته باشیم : هضم مواد نشاسته ای دردهان وروده انجام می گیرد و در معده ، آنزیم های هضم کننده این ماده وجود ندارد. زیاده روی در مصرف مواد نشاسته ای مخصوصاً " هنگامی که دردهان به اندازه کافی بازراق آغشته نشده باشد، سبب می شود نشاسته در معده جمع شود و به دیواره آن بچسبد و باعث کاهش فعالیت و ترشح این ارگان جهت هضم مواد پروتئینی و چربی ها گردد. باقی ماندن مواد نشاسته ای در معده باعث ایجاد نفخ و تولید گاز می گردد و هضم و جذب مواد غذایی را به تاخیر می اندازد. گازهای حاصله از نشاسته هم در روده وهم در معده ، باعث اختلال در کارکرد و ترشحات اعضای مزبور می شود.

گازهای تولید شده از مواد نشاسته ای ، بیشتر از گاز کربنیک تشکیل شده و دفع آن ها از خون توسط ریه ها انجام می گیرد که کار اضافی را برای این عضو باعث می شود. علاوه بر این ها، توقف مواد نشاسته ای در سیستم گوارش ، باعث اختلال در هضم و جذب پروتئین ها و چربی ها شده و آن ها را دچار تخمیر می نماید که از آن ها، گازهای سمی وارد خون شده و به قسمت بالای بدن صعود کرده و باعث فشار بر مغز و اعصاب می شود. به نظر می رسد که تعداد زیادی از بیماری ها، نتیجه بیوست و عدم دفع ادرار است که از مصرف بیش از حد مواد نشاسته ای حاصل می گردد. افزایش گازهای سمی در خون باعث افزایش مقاومت جدار سلول ها برای جلوگیری از ورود این گازها به داخل سلول و در نتیجه سبب سخت شدن پوسته سلول ها و باعث وارد شدن مواد غذایی به داخل این واحدها می گردد. قند و مواد غذایی در خون افزایش می یابد ولی سلول ها از آن ها تغذیه نمی کنند و دچار ضعف می شوند. حاصل این وضع ، افزایش قند و چربی در خون می باشد . با محدود کردن مصرف مواد نشاسته ای ، می توان این عوارض را برطرف کرد. 43

به طور کلی ، یک رژیم غذایی سرشار از سیب زمینی ، نان سفید و برنج [به طور کلی گروه نان و غلات] مضرات زیادی برای سلامتی دارد. از جمله برای کبد نیز مضرات زیرمانجر به یک بیماری آرام می گردد که به کبد آسیب می رساند. این عارضه که به بزرگ شدن و چاقی کبد می انجامد، پی آمدهای جبران ناپذیری را برای

بدن به دنبال خواهد داشت. اغلب افرادی که غذاهای نشاسته ای و چرب زیاد مصرف می کنند، مستعد داشتن بدنی چاق تر خواهند بود.⁴⁴

2- گروه های میوه و سبزی: میوه ها و سبزی ها ضمن تامین آنتی اکسیدان های مورد نیاز بدن، از منابع مهم تامین ویتامین و موادمعدنی به شمار می روند. میوه ها دارای مقادیر زیادی آنزیم هستند که تبادل مواد در جریان نگاه می دارند و وزن را کاهش می دهند. خاصیتی که نامش راسوزاننده چربی (Fatburner) گذاشته اند. ⁴⁵ اما به دلیل شرایط نامساعد اقتصادی، مردم قادر به تهیه میوه و سبزی مورد نیاز خود نیستند. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت سلامت وزارت بهداشت رژیم در مورد مصرف سرانه میوه و سبزی چنین گفت: "مصرف سرانه میوه و سبزیجات در ایران ناکافی است. سازمان بهداشت جهانی مصرف حداقل 400 گرم میوه و سبزی را در هر روز توصیه می کند. موادی مثل کاروتنوئیدها، اسید فولیک، ویتامین ث، فیتواستروژن ها و فیبر غذایی موجود در میوه جات و سبزیجات در پیشگیری از سرطان موثر هستند. مطالعات تغذیه ای نشان می دهد میان مصرف بالای میوه و سبزی و کاهش خطر بروز سرطان ها، ارتباط مستقیمی وجود دارد." ⁴⁶

رئیس مرکز مدیریت بیماریهای غیرواگیر و خاص معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور در مورد مصرف سرانه میوه و سبزی در ایران می گوید: "بر اساس بررسی های به عمل آمده در طرح نظام مراقبت از بیماری های غیرواگیر در کشور، 90 درصد از مردم ایران، حداقل سرانه مصرف میوه و سبزی را مصرف نمی کنند. این عامل یکی از عوامل خطر ابتلا به بیماریهای غیرواگیر می باشد." ⁴⁷

همان طور که اشاره شد، میوه ها از جمله منابع تامین کننده فیبر مورد نیاز بدن هستند. بد نیست نگاهی به فیبر و عملکرد آن داشته باشیم. فیبر عبارت از الیاف گیاهی موجود در مواد غذایی است. بعضی از مواد غذایی پرفیبر [دیگر] عبارتند از: سبزی ها، نان گندم سبوس دار، لوبیا، عدس، نخود و سبوس. ⁴⁸

فیبر هضم نمی شود ولی برچگونگی مصرف مواد مغذی در بدن تأثیر می گذارد. فیبر به هضم غذا کمک می کند، از بیوست و بیماری های گوارشی دیگر پیشگیری می کند، کلسترول را کاهش می دهد و از ناراحتی های هورمونی و سرطان پیشگیری می کند. فیبر با حرکت از میان مجرای گوارشی، مانند حجمی است که همه چیز به خصوص مواد زاید و دورریختنی را با خود می برد. 49

مصرف زیاد غذاهایی که فیبر کمی دارند (از جمله فرآورده های آرد سفید مانند نان آرد سفید) از علل بروز سرطان به شمار می رود. زیرا در پی مصرف کم فیبر و کند شدن حرکات روده، صفرا در روده زیاد می ماند و باکتری های زیان آور روده، "اسید کولیک" را به ماده سرطان زای قوی "اسید آپکولیک" تبدیل می کنند. 50 این جا است که نقش مهم میوه ها و سبزی ها در پیشگیری از سرطان مشاهده می شود. علاوه بر این خاصیت، تحقیقات مرکز مطالعات قلب و نیز سرطان آمریکا نشان داده که رژیم های حاوی مقادیر کافی میوه و سبزی، از بروز بیماری آلزایمر و نیز سکتة مغزی، به طور قابل ملاحظه ای جلوگیری می کند. 51 در عین حال، مصرف فراوان مواد غذایی پرفیبر ممکن است در افرادی که معمولاً غذاهای زود هضم (غذاهایی که مدت کمتری در دستگاه گوارش می مانند) می خورند، سواضمه ایجاد کند. 48

قدر مسلم مردم کشور ما فواید مصرف کافی و مناسب میوه و سبزی را می دانند اما با قیمت های بسیار بالای انواع میوه و اغلب سبزیجات، توان تهیه آن ها را ندارند. نگاهی به نرخ فروش میوه در بازار بیندازیم تا بهتر متوجه چرایی پایین بودن مصرف سرانه آن در کشور بشویم. نرخ هایی که در پی می آید، نرخ میوه ها (برای یک کیلوگرم) در بازار میدان مرکزی میوه و تره بار تهران در تابستان سال 1388 است و مظنه قیمت ها به طور رسمی توسط اتحادیه مزبور اعلام گردیده است: آلبالو (رسمی) 18 تا 24 هزار ریال، آلو سائورزا و شابلون 28 هزار ریال، آلو قطره طلا 20 تا 25 هزار ریال، انگور [انواع مختلف] 7 تا 18 هزار ریال، سیب قرمز و سبز وارداتی 20 تا 24 هزار ریال، گلابی بیرونی 20 تا 25 هزار ریال، گلابی شاه میوه 18 تا 30 هزار ریال، گیلاس 40 تا 45 هزار ریال، نارنگی آفریقایی 20 تا 27

هزارریال و هلو [انواع مختلف] 15 تا 24 هزارریال . بنا به گزارش مزبور، گاهی حتی در همان میدان مرکزی میوه و تره بار تهران ، قیمت ها بیشتر از سقف قیمت اعلام شده می باشد. و همچنین مظنه کف و سقف قیمت ها در سطح شهر تهران [بزرگترین بازار مصرف کشور] بسیار بیشتر و گاهی 2 تا 3 برابر قیمت های میدان مرکزی میوه و تره بار است. 52

در بالا بودن قیمت های میوه ، عوامل حکومت و واسطه ها و دلالتان بزرگ که از وابستگی رژیم هستند، نقش بسیار مهم و عمده ای دارند. آن ها علاوه بر کنترل قیمت تولیدات داخلی در بازار، واردات میوه به کشور را نیز در اختیار دارند. از کشورهای خاص مقادیر زیادی میوه وارد می کنند و با کسب سودهای هنگفت آن ها را به فروش می رسانند . بسیاری از اقلام میوه های وارداتی حالت فانتزی دارند و نیز ، جز برخی اقشار خاص ، عموم مردم قادر به خرید میوه های مزبور نیستند. به گفته یک عضو اتاق بازرگانی تهران ، کل واردات میوه در هشت ماه اول سال 1388 ، معادل 697 هزارتن به ارزش 356 میلیون دلار بوده است. و از 28 کشور جهان میوه به کشور وارد شده است که برخی از آن ها تولید کننده میوه نیستند ، مثل: امارات [عربی متحده] و روسیه و صربستان . و همچنین 32 نوع میوه وارد شده است که اغلب در سبد نیازهای واقعی مردم کشور جایی ندارند؛ مثل : توت فرنگی ، آلو، خرمالو، گردو و گوجه و جز این. 53

3- گروه های گوشت ولینی : از جمله موادی که بدن برای حفظ و بقای خود به آن نیاز دارد، پروتئین است . رژیم غذایی فاقد پروتئین باعث می شود که بدن از پروتئین های موجود در سلول هایش استفاده کند که اگر این وضعیت ادامه یابد ، نتیجه مرگ خواهد بود . پروتئین از دو منبع گیاهی و جانوری (حیوانی) به دست می آید. 54 اما برخی بر این باورند که پروتئین های حیوانی بیشتر از انواع گیاهی ، نیازهای ضروری بدن را برآورده می سازند. 55

3-1- گوشت : از جمله منابع مهم تامین پروتئین حیوانی، گوشت است . گوشت قرمز بیشتر از نظر ویتامین های مورد نظر منبغ پروتئینی اش و املاحی که با آن به بدن می رسد، اهمیت زیادی دارد . با حذف گوشت و به ویژه گوشت قرمز از رژیم غذایی ، مقدار کافی آهن جذب نمی شود. اگرچه پروتئین سفیده تخم مرغ مرغوب تر است ، اما از نظر ویتامین آ و املاح ، در حد گوشت نیست . کیفیت پروتئین حبوبات پایین تر از انواع پروتئین حیوانی است و پروتئین غلات از نظر کیفی بعد از حبوبات قرار دارد. سبب زمینی به مقدار بسیار کم پروتئین دارد و در واقع زمانی که به مقدار قابل توجهی در برنامه غذایی گنجانده شود، می تواند در تامین پروتئین سهمی داشته باشد. 56 حبوبات اگرچه از نظر پروتئین ، آهن و کلسیم نسبتاً غنی هستند اما مصرف آن ها به علت وجود مقدار زیادی از قندهای غیر قابل جذب و مواد سمی ، اغلب سبب بروز اختلالات گوارشی در انسان می شود. 54 از این رو ، مصرف مقدار کافی و مناسب مواد پروتئینی بامنشاء حیوانی ، ضرورتی انکارناپذیر است .

مصرف گوشت قرمز در کشور: نگاهی کوتاه به نتایج یک پژوهش در مورد بازاریابی گوشت قرمز در ایران (که توسط 4 تن از پژوهشگران کشور صورت گرفته (بیاندازیم : " میانگین مصرف سرانه گوشت قرمز در کشورهای توسعه یافته 26/7 کیلوگرم و در کشورهای در حال توسعه 6/4 کیلوگرم می باشد. در حالی که مقدار یاد شده در ایران برابر با 11/3 کیلوگرم است. به اعتقاد بسیاری از کارشناسان تغذیه ، مصرف سرانه مناسب گوشت قرمز برای هر فرد مقداری معادل با 35/45 کیلوگرم در سال می باشد. تفاوت مصرف سرانه واقعی و مناسب گوشت قرمز در ایران ، ناشی از عواملی نظیر کاهش قدرت خرید خانوار بر اثر افزایش قیمت این کالا ، قیمت بالای گوشت قرمز در سطح خرده فروشی و افزایش مصرف کالای رقیب این محصول است . " 57 ضمن این که در گزارش مزبور به درستی به موارد کاهش توان خانوارها در خرید و قیمت بالای گوشت قرمز اشاره شده ؛ اما ، توضیح نکته ای ضروری می نماید آن مقدار مصرف سرانه گوشت قرمز در ایران است که در گزارش ، رقم 11/3 کیلوگرم برای آن در نظر گرفته شده است. این رقم (دقیق تر بگویم 11/31 کیلوگرم)

را، دستگاه های متولی رژیم در سال 1385 اعلام کرده اند. 58 تهیه کنندگان پژوهش هم به آن استناد کرده اند. البته در سال 1387 هم وزارت جهاد کشاورزی اعلام کرد که مصرف سرانه گوشت قرمز در ایران 12 کیلوگرم است. 59 اما، آمارهایی از این دست که توسط دستگاه های مربوطه ساخته می شود، مورد تایید و پذیرش کارشناسان مستقل و بی طرف نیست و ارایه آن بدین جهت است که وانمود شود نه تنها مردم قدرت خرید گوشت قرمز را داشته اند، بلکه مقدار گوشت قرمز مصرفی آنان افزایش نیز داشته است. البته این موضوع واقعیت ندارد. زیرا نه قدرت خرید مردم افزایش داشته و نه قیمت گوشت قرمز کاهش. نگاهی به قیمت های خرده فروشی گوشت قرمز در کشور، بهترین دلیل برای اثبات نادرستی ادعای رژیم در مورد مقدار مصرف سرانه گوشت قرمز است. قیمت هایی که ارایه می شود، متعلق به دومقطع در سال 1388 است اما ضروری است یادآوری شود گوشت (به ویژه گوشت قرمز) در تمام سال های حکومت جمهوری اسلامی در زمره کالاهایی قرار داشته که تهیه مقدار لازم و مناسب آن، خارج از توان اغلب خانوارها بوده است و عدم توازن میان قیمت گوشت و قدرت خرید خانوارها، منحصر به یک مقطع خاص نمی باشد.

بر اساس یک گزارش، در مردادماه سال 1388، نرخ یک کیلوگرم گوشت قرمز در قصابی های سطح شهر تهران به این شرح بوده است: گوشت ران گوسفندی 16 هزار تومان، ران گوسفندی [کامل] 13 هزار و پانصد تومان، گوشت گوسفند با استخوان 11 هزار و 700 تومان و گوشت گاو و گوساله 9300 تومان. 60 متأسفانه علیرغم وعده های پوچ همیشگی مسئولین مربوطه در رژیم، قیمت ها هیچ گاه کاهش نداشته و همواره از جمله در سال 1388، با افزایش همراه بوده است. چنان که بر اساس گزارشی دیگر، نرخ یک کیلوگرم گوشت در ابتدای اسفند سال مزبور در سطح شهر تهران از این قرار بوده: "گوشت ران گوسفندی 16 هزار و پانصد تومان، گوشت شقه گوسفندی 10 هزار و 500 تومان و گوشت گوساله 12 هزار و 500 تومان." 61

مصرف گوشت مرغ در کشور: دستگاه های متولی امر در کشور، مصرف

سرانه گوشت مرغ را در سال 1385 مقدار 16/54 کیلو گرم 58 و در سال 1387 مقدار 21 کیلو گرم اعلام کردند. 59

اگرچه در نتیجه گرانی وحشتناک گوشت قرمز، مصرف گوشت مرغ تا حدودی افزایش داشت و این امر کاملاً منطقی به نظر می‌رسد، اما هرگز آن گونه نبوده و نیست که اکثریت جامعه به آن دسترسی داشته و بتوانند به آسانی و به مقدار کافی آن را تهیه کنند. مصرف سرانه نیز، به هیچ وجه در حدی که رژیم اعلام می‌کند نیست. به ویژه در سالیان اخیر، قیمت گوشت مرغ افزایش شدیدی را تجربه کرده است. به نوشته پایگاه خبری تحلیلی دانشجویان دانشگاه صنعتی امیرکبیر (پلی تکنیک تهران):

" قیمت گوشت مرغ از سال 84 تاکنون [اردیبهشت 88]، بیش از 57 درصد افزایش داشته است. در چهار سال گذشته، بازار گوشت مرغ دچار نوسانات شدید قیمتی شده به طوری که تنها در سال 87، در یک مقطع زمانی، قیمت گوشت مرغ از 1700 تومان به 3700 تومان تا 4000 تومان در هر کیلوگرم رسید." 62

به عقیده کارشناسان مستقل و برخی دست اندرکاران آگاه صنعت مرغداری، آمارهای رژیم در مورد مصرف سرانه مرغ، که آن را حتی بالاتر از میانگین مصرف سرانه جهانی عنوان می‌کند، معتبر نیست. از جمله "حسین مقدم نیا" مدیر عامل اتحادیه مرغداران گوشتی ایران، خواستار بازنگری در مقدار اعلام شده مصرف سرانه گوشت مرغ در کشور شده و گفته است: "... با وجود قیمت هر کیلوگرم 1340 تومان مرغ زنده قبل از کشتار مرغ و به طور طبیعی افزایش قیمت بعد از کشتار مرغ، کاهش در خرید این محصول نسبت به سال های قبل نشان داده شده است... تولید کنندگان ... باز شاهد کاهش تقاضای گوشت مرغ در این سال ها بوده اند." 63

کاهش خرید و تقاضا که در گفته نقل شده عنوان گردیده، بدین معنا است که آمار مصرف سرانه سیر نزولی طی نموده و نه سیر صعودی و کاهش تقاضا تداوم داشته و تکرار گردیده است.

مصرف ماهی در کشور: از دیگر منابع مهم پروتئین حیوانی که در گروه

گوشت جای می گیرد ، ماهی است که فواید مصرف آن بر همگان آشکار است ولی به علت بالا بودن قیمت آن ، مردم از مصرف کافی و مناسب آن محرومند و سرانه مصرف ماهی در کشور بسیار پایین است . به گفته "کوچکی نژاد" نماینده رشت در مجلس شورای اسلامی رژیم : " سرانه مصرف ماهی در ایران بر اساس آمار منتشر شده شیلات ، 3/7 کیلوگرم است که از مصرف سرانه جهانی 10 کیلوگرم کمتر است" 64

نگاهی به میانگین نرخ فروش ماهی در بازار مصرف کشور ، دلیل پایین بودن مصرف سرانه ماهی را نشان می دهد. قیمت هایی که در پی می آید، متعلق به سال 1387 و برای یک کیلوگرم ماهی می باشد. شایان ذکر است که در سال 1388 ، قیمت انواع ماهی با افزایش زیادی مواجه شد . قیمت ها از این قرار بوده اند: " ماهی سفید 53 تا 58 هزار ریال ، ماهی کفال 53 تا 68 هزار ریال ، ماهی حلوا سفید 70 هزار ریال، ماهی حلوا سیاه 37 تا 45 هزار ریال ، ماهی شیر 56 تا 70 هزار ریال ، ماهی شوریده 51 تا 55 هزار ریال ، ماهی کپور پرورشی 17 تا 37 هزار ریال". 65

عوارض عدم مصرف یا مصرف اندک گوشت : مصرف گوشت برای سلامتی افزایش سطح ایمنی و رشد و نمو مناسب، ضروری است . و مصرف کم یا عدم مصرف آن عوارضی را سبب می گرد د. از جمله در کودکان ، کودکانی که گوشت نمی خورند و مصرف غذاهای دیگر را نیز محدود می سازند؛ بیشتر احساس خستگی می کنند، نسبت به محیط بی تفاوت می شوند و قدرت تمرکزشان پایین می آید ، بیشتر اوقات مریض هستند، گاه احساس افسردگی می کنند و در معرض کوتاه قدی و عدم رشد مناسب قرار می گیرند . گوشت منبع مهمی از عناصر آهن ، روی ، فسفر و ویتامین های گروه ب است و با افزودن ویتامین ث به گوشت ، می توان جذب آهن را تا دو برابر افزایش داد. 66

3-2- مصرف لبنیات : در حالی که مصرف سرانه شیر در کشورهای اسکانندیناوی 480 لیتر در سال و حتی در هندوستان و بنگلادش 150 لیتر در سال می باشد ، همان طور که اشاره شد مصرف سرانه شیر در کشور ایران 75 لیتر اعلام شده است (که البته مورد تایید نیست). مصرف سرانه فرآورده های لبنی در کشور ماباز به همان علت عدم توانایی مالی اکثریت مردم در تهیه فرآورده های لبنی ، در سطح پایینی

قرار دارد یک عضو هیات مدیره انجمن صنفی صنایع لبنی ایران در این خصوص می‌گوید: "پایین بودن مصرف سرانه فرآورده های لبنی و نبود تقاضا برای خرید به دلیل پایین بودن درآمد جامعه، مانع از فعال شدن ظرفیت های موجود در این صنعت و افزایش تولید شده است." 67 ضمن این که مشکلات و فساد موجود در سیستم های توزیع که در رژیم جمهوری اسلامی عمومیت دارد، حتی دسترسی فیزیکی به غذا که از اصول امنیت غذایی به شمار می رود رانیز، دشوار و در موارد بسیاری، غیر ممکن ساخته است. مطالبی که حکومت نیز به آن اذعان دارد.

در یکی از گزارش های مجلس شورای اسلامی رژیم در مورد توزیع شیر چنین آمد: "شیر یارانه ای یکی از موضوعاتی است که باید برای آن چاره ای جدی اندیشید. هم اکنون حدود 1200 هزار تن شیر یارانه ای و 150 هزار تن شیر موسوم به شیر مدارس تولید و توزیع می گردد که عملاً "باروش های غلط توزیع، هم کرامت انسانی شهروندان را خدشه دار کرده و هم به درستی در اختیار جامعه هدف قرار نمی گیرد و علاوه بر آن، تالی فاسد بسیاری را در سیستم تولید و توزیع کشور ایجاد نموده است." 68

عوارض کاهش مصرف لبنیات: به گفته دکتر "شید فر" متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، همان طور که مصرف منظم لبنیات و غذاهای غنی از کلسیم در پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی و همچنین چاقی، اثرات مفید و به سزایی دارد، کاهش مصرف لبنیات منجر به بروز بیماری های قلبی و عروقی و پوکی استخوان می شود. 69 کوتاهی قد و چاقی نیز از جمله عوارض متعدد کاهش مصرف لبنیات است.

4- چربی ها و شیرینی ها: چنان که گفته شد، برابر آمار موجود، مصرف سرانه روغن در کشور، 19 کیلو گرم است که 6/5 کیلو گرم بیشتر از میانگین مصرف سرانه جهان است. نکته مهم این که 80 درصد روغن مورد مصرف مردم کشور را روغن های نباتی جامد [هیدروژنه] تشکیل می دهد که حاوی مقدار زیادی اسید های چرب اشباع شده و ایزومر ترانس هستند که هر دو از عوامل اصلی افزایش

کلسترول هستند. 6 همچنین مصرف سرانه شکر در ایران در حدود 30 کیلوگرم است که 16/5 کیلوگرم از میانگین مصرف سرانه جهانی بیشتر است. ملاحظه می شود که مردم برای تامین انرژی مورد نیاز بدن، متاسفانه وبه ناچار، تاچه حد به مصرف قندها و چربی ها روی آورده اند.

عوارض مصرف زیاد چربی و شیرینی: یکی از عوامل شیوع بیماری های قلبی و عروقی در ایران، آن است که 80 درصد روغن مورد مصرف مردم را، روغن های نباتی جامد تشکیل میدهد. به گفته رییس هیات مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران، رژیم های غذایی نامناسب در کنار افزایش فشارخون واضطراب و استرس و چاقی، عوامل افزایش بیماری قلبی در ایران هستند. 70 که از جمله این رژیم های غذایی نامناسب که خود باعث افزایش فشارخون و چاقی نیز می شوند، رژیم های حاوی چربی و شیرینی زیاد است. مصرف روغن های جامد به مغز نیز صدمات جدی وارد می کند، زیرا این روغن ها باعث تغییر فرم سلولی در مغز می شوند. مغز همچنین از مصرف زیاد شکر و غذاهای شیرین آسیب می بیند. زیرا شکر و غذاهای شیرین باعث افزایش قند در مغز می شوند. گلوکز بارادیکال های آزاد ترکیب شده و سلول های مغز را می سوزاند. مصرف قند موجود در میوه ها، به مراتب ضرر کمتری نسبت به شکر خالص دارد. 51 خوردن زیاد چربی، به خصوص چربی های اکسید شده و روغن های گیاهی تغییر یافته، از عوامل بروز سرطان نیز هستند. 50

فقر و کمبود ریز مغذی های مهم و ضروری: برابر آمار موجود، 58 میلیون نفر در کشور از کمبود کلسیم رنج می برند و براساس آمار وزارت بهداشت رژیم، 47 درصد زنان و 44 درصد مردان بالای 50 سال در ایران دچار کمبود تراکم استخوان هستند. 18 70 درصد مردم کشور کمتر از حد نیاز آهن دریافت می کنند. 6 طبق تحقیقات دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، یونیسف، آزمایشگاه ملی وانستیتو تغذیه و صنایع غذایی کشور؛ در ایران، 43 درصد کودکان 15 تا 23 ماهه

دچار درجاتی از کمبود آهن هستند. 30 درصد کودکان 6 ساله بامشکل آهن به شکل فقر آهن و کم خونی آهن دست به گریبان هستند. 23 درصد نوجوانان کمبود ذخایر آهن دارند و 6 درصد دیگر [نوجوانان] دچار کم خونی و فقر آهن هستند. از افراد 20 تا 60 ساله، 9 درصد دچار کمبود ذخایر آهن و 4/5 درصد به کم خونی و فقر آهن دچارند و در حدود **60 درصد زنان باردار کشور یا ذخایر آهن خود را از دست داده اند و یادچار کم خونی و فقر آهن هستند** و به طور کلی 50 درصد مردم کشور دچار کمبود ریز مغذی ها هستند. 26 البته فراموش نشود که منبع آمار مزبور دستگاه های حکومتی هستند و چنانچه شرایط پژوهشی مستقل فراهم می شد، متأسفانه نتایج بد تری به دست می آمد.

یکی دیگر از ریز مغذی های بسیار مهمی که فقر و کمبود آن در جامعه وجود دارد، "روی" است. به نوشته دکتر "ربابه شیخ الاسلام" مدیر موسسه "تغذیه، سلامت و توسعه"، روی عنصر بسیار مهمی است که کمبود آن سیستم ایمنی بدن را به خطر می اندازد و در نتیجه بیماری و مرگ و میر را افزایش می دهد، بر تشکیل هسته سلولی اثر گذاشته و موجب کاهش قدرت باروری می شود، در کودکان رشد را به تاخیر می اندازد و باعث کوتاه قدی می شود، موجب کندی بهبود زخم ها می شود و همچنین بیماری های پوستی را افزایش می دهد. متأسفانه کمبود روی در تمام گروه های سنی جامعه وجود دارد. و باعث تأسف است که با وجود اطلاع از این مشکل، اقدامی در جهت حل آن صورت نمی گیرد. کمبود روی در کودکان زیر 2 سال کشور حدود 20 درصد گزارش شده که در برخی مناطق بسیار شدید تر است. از جمله در مناطق روستایی اقلیم جنوبی کشور شامل سیستان و بلوچستان، جنوب خراسان و کرمان، بیش از 70 درصد است. 30 درصد کودکان استان های آذربایجان شرقی و غربی و اردبیل نیز دچار این کمبود هستند. کمبود روی در کودکان 6 ساله کشور 30 درصد است که در اقلیم جنوبی به بیش از 45 درصد و در مناطق روستایی به حدود 50 درصد می رسد. کمبود روی در زنان باردار در کل کشور 40 درصد و در زنان باردار برخی اقلیم ها، به بیش از 60 درصد می رسد. کمبود روی در جوانان کل کشور حدود 30

درصد است که در مناطق روستایی بسیار بیشتر از مناطق شهری است. 71 ویتامین آ یکی دیگر از ریز مغذی های مهم است که در افزایش قدرت بینایی و سلامت پوست و استخوان ها نقش بسیار مهمی دارد. کمبود ویتامین آ در بیش از 54 درصد از خانوارهای ایرانی دیده می شود. 6

عوارض سوء تغذیه در مردم ایران : طبعاً " گرسنگی و سوء تغذیه اثرات مخربی بر سلامت مردم کشور به جای گذاشته و می گذارد. مرگ در اثر گرسنگی از پدیده های شومی است که در ایران تحت حاکمیت جمهوری اسلامی رخ داده و می دهد. در این ارتباط یکی از پر شمار موارد روی داده را ، در گزارشی از رسانه ها می خوانیم : " اگر در باره مرگ در اثر سوء تغذیه صحبت شود ، احتمالاً افراد لاغر و نحیفی در آفریقا را در ذهن مجسم می کنید ، در حالی که در همین تهران خودمان طی 21 ماه گذشته 48 نفر بر اثر سوء تغذیه جان خود را از دست داده اند . به گزارش مهر ، در سال گذشته [1386] 33 نفر و در 9 ماه [اول] سال جاری [1387] نیز 15 نفر بر اثر سوء تغذیه فوت کرده اند . هنوز مشخص نشده که مرگ این افراد به خاطر داشتن سوء تغذیه ناشی از فقر بوده یا نه، اما عموم پزشکان متخصص معتقدند که مرگ در اثر سوء تغذیه ناشی از نرسیدن به موقع مایحتاج غذایی [به] بدن انسان رخ می دهد. " 72

در عین حال ، فقر و کمبود عناصر ضروری در بدن ، عوارضی از جمله کم وزنی ، عدم رشد کافی بدنی و مغزی ، کاهش مقاومت بدن و آسیب پذیر شدن در مقابل انواع بیماری ها و چاقی را به دنبال دارد که جامعه به آن دچار است و متأسفانه هر کدام از این عوارض ، خود عوارض دیگری به دنبال دارند.

به گزارش دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت و درمان رژیم ، 540 هزار کودک ایرانی از کمبود وزن و سوء تغذیه رنج می برند و 800 هزار کودک زیر 5 سال ، دچار کوتاه قدی هستند. 6

کم وزنی و کوتاه قدی تغذیه ای، در مناطق روستایی از شدت بیشتری برخوردار است. 73 متأسفانه گرسنگی و سوء تغذیه شدیدی که پس از انقلاب 1357 بر جامعه حاکم شده ، سبب توقف رشد و کوتاهی قد در متولدین سال های پس از انقلاب شده است. طبق بررسی ها، در سال های مزبور ، متوسط قد ایرانی ها حداقل 5/2 سانتی

متر کاهش داشته است. البته میزان کاهش قد را 6 سانتی متر و 10 سانتی متر نیز دانسته اند. این درحالی است که ژاپنی ها تا پایان جنگ دوم جهانی، در شمار کوتاه ترین ملل جهان به حساب می آمدند اما بابرنامه ریزی دقیق غذایی، دارویی و ورزشی که اجرای آن را از سال 1950 شروع کردند، توانستند پس از 20 سال یعنی در سال 1970 نتیجه تلاش های خود را ببینند. چرا که نسل بعدی با افزایش 10 سانتی متری در قد، از حالت کوتاهی نسل پیشین خارج شد. از جمله فعالیت های آنان در برنامه مزبور؛ توزیع گسترده شیر، قرص کلسیم و رواج ورزش در تمامی مدارس بود. 22

البته سوء تغذیه تنها عامل کوتاه قدی ایرانیان محسوب نمی گردد به نظر می رسد بالحاظ نمودن عوامل دیگر (همچون نبود ویا کمبود فعالیت های ورزشی در زندگی مردم)، آمار مربوطه با افزایش مواجه شود. در هر حال، در اظهار نظرهای مختلف راجع به دلایل کوتاه قدی پدید آمده در جامعه، به سوء تغذیه و مسایل ژنتیکی اشاره شده است. از جمله معاون هماهنگی امور پرورشی و تربیت بدنی سازمان آموزش و پرورش شهر تهران، مصرف نکردن شیر و فرآورده های لبنی را از مهمترین دلایل کوتاهی قد در دانش آموزان تهرانی عنوان کرده است. 74

یک کارشناس تغذیه سازمان آموزش و پرورش استان گلستان، کوتاهی قد مردم راناشی از تغییرات ژنتیکی حاصله از جنگ ایران با عراق دانسته است. 75 و متخصصان غدد و متابولیسم کشور گفته اند حسب تحقیقات آن ها، کوتاه شدن قد ایرانی ها در سال های اخیر ناشی از سوء تغذیه، حذف مواد لبنی از برنامه غذایی و نیز مسایل ژنتیکی است. 76

سوء تغذیه روی رشد بدن و مغز کودک تاثیر [منفی] می گذارد. کودکانی که سوء تغذیه دارند، به سختی می توانند در مدرسه پیشرفت کرده و پایه پای سایرین فعالیت کنند. احتمال بیمار شدن این افراد هم بیشتر است، چون توانایی بدن آن ها برای مبارزه با عفونت ها کم می شود. 77

شواهد مستحکمی وجود دارد که سوء تغذیه در رحم مادر و در نوزادی، خطر چاقی و عوارض مربوط به آن را در سنین بالاتر افزایش می دهد. به عنوان مثال، در طول جنگ دوم جهانی در کشور هلند قحطی روی داد و مادرانی که در خلال جنگ

باردار بودند، کودکانی به دنیا آوردند که در سن 18 سالگی، در معرض چاقی شدید قرار گرفتند. حتی اگر کودکان از سوء تغذیه رهایی یابند، تغییراتی در ترکیب بدنشان ایجاد می شود. نسبت چربی به بافت بدون چربی افزایش می یابد و باعث تغییراتی در متابولیسم می شود که چاقی را به همراه دارد. 78. مناسفانه چاقی عوارض زیادی به دنبال دارد که بیماری های قند (دیابت)، قلبی - عروقی، اختلالات استخوانی و مفصلی، و سرطان از آن جمله اند. 79.

آلودگی مواد غذایی: در حالی که عاری بودن مواد غذایی از مواد مضر و بیماری زا، یکی از عوامل وجود امنیت غذایی است، اغلب مواد غذایی که در کشور عرضه می شود، آلوده به مواد مضر و سمی خطرناکی است. در این جا به چند مورد از آلودگی ها اشاره می شود.

1- آلودگی برنج های وارداتی: یکی از فاجعه های غذایی کشور را باید آلودگی برنج های وارداتی دانست. اعلام رسمی آلودگی 13 نوع برنج وارداتی (آلوده به سرب، کادمیوم و آرسنیک) از سوی اداره کل استاندارد و تحقیقات صنعتی تهران در سال 1388، بحران بسیار بزرگی آفرید.

برپایه چند آزمایش غذایی در ایران، میزان عناصر سمی مزبور در برنج های وارداتی، بسیار بیشتر از حد مجاز بود. از جمله غلظت سرب در برخی انواع برنج های وارداتی حدود 35 برابر حد مجاز بود. عوارض مصرف برنج های آلوده بسیار حاد می باشد. مسمومیت های دراز مدت نتیجه مصرف مکرر چنین برنج هایی است. این مسمومیت ها باعث بروز بیماری های کلیوی، کبدی، خونی و ناتوانی جنسی می شود. ابتلا به سرطان های پوستی، ریوی و عروقی افزایش می یابد. عوارض عصبی و استخوانی نیز از پیامد های مصرف برنج های آلوده می باشد.

طبق آن چه گفته شد، برنج های آلوده از هندوستان وارد شده بود و مدیر مرکز تحقیقات کشاورزی ایالت پنجاب هند اعلام کرد بر اساس تحقیقات دانشمندان هندی و آمریکایی، بیش از 300 هزار نفر از مردم بنگال و بنگلادش، به دلیل مصرف آب و برنج حاوی سم آرسنیک، به سرطان مبتلا شده اند. البته در کشور ما هنوز هیچ آماری از آسیب دیدگان

و مبتلایان به عوارض مصرف برنج های مزبور و درگذشتگان احتمالی منتشر نشده است. 80

2- آلودگی سیب زمینی و پیاز: به گفته دکتر " ملکوتی " خاک شناس و استاد دانشگاه تربیت مدرس و رییس سابق موسسه تحقیقات خاکشناسی کل کشور ، میزان مصرف کود در بخش کشاورزی کشور بسیار زیاد است و 87 درصد کودهای مصرفی راکودهای اوره - فسفره تشکیل می دهند که استفاده زیاد از آن ها به دلیل داشتن کادمیوم و نیترات باعث سرطان زایی می شود. به عنوان نمونه غلظت نیترات در سیب زمینی و پیاز باید [حداکثر] 50 میلی گرم در هر کیلو گرم وزن تازه (وزن محصول بلافاصله پس از برداشت) باشد، ولی متأسفانه میزان کادمیوم و نیترات در اغلب اوقات بسیار بیشتر از سطح استاندارد، و مرگ آور است . به گفته دکتر ملکوتی ، تغییر رژیم غذایی و آلودگی مواد غذایی به سمومی همچون نیترات ، از مهم ترین علل افزایش سرطان در کشور است. 81

3- آلودگی گوشت و آلایش مرغ : آلودگی اولیه گوشت و آلایش مرغ معمولاً به دلیل کشتار و عرضه مرغ های بیمار و نیز اثرات و عوارض مصرف غیر مجاز دارو (عدم رعایت دز مجاز و مناسب ، عدم رعایت فاصله زمانی مجاز مصرف دارو تاکشتار ، مصرف داروهای تقلبی و تاریخ مصرف گذشته) است . از جمله دریک پژوهش علمی که توسط محققین دانشکده دامپزشکی دانشگاه شهید چمران اهواز بر روی 10 گله 10 هزار قطعه ای مرغ کشتار شده در کشتارگاه اهواز صورت گرفت ، مشخص شد که کبد (جگر) 37/5 درصد مرغان نمونه برداری شده آلوده به سم آفلاتوکسین بود . همچنین گوشت ران یا سینه 15 درصد مرغ ها نیز به آفلاتوکسین آلوده بود. آفلاتوکسین نوعی مایکوتوکسین و مایکوتوکسین نیز متابولیت ثانویه سمی و سرطان زای تولید شده به وسیله قارچ ها می باشد. 82

قابل ذکر است که آلایش مرغ به دلیل دارا بودن قیمت فروش پایین تر نسبت به گوشت مرغ ، مصرف بیشتر و گسترده تری در جامعه دارد.

آلودگی گوشت مرغ ممکن است به دلیل کشتار و عرضه غیربهداشتی آن نیز ، اتفاق افتد. عرضه مرغ به صورت بسته بندی نشده و به قول فروشندگان صنف مزبور

"کشتار روز"، در همه جای کشور و از جمله در تهران که بزرگترین بازار مصرف کشور است، صورت می‌گیرد. و این امر سبب آلودگی مرغ می‌شود. دبیرانجمن صنفی کشتارگاه‌های صنعتی تهران طی سخنانی (در سال 1388)، به این نکته اشاره کرده است: "در حال حاضر 70 درصد مرغ مصرفی شهروندان تهرانی به صورت زنده یا کشته شده از سایر استان‌های همجوار تامین می‌شود اما چون در تهران مرغ به صورت غیربسته بندی عرضه می‌شود، امکان آلودگی ثانویه در مراحل حمل و نقل اضافی و حتی گذشتن تاریخ معین مصرف وجود دارد...." 83

آیا در ایران امنیت غذایی وجود دارد؟ براساس شواهد و آن چه گفته آمد، به طور قطع خیر! زیرا براساس تعاریف امنیت غذایی و از جمله تعریفی که در نشست جهانی غذا در سال 1996 ارایه شد، امنیت غذایی هنگامی وجود خارجی دارد که همه انسان‌ها در همه حال به غذای سالم، کافی و مقوی که نیازهای غذایی یک انسان سالم و فعال را برآورده می‌کند، دسترسی آسان داشته باشند. به طور خلاصه، تامین امنیت غذا و تغذیه در سطح خانوار، تابع چهار عامل است:

- 1- دسترسی فیزیکی به غذا (موجود بودن غذا در محل زندگی)
 - 2- عاری بودن مواد غذایی از مواد مضر و حتی بیماری‌زا و دارا بودن مواد غذایی معدنی.
 - 3- وجود فرهنگ و سواد تغذیه‌ای.
 - 4- دسترسی اقتصادی به غذا (درآمد و قیمت‌ها). 84
- باتوجه به این که عوامل دسترسی فیزیکی همگان به غذا، عاری بودن مواد غذایی از مواد مضر و بیماری‌زا، و نیز دسترسی اقتصادی همگان به غذا در طول حکومت جمهوری اسلامی هرگز وجود نداشته و فرهنگ و سواد تغذیه‌ای نیز عمومیت ندارد، بایستی گفت امنیت غذایی در ایران تحت حکومت رژیم جمهوری اسلامی، وجود نداشته و ندارد.

بخش دوم

تحرک و فعالیت های ورزشی

فعالیت های ورزشی نقش مهم و بسزایی در تندرستی و شادابی هر جامعه دارد. امروزه به دلیل گذر اپیدمیولوژیک یعنی جای گزینی بیماری های غیر واگیر به جای بیماری های واگیر (به دلیل کنترل عوامل بیولوژیک از یک طرف و نقش رفتار های ناهنجار بهداشتی و سبک زندگی و شیوه های تغذیه در افزایش میزان بیماری های غیر واگیر از طرف دیگر) ، لزوم تغییر نگرش در مراقبت و بهداشت را با هدف حفظ و ارتقای سلامتی ایجاب می کند. با توجه به موارد یاد شده ، نقش بی تحرکی به عنوان یکی از عوامل اصلی در شیوع بیماری ها و بروز مرگ ، حایز اهمیت می باشد. فعالیت

فیزیکی مناسب می تواند تاثیر مهمی در پیشگیری از بروز بیماری ها ، عوارض و در نهایت مرگ و میر ناشی از آن ها داشته باشد .

ورزش ها ی گوناگون علاوه بر آن که از بروز بسیاری از بیماری ها جلوگیری کرده و نقش پیشگیری را به عهده دارند ، همواره قادرند در درمان بسیاری از بیماری ها موثر واقع شده و یک نقش درمانی ایفا کنند. که از جمله می توان به این موارد اشاره کرد: کمک به کاهش فشار خون بالا و متعادل ساختن آن ، کاهش کلسترول و افزایش چربی مفید خون (ال دی ال) تسکین و کاهش دردهای پایدار و غیر پایدار و جلوگیری از بروز سکته قلبی ، افزایش مقاومت بدن در برابر عوارض ناشی از بیماری دیابت ، تقویت سیستم ایمنی در بیماران سرطانی ، تقویت بنیه (بدن) ، ساختن و استحکام ماهیچه ها ، افزایش طول عمر ، کند نمودن روند پیری ، کمک به ساختن استخوان ها ، کمک به فعالیت مغز ، بهبود اوضاع مزاج ، بهبود وضعیت اعصاب و روان و کمک به آرامش و رفع افسردگی 85 ، کاهش یا از بین بردن چاقی ، افزایش ظرفیت گشاد شدن رگ ها ، افزایش قدرت انعطاف عضلانی و ظرفیت قلبی - ریوی . 86

باتوجه به فواید پر شمار ورزش و نقش انکار ناپذیر آن در تندرستی جسمی و روانی مردم ، نگاهی به وضعیت ورزش در حکومت جمهوری اسلامی بیندازیم و عملکرد آن را در این زمینه ببینیم .

1- سرانه فضای ورزشی : سرانه فضای ورزشی در دنیا (به ازای هر نفر) 3 متر مربع است . 87 در حالی که به گفته رییس کمیته آموزش و پرورش کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس رژیم [در سال 1388] ، در حال حاضر در ایران ، سرانه فضای سرپوشیده ورزشی 10 سانتی متر مربع و سرانه فضای روباز ورزشی 20 سانتی متر مربع و در مجموع سرانه فضای ورزشی 30 سانتی متر مربع است . 88

سرانه فضای ورزشی دانش آموزی هم در ایران به طور وحشتناکی پایین است . به گفته مدیرکل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش [در سال 1388] : در حال حاضر سرانه فضای ورزشی دانش آموزی 18 صدم متر مربع است که شامل 6 صدم درصد فضای سرپوشیده و 12 صدم درصد فضای روباز است . در حالی که سرانه مطلوب فضای ورزشی دانش آموزی یک متر مربع است . 89

بدنیست بدانیم جمعیت بزرگی از جامعه ایران رادانش آموزان تشکیل می دهندومثلاً" درسال 1386، تعداد دانش آموزان کشور 14 میلیون و 200 هزار نفر بوده است. 90 براین اساس، برای تحقق سرانه مطلوب فضای ورزشی دانش آموزی درایران، می بایست مساحتی معادل 11 میلیون و 644 هزار مترمربع فضای ورزشی دانش آموزی ایجاد واحداث می گردید.

درمورد وضعیت بحرانی ووخیم ورزش دانش آموزی،"نصراله سجادی" استادیار دانشگاه تهران که مدتی دررژیم جمهوری اسلامی، پست معاونت تربیت بدنی وزارت آموزش وپرورش رانیز برعهده داشته می گوید: "ورزش دانش آموزی ازسال 1306 ودرطول تاریخ 80 ساله ای که به رسمیت شناخته شده است، امروز دریکی ازضعیف ترین دوران خودبه سر می برد وبه رکود دچار شده است. این امر دلایل مختلفی دارد. یکی ازمهمترین دلایل آن، این است که درحال حاضر آموزش وپرورش درگیر مسایل ومشکلات زیادی است وپرداختن به ورزش ومشکلات آن اصلاً" دراولویت کاری این وزارتخانه قرارندارد.دوم این که کسانی که باید درحوزه ستادی به ورزش دانش آموزی بپردازند، نگاه وشناخت دقیق ودرستی به ورزش دانش آموزی ندارند.معاونت پرورشی وتربیت بدنی هم، ورزش دانش آموزی را دراولویت کاری خود قرارنداده واین دراولویت نبودن را به راحتی می توان ازمیزان تخصیص بودجه، منابع ونحوه مدیریت ونظارت کردن فهمید... درحال حاضر درآموزش وپرورش کمترین توجه به ورزش می شود...

وقتی معاونت [پرورشی وتربیت بدنی] می خواهد منابع را تقسیم کند، بیشتر آن را به بخش پرورشی اختصاص می دهد تا تربیت بدنی... خیلی نیروها ورزش آموزش وپرورش رارها کردندورفتند...." 91

البته مشکل بی اعتنایی به ورزش دانش آموزی درتمام سال های حکومت جمهوری اسلامی وجودداشته ومنحصربه سالیان اخیرنمی شود وگرنه اختلاف وحشتناک بین سرانه فضای ورزشی موجود وسرانه فضای ورزشی مطلوب در ورزش دانش آموزی، به وجود نمی آمد.نواقص وکاستی هایی که امروز به چشم می خورد، نتیجه

بی توجهی یک مقطع کوتاه نیست بلکه پیامد بی اعتنایی عمده‌ی بیش از 30 سال حکومت جمهوری اسلامی به این مقوله است.

پیرامون مشکل نیروی انسانی در ورزش دانش آموزی، معاون امور اجرایی و توسعه منابع اداره کل تربیت بدنی مدارس کشور گفته است: "هم اکنون [سال 1387] وزارت آموزش و پرورش با کمبود 12 هزار معلم ورزش در کشور روبه‌رو است. این کمبود در صورت افزایش ساعات درس ورزش در مدارس به 3 ساعت در هفته، به بیش از 30 هزار نفر خواهد رسید..." 92

سرانه فضای ورزشی دانشگاه‌های کشور هم بسیار پایین‌تر از حد استاندارد است. به گفته مدیرکل تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد [در سال 1388]: "سرانه فضای ورزشی هر دانشجو به طور استاندارد در جهان 2/5 مترمربع است، اما در دانشگاه‌های کشور این سرانه 0/2 تا 0/7 مترمربع است. وزارت علوم در چند سال اخیر دانشگاه‌های جدیدی تاسیس کرده است و این دانشگاه‌ها بدون فضای ورزشی هستند و برخی از دانشگاه‌ها هم زیر 0/2 مترمربع فضای ورزشی دارند. از جمله دانشگاه قوچان و دانشگاه صنعتی بیرجند، همدان و کرمانشاه تازه تاسیس هستند و هیچ کدام از این دانشگاه‌ها، فضای ورزشی ندارند. دانشگاه قوچان 800 دانشجو دارد و این دانشجویان از امکانات ورزشی بی بهره هستند..." 93

شایان ذکر است که براساس گفته وزیر علوم رژیم (در سال 1388)، آمار دانشجویان در مهرماه سال مزبور به 3 میلیون و 800 هزار نفر رسید. 94 با توجه به این جمعیت عظیم، ببینید میان سرانه فضای ورزشی استاندارد دانشجویی با سرانه فضای ورزشی دانشجویی موجود در ایران، چه فاصله وحشتناکی وجود دارد؟! 2- سرانه اعتبار (بودجه) ورزشی: به گفته مدیرکل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش [در سال 1388]: در حال حاضر سرانه ورزشی دانش آموزی به ازای هر دانش آموز، یک هزار تومان است. سرانه ورزش دانش آموزی کم است و این میزان باید حداقل 3 برابر شود تا بتوانیم برای رشد ورزش دانش آموزی فعالیت مثمر داشته باشیم." 89

البته مبلغ سرانه ورزشی دانش آموزی در ایران حتی همان یک هزار تومان هم نیست زیرا چنانچه این مبلغ در تعداد دانش آموزان کشور ضرب شود، بیش از کل اعتبارات اختصاص یافته به تربیت بدنی آموزش و پرورش می شود که این ممکن نیست. در مورد وضعیت اعتباری ورزش در آموزش و پرورش، معاون امور اجرایی و توسعه منابع اداره کل تربیت بدنی مدارس کشور گفته: "... مطالبه معلمان ورزش و مربیان پرورشی بیش از 100 میلیارد تومان است. این در حالی است که سهم معاونت پرورشی و تندرستی از بودجه وزارت آموزش و پرورش، تنها یک درصد است. .. برای یکسان سازی تجهیزات و امکانات ورزشی مورد نیاز مدارس کشورمان، به بیش از 30 میلیارد تومان اعتبار نیاز داریم در حالی که امسال کل اعتبارات ستادی 12 میلیارد تومان است. 92

عوارض نبود فضا و امکانات ورزشی برای دانش آموزان: متأسفانه نبود فضا و امکانات ورزشی برای دانش آموزان و فقر حرکتی آن ها، عوارضی همچون اختلالات و ناهنجاری های جسمی و حرکتی در پی داشته است. به گفته دکتر "بهروز سعادت" متخصص ارتوپدی و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران: مطالعات نشان می دهد که حدود 8 میلیون دانش آموز دختر (بیش از 80 درصد) به نوعی به اختلالات و ناهنجاری های جسمی و حرکتی مبتلا هستند که در مقایسه با استانداردهای جهانی وضعیت اسفباری دارند. وضعیت پسر ها هم چندان تعریفی ندارد و 8/3 درصد آن ها در مقطع راهنمایی از این ناهنجاری ها رنج می برند. این در حالی است که نبود امکانات و فضای ورزشی مناسب در مدارس، یکی از مهمترین عوامل این ناهنجاری ها به شمار می رود. 95

3- ورزش محلات: علیرغم آن که فعال بودن ورزش محلات می تواند فواید بسیاری برای جامعه داشته باشد و از جمله باعث پیشگیری از برخی آلودگی ها و آسیب های اجتماعی و نیز کاهش آسیب ها و عوارض موجود گردد، اما حکومت اهمیتی به ورزش محلات نمی دهد. این امر مورد تایید تمامی کارشناسان ذیربط نیز هست. از جمله دریک نشست در مشهد که تعدادی از کارشناسان فوتبال و تحلیل گران ورزشی گردهم

آمده بودند، اعلام شد: "با وجودی که پایه فوتبال قهرمانی در ورزش محلات گذاشته می شود، اما متأسفانه در ایران به ورزش محلات آن طور که باید و شاید توجه نمی شود." 96

4- ورزش روستایی و عشایری: به ورزش روستایی و عشایری نیز در حکومت جمهوری اسلامی توجهی نشده و نمی شود. براساس سرشماری جمعیت در سال 1375، 23/5 میلیون نفر در مناطق روستایی ساکن بوده اند و در کشور بالغ بر 66000 روستا وجود داشته که 36000 روستا دارای جمعیتی بیش از 100 نفر بوده اند. طبق گزارش طرح توسعه ورزش روستایی [اوایل دهه 1380]، وضعیت امکانات ورزشی در 36000 روستای دارای جمعیت بیش از 100 نفر عبارت بوده از: 92 درصد [روستاها] فاقد امکانات ورزشی 6 درصد [روستاها] دارای امکانات ورزشی نیمه استاندارد 2 درصد [روستاها] دارای امکانات ورزشی استاندارد 97

به گفته دبیر فدراسیون ورزش روستایی و عشایری در مورد عدم حمایت حکومت از ورزش روستایی و عشایری: "مهمترین مشکل این قشر [روستایی و عشایری] از جامعه ایران، نداشتن امکانات اولیه ورزش و توان مالی برای تامین مخارج ورزش کردن به صورت سازمان یافته است. تاکنون [1388/11/4] تنها مرحله اول بودجه [سالانه] این فدراسیون که 36 درصد آن است پرداخت شده... مسئولین سازمان تربیت بدنی... از عملکرد فدراسیون ابراز رضایت کردند اما رضایت تنها کافی نیست. روستاییان برای ورزش کردن نیازمند حمایت جدی دولت هستند...." 98

5- اعتبارات (بودجه) سازمان تربیت بدنی: اعتبارات دستگاه ورزش در سال های پس از انقلاب 57 همواره بسیار کمتر از حد لازم بوده و سهم بسیار اندکی از بودجه کل کشور را به خود اختصاص داده است. ضمن این که بخشی از همین بودجه نیز حیف و میل می گردد.

در زمینه سهم بودجه تربیت بدنی از بودجه کل کشور، به طور مثال بودجه سال 1387 را در نظر می گیریم. که نسبت به سال های قبل و سال بعد، اعتبار بیشتری به ورزش اختصاص یافت.

از بودجه 290 هزار میلیارد تومانی سال 1387 کل کشور 99 ، کل بودجه ورزش در بخش های عمرانی و جاری حدود 500 میلیارد تومان بود که نسبت به سال 1386 حدود 55 درصد رشد داشت. **100**

از این بودجه ، 320 میلیارد تومان به بخش جاری ورزش کشور اختصاص داشت که نسبت به سال قبل 80 درصد افزایش داشت و با توجه به شرکت در رقابت های المپیک در تابستان سال 1387 ، افزایش بودجه ورزش در آن سال امری طبیعی قلمداد شد. **101** کمترین که در سال 88 با تصویب مجلس بودجه دستگاه ورزش کاهش یافت و از 500 میلیارد تومان به 300 میلیارد تومان رسید. بایک محاسبه متوجه می شویم در سالی که دستگاه ورزش افزایش بودجه داشته ، سهم آن از بودجه کل کشور 1/73 درصد بوده است. در عین حال ، مصوب شده که دستگاه های دولتی از محل اعتبارات خود ، یک درصد آن را به ورزش اختصاص دهند. بر اساس گفته "سجادی" معاون سازمان تربیت بدنی [در سال 1388] : " بودجه سازمان تربیت بدنی از محل درآمد یک درصد سازمان ها ، 56 میلیارد تومان می شود . از این میزان بودجه 11 میلیارد تومان به مسایل جاری سازمان و 45 میلیارد تومان به بخش عمرانی اختصاص دارد." **102**

بودجه سازمان تربیت بدنی کفاف هزینه های سالانه رانیز نمی دهد و این در حالی است که تربیت بدنی پروژه هایی در دست ساخت دارد که حجم بسیار بالایی منابع مالی می طلبد . به گفته "نجفی" معاون هماهنگ کننده و امور استان ها سازمان تربیت بدنی (در ابتدای سال 1389): "تعداد پروژه های نیمه تمام ورزشی در سطح کشور 3400 پروژه است و تکمیل این پروژه ها به هزار و هفتصد میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد. با اختصاص یک درصد از بودجه دستگاه های دولتی به ورزش تحول زیادی در زیر ساخت های این بخش انجام می شود و تا سه سال آینده کل پروژه های ورزشی به اتمام می رسد." **103**

گرچه غرض از نقل سخنان معاون هماهنگ کننده و امور استان ها سازمان تربیت بدنی ، بیان عقب ماندگی در این بخش و پروژه های معوقه و اعتبار مورد نیاز است اما در مورد انجام " تحول زیاد"ی که ادعا شده ، باید گفت چنین امری محال است زیرا کل پروژه های نیمه تمام با اختصاص مبلغ حاصله از محل یک درصد بودجه دستگاه

های دولتی که هیچ ، حتی با اختصاص تمامی بودجه سازمان تربیت بدنی به این امر ، در طول سه سال به اتمام نخواهد رسید. وانگهی افزایش بهای لجام گسیخته خدمات و کالاهای درکشور ، منجر به آن شده که وقتی پروژه هایی از زمان بندی پیش بینی شده عقب بیفتند ، اعتباری بیش از اعتبار پیش بینی و برآورد شده نیاز داشته باشند. این البته به فرض جدیت و سلامت مالی دست اندرکاران مربوطه است و با اختلاس هایی که در پروژه های عمرانی در رژیم جمهوری اسلامی رایج و متداول است ، زمان اتمام پروژه های مذکور نامشخص و مبهم است. ضمن آن که سازمان تربیت بدنی هیچ آماری منتشر نکرده است تا نشان دهد اگر حتی به فرض محال ، تمام پروژه ها نیز به هنگام به پایان برسند ، چه مقدار فضا و امکانات ورزشی و با چه کیفیتی ایجاد و قابل بهره برداری خواهد شد و چقدر از فاصله وحشتناک میان وضع موجود و وضعیت استاندارد، کاسته خواهد شد؟

6 - اعتبارات فدراسیون ها - به طور کلی گردانندگان رژیم جمهوری اسلامی دید مثبتی به ورزش ندارند زیرا ورزش سبب تندرستی ، شادابی و ایجاد تقویت روحیه دلآوری و مبارزه می شود و رژیم ، برعکس تمایل دارد جامعه در رخوت و سستی و بی تفاوتی باشد. به همین دلیل است که به جای توسعه و ترویج ورزش ، سعی و افری در گسترش و فراگیری مواد مخدر به عمل می آورد اما دوجنبه از ورزش برای رژیم کاربرد دارد. مورد اول جنبه مصرف داخلی دارد و آن مطرح کردن چند رشته پرطرفدار و به خصوص حاشیه های این رشته های ورزشی در جامعه است که در راس آن ها فوتبال قرار دارد. کاربرد این مورد انحراف افکار عمومی جامعه و به ویژه جوانان از مسایل کشور و جنایات رژیم است. مورد دوم جنبه مصرف خارجی دارد و آن نیم نگاهی به ورزش قهرمانی در برخی رشته ها برای جلب افکار عمومی جهان است. کاربرد مورد اخیر ، و انمود کردن توسعه و گسترش ورزش در جامعه و در نهایت، پیشرفت و ترقی کشور است. با عنایت به آن چه گفته شد ، وضعیت اعتباری چند فدراسیون ورزشی را نگاه می کنیم.

بودجه فدراسیون فوتبال : فدراسیون فوتبال نسبت به سایر فدراسیون های ورزشی ، از بودجه و منابع مالی بیشتری برخوردار است. رییس فدراسیون فوتبال در مورد بودجه فدراسیون مزبور گفته : "...سازمان تربیت بدنی وعده پرداخت 20 میلیارد تومان بودجه فدراسیون در سال 89 راداده است." **104**

البته این همه اعتباری نیست که به فوتبال اختصاص می یابد. از جمله دربرگزاری لیگ فوتبال ، باشگاه ها که تقریباً تمام آن ها از بودجه دستگاه های دولتی (و به عبارت بهتر ، از جیب مردم) بهره می برند، هزینه ها را تامین می کنند. هزینه هایی گزاف که به جای صرف شدن در راه رشد کمی و کیفی واعتلای این رشته ، به بیراهه هدایت شده ودراین میان سوءاستفاده های زیادی رخ می دهد. آلودگی وفساد موجود در ورزش وبه ویژه درفوتبال ، مورد تایید بسیاری از افراد دست اندرکار است . "محمد دادکان" رییس پیشین فدراسیون فوتبال ، طی سخنانی در سال 1388 ، حجم مالی درگرددش تیم های لیگ برتر فوتبال ایران را 400 میلیارد تومان عنوان کرد وگفت : "چرافوتبالی که سالانه در آن 400 میلیارد تومان هزینه می شود، هیچ خروجی ندارد. این پول بیت المال است ویول منطقه محروم سیستان وبلوچستان است که گرفته می شود وبدون هدف وبرنامه درفوتبال تزریق می شود" **105** درمورد استفاده ابزاری ازفوتبال جهت سرگرم کردن مردم ، به جاست اشاره شود که براساس گزارش های " گروه تحلیل محتوای سازمان تربیت بدنی" ، اخبار ومطالب مربوط به فوتبال ، همواره بیشترین حجم را به خود اختصاص می دهند. ازجمله ، دردوره سه ماهه اول سال 1387 ، موضوع 99 درصد تیتریک ودوروزنامه های ورزشی کشور مربوط به رشته فوتبال بوده است. **106**

فوتبال یکی از رشته های ورزشی پر طرفدار و جذاب است و پرداختن افراد و به ویژه نوجوانان و جوانان به آن سودمند ، اما آن چه مورد نکوهش است ، استفاده ابزاری رژیم از آن است .

ورزش همگانی : درمورد اعتبارات ورزش همگانی که اهمیت آن برکسی پوشیده نیست. معاون توسعه ورزش همگانی سازمان تربیت بدنی در سال 1387 (سال طلایی اعتبارات ورزش درحکومت جمهوری اسلامی) گفت : " 13 میلیارد ریال اعتبار

امسال به توسعه ورزش همگانی در استان های مختلف کشور اختصاص یافت... اعتبار ورزش همگانی امسال نسبت به اعتبار سال 84، بیش از 10 برابر شده است." 107

بر اساس همین بودجه و به اعتبار 70 میلیون نفر جمعیت کشور (آمار اعلام شده توسط رژیم در سرشماری سال 1385)، برای ورزش همگانی به هرایرانی مبلغی کمتر از 190 ریال می رسد و چنان چه در نظر بگیریم که اعتبار ورزش مزبور چند سال پیشتر، کمتر از 10 درصد این مبلغ بوده، یعنی به هرایرانی کمتر از 19 ریال بابت این ورزش اختصاص می یافته است.

دومیدانی: دو میدانی ورزش مادر به شمار می رود و خود شامل 23 رشته می شود. به گفته رییس فدراسیون مزبور، بودجه این فدراسیون در سال 89، 5 برابر شده و به 10 میلیارد تومان رسیده است. البته، این اختصاص به صورت کلامی بوده و از جمله کارهایی که قرار شده انجام گیرد اعزام 25 ورزشکار، به اردوهای آماده سازی میان مدت در کشورهای اروپایی، جهت شرکت در بازی های المپیک لندن [سال 2012] است. 108

پرواضح است که افزایش بودجه نیز به علت درپیش بودن بازی های المپیک است. در عین حال، واحدهای ستادی فدراسیون ها، همواره خود بخش عمده ای از اعتبارات را می بلعند و آن چه به استان ها و مناطق می رسد، به طرز وحشتناکی ناچیز است. از جمله، در سال 1386 رییس هیات دو میدانی شهرستان کرج گفت: "ورزش دو میدانی برای رسیدن به جایگاه مطلوب در این شهرستان، سالانه به مبلغ 250 میلیون ریال اعتبار نیاز دارد. این در حالی است که از ابتدای سال جاری [1386] تاکنون [اول دی ماه] فقط سه میلیون ریال به هیات دو میدانی کرج اختصاص یافته است. بیش از یک هزار دونه، 25 مربی و یکصد داور فعال در این شهرستان سازماندهی شده اند." 109 دقت کنید تعداد یک هزار دونه، 25 مربی، یکصد داور و مبلغ سیصد هزار تومان بودجه برای 9 ماهه اول سال.

ژیمناستیک: یکی از ورزش های اساسی ژیمناستیک است. بودجه مصوب این فدراسیون در سال 1386 مبلغ 500 میلیون تومان بوده که برای انجام موارد متعددی

همچون اعزام ورزشکاران به اردوهای داخلی و برون مرزی، و کسب سهمیه بازی های آسیایی گوانگ جوجین هزینه شود. 110 یعنی عمدتاً همان بحث هزینه برای هدایت افکار عمومی. کمالین که بودجه این فدراسیون در سال 1388، 600 میلیون تومان در نظر گرفته شده بود که کمتر از نصف آن پرداخت شد. در این مورد رییس فدراسیون ژیمناستیک در اواخر سال مزبور گفت: "بودجه ای که مقرر بود سال 88 به فدراسیون ژیمناستیک اختصاص یابد، 600 میلیون تومان بود که از این مبلغ تنها 260 میلیون تومان دریافت کردیم... حتی اگر مبلغ واقعی هم به فدراسیون ژیمناستیک تعلق می گرفت باز هم کافی نبود چرا که فدراسیون ژیمناستیک دارای زیرمجموعه هاورشته های متعددی است." 111

بودجه شطرنج: به گفته رییس فدراسیون شطرنج، بودجه فدراسیون مزبور در سال 1384، 78 میلیون تومان؛ در سال 1385، 137 میلیون تومان؛ در سال 1386، 220 میلیون تومان و در سال 1387، 450 میلیون تومان بوده است. در حالی که برای اجرای تقویم سالانه، فدراسیون شطرنج نیاز به یک میلیارد و دویست میلیون تومان بودجه داشته، یعنی [در بهترین حالت و بیشترین دریافتی] 37 درصد بودجه مورد نیاز به فدراسیون اختصاص یافته است. او همچنین گفته که سایه چهارپانچ رشته ورزشی روی 50 رشته ورزشی افتاده است. 112

بودجه شنا، شیرجه و واترپلو: رییس فدراسیون شنا، شیرجه و واترپلو در سال 1386 در مورد بودجه آن فدراسیون گفت: "...مسئولان تصمیم گرفتند هیچ بودجه ای را از این فدراسیون کم نکنند[!!!]. اما برای 3 رشته شنا، شیرجه و واترپلو قطعاً" بودجه ای معادل 700 میلیون تومان نمی تواند بودجه چندان مطلوبی باشد." 113 برای آن که کمی با وضعیت شنا و شناگران در ایران آشنا شویم، بخش هایی از یک گزارش که در سال 1385 در روزنامه دولتی "ایران" چاپ شده است را می خوانیم. شایان ذکر است که در آن سال نخستین دوره لیگ شنای بانوان در کشور برگزار شد و گزارش مزبور به برخی مسایل آن اشاره می کند:

"سوسن شیرزادی رییس هیات شنای استان کرمانشاه می گوید: دلمان می خواست در لیگ حضور پیدا کنیم چون این استان دختران شناگر خوبی دارد. از طرف دیگر

حتی بودجه پرداخت ورودی را به فدراسیون شنا ، که 2 میلیون تومان است ، نداشتیم و بار بیس فدراسیون مذاکره کردیم تا به صورت اقساط پرداخت کنیم [!!!]. حمایت از تیم وجود ندارد.... استان تهران با 12 میلیون جمعیت ، تیم شنای دختران ندارد که بتوانند در لیگ شنا شرکت کنند . پایتخت همیشه از کمبود امکانات سخت افزاری و نرم افزاری و اعتبارات رنج برده است ... شهناز ورنوس نایب رییس هیات شنای استان تهران می گوید : بودجه هیات شنای استان تهران بسیار اندک است . مایول ورودی حضور در لیگ راندشتیم و تصمیم گرفتیم باشش شناگر تهرانی و بانام ذوب آهن وارد لیگ شویم . قرار است ذوب آهن پول استخر تمرینی شناگرهای تهرانی را در تهران بدهد ... مادر تهران حتی نتوانستیم برای بچه ها وسایل ابتدایی شنا راتهییه کنیم . شناگرها با هزینه خود در استخرهای شنا تمرین می کنند و باکمترین امکانات می سازند

....."114

آن چه بیان شد در مورد ورزشکارانی است که در سطح کشور مطرح و به رقابت می پردازند، افراد مبتدی که قصد داشته باشند آموزش ببینند و یا برای سلامتی خود ورزش کنند، دیگر جای خود دارند. اوضاع نامناسب و شرایطی که بیان شد ، کمابیش بر اغلب رشته های ورزشی حکمفرماست لذا فقط به یک مورد دیگر اشاره نموده و از این بحث می گذرم . سرمربی اسبق تیم ملی بدمینتون ایران گفته : " تمام بودجه فدراسیون بدمینتون به اندازه قرارداد یک بازیکن فوتبال در ایران نیست ."

115"

7- **فساد مالی در ورزش:** فساد مالی و حیف و میل اعتبارات ناکافی ، خود مشکل بزرگ دیگری است ، که روز به روز بر شدت و وسعت آن افزوده می شود . از جمله فوتبال باگردش مالی عظیم خود ، محفل مناسبی برای غارت منابع مالی شده است . مسئولین ارشد رژیم جمهوری اسلامی در تقریباً " تمام رشته های ورزشی و به ویژه فوتبال ، افرادی را به مسئولیت می گمارند که منافع آنان را تامین نمایند . " مسعود اقبالی " مدرس کنفدراسیون فوتبال آسیا و مربی اسبق تیم ملی فوتبال سوریه در این مورد گفته است: " افراد پشت پرده باعث فساد مالی و افست فوتبال ایران شده اند. فساد مالی در میان مدیران باشگاه ها ، مربیان و بازیکنان به شدت رواج یافته که دلالت در راس این افراد قرار دارند... فساد مالی موجود در فوتبال ایران ، اصلی ترین

آفت این رشته ورزشی در چند سال اخیر بوده است. فوتبال ایران دیگر نمی تواند افراد سالم را در خود جای دهد و همان طور که مشاهده می کنیم هر روز شاهد کنار رفتن افراد سالم از این رشته ورزشی هستیم و به نوعی فوتبال ایران جای تنفس افراد سالم نیست... یکی دیگر از بزرگترین خیانت های افراد پشت پرده به فوتبال ایران سوزاندن نسل های طلایی کشور است که جبران آن به سال ها زمان نیاز دارد. این افراد با تزریق بازیکنان بی استعداد به باشگاه ها و دریافت پول های کلان و تقسیم آن با مربیان و مدیران باشگاه ها بزرگترین خیانت را به این رشته ورزشی کرده اند. "116 نمونه دیگر، اوضاع فدراسیون وزنه برداری در زمان حکمرانی "رضازاده" است. " پرویز جلایر " دبیر سابق وزنه برداری طی بیانیه ای چنین گفته: " فدراسیون وزنه برداری ایران، امروز به هتل - رستوران وزنه برداری تبدیل شده است... بودجه فدراسیون وزنه برداری صرف خرید تلفن و غذا خوردن می شود...." 117

مورد دیگر صرف نیمی از بودجه نحیف فدراسیون کوهنوردی برای خرید مقدار 85 تن سیم توری از اداره تجهیز راه ها در اوایل دولت احمدی نژاد است. "118 آن چه بیان شد نمونه هایی اندک از خیل بی شمار سوء استفاده های رایج است.

نتایج سوء تغذیه و عدم فعالیت های ورزشی در جامعه: در مجموع، وضعیت بسیار نامناسب حاکم بر جامعه ایران در طول سه دهه گذشته در محورهای تغذیه و فعالیت های ورزشی، متأسفانه سبب وارد آمدن آسیب های فراوان و حتی مرگ شمار زیادی از مردم شریف کشور ما شده و می شود. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت رژیم، در سال 1386 چنین گفت: "43 درصد بیماری ها در ایران به بیماری های غیر واگیر مربوط است که مهمترین آن ها بیماری های قلب و عروق، دیابت، فشار خون، سرطان و پوکی استخوان است. تغذیه در بروز این بیماری ها یکی از عوامل مهم است و تاثیر آن حتی از بی تحرکی و مصرف دخانیات نیز بیشتر است... در کشور ما از مجموع 800 مرگ روزانه، 300 مورد مستقیماً به تغذیه نامناسب مربوط است. علاوه بر تغذیه، بی تحرکی نیز عامل مهم بروز بیماری های غیر واگیر است و بروز بیماری های قلبی در افرادی که تحرک ندارند 1/5 برابر افزایش می یابد...." 119

در این جا توجه به دو نکته ضروری می نماید . نخست آن که نقل سخنان مدیرکل دفتر بهبود تغذیه ، نشان دادن تاثیر گرسنگی و سوءتغذیه در جامعه است و این که بخش مهمی از مرگ هایی که در کشور اتفاق می افتد به این عوامل اختصاص دارد ؛ ولی آماروفات سالانه در کشور در یک دهه اخیر بیش از آمار ارایه شده است و طبعاً آمار مرگ ناشی از سوء تغذیه و بی تحرکی هم بالاتر می رود و نکته دوم ؛ روند کلی افزایش شدید آمار وفات در کشور است . به طوری که در همین دهه اخیر ، در سال 1381 تعداد فوت ثبت شده در کشور 337237 نفر بوده است. 120 در حالی که ، در سال 1387 ، 417798 فوت در کشور ثبت شده است . 121 یعنی در طول فقط شش سال ، بیش از هشتاد هزار نفر به آمار وفات سالیانه کشور اضافه شده است .

بر اساس یک برآورد ، 22 درصد علت بیماری های قلبی ، کم تحرکی در زنان و مردان است . 122 اگرچه بر اساس گفته رییس مرکز تحقیقات قلب و عروق اصفهان (در سال 1386) تاکنون آمار رسمی از سکنه های قلبی و مغزی در کشور اعلام نشده است . 123 بیشتر صاحب نظران امر متفق القول هستند که شمار زیادی از مردم کشور مبتلا به بیماری های قلبی و عروقی هستند و باروندی پرشتاب ، بر تعداد آن ها افزوده می شود .

به گفته سرپرست کمیته پژوهشی انجمن جراحان قلب ایران : " در کشور های توسعه یافته ، افراد در دهه ششم زندگی با بیماری های قلبی و عروقی درگیر می شوند ولی این موضوع در ایران در دهه پنجم زندگی افراد رخ می دهد . سالانه 35 تا 50 هزار مورد عمل جراحی قلب در ایران انجام می شود در حالی که در کشور چین بایک میلیارد و سیصد میلیون نفر جمعیت هم ، همین تعداد عمل جراحی قلب انجام می شود

71"

در مورد دیابت ، طبق آخرین آمار های وزارت بهداشت و درمان رژیم ، در حال حاضر حدود 2 میلیون و 700 هزار نفر در کشور که در گروه سنی 15 تا 65 سال هستند و به دیابت مبتلا هستند ، شناسایی شده اند . همچنین سه میلیون نفر نیز به اختلال گلوکز

مبتلا هستند، هر سال 60 هزار نفر از بیماران مبتلا به دیابت، به زخم پای دیابتی مبتلا می شوند که از این تعداد 13 هزار مورد به قطع عضو منجر می شود. 124 البته رییس انجمن دیابت ایران آمار مبتلایان به دیابت رادر کشور 4 میلیون نفر عنوان کرده است. 125. و به گفته کارشناسان، حدود 10 درصد جمعیت ایران مبتلا به این نوع بیماری هستند که حداقل نیمی از آنان از بیماری خود آگاهی ندارند. 6 متأسفانه بیماری دیابت شیوع زیادی در کشور دارد و سرعت گسترش آن نیز زیاد است. به گفته دکتر " داریوش جلیلی " مسئول انجمن دیابت کرج: " آمار بیماران دیابتی کشور هر 15 سال، سه برابر می شود یعنی هر سال 3 درصد افزایش می یابد. " 126

در زمینه رشد بیماری دیابت در ایران، بخشی از یک مصاحبه با آقای دکتر " اسداله رجب " رییس انجمن دیابت ایران را می خوانیم:

پرسش- در حال حاضر بیماری دیابت بیش از هر زمان دیگری در کشور شیوع دارد و با پایین آمدن سن ابتلا به این بیماری در کشور، آژیر خطر دیابت بیشتر از همیشه به گوش می رسد. چرا؟

پاسخ- دلیل اصلی، تغییر شیوه زندگی در کشور است. تغذیه نامناسب، کاهش فعالیت جسمی و زندگی شهری که این مسایل را به ماتحمل می کند، باعث پایین آمدن سن ابتلا و افزایش ابتلا به دیابت در کشور شده است.

پرسش - سن ابتلا به دیابت در حال حاضر چندسالگی است؟

پاسخ- البته نمی شود خیلی دقیق در خصوص سن ابتلا به دیابت حرف زد، اما در کشور ما سن ابتلا به دیابت حداقل 10 تا 15 سال پایین تر از سن شایع ابتلا است. به طور مثال، اگر در کشور های توسعه یافته اوج سن ابتلا به دیابت نوع دوم 55 تا 65 سال است، در کشور ما 45 تا 50 سال است....

پرسش- آمار مبتلایان به دیابت در ایران چه قدر است؟

پاسخ - 4 میلیون مبتلا به دیابت در کشور داریم ... در سال های گذشته، دیابتی زیر 4 سال به ندرت داشتیم، اما امروزه دیابتی های زیر 2 سال هم داریم که تعداد آن ها

بیشتر شده است. " 125

انواع مختلف بیماری سرطان در ایران بیداد می کند و این بیماری مرگبار به سرعت در کشور گسترش می یابد. براساس آمار منتشره در سال 1386، روزانه 100 نفر در ایران بر اثر بیماری سرطان جان خود را از دست می دهند که یک چهارم آنها مبتلا به سرطان معده هستند. سرطان سومین عامل مرگ و میر در ایران است. 127

و متأسفانه سرعت گسترش آن در کشور به قدری زیاد است که طبق اظهار رییس انجمن سرطان ایران (در سال 1387): "...تا 2 یا حداکثر 3 دهه آینده، بیماری سرطان در ایران اپیدمی می شود." 128

با این شرایط، واقعاً تا چند سال دیگر از این مردم چه می ماند؟ رژیم ضد انسانی جمهوری اسلامی ایران در تلاشی همه جانبه، در حال نابودی مردم ایران است. خواه با اعدام های انبوه مخالفان آزاد اندیش خود و خواه با روش های دیگر. متأسفانه جنایات رژیم جمهوری اسلامی محدود و منحصر به خشونت عریانی که در رسانه ها دیده و شنیده می شود نیست. آن چه گفته شد، تنها گوشه ای از مصیبت های بی شمار مردم رنجور ایران است!

منابع

1- میرفیضی، لیلا: "اصول تغذیه باتاکید برسبب غذایی". نشریه بهورز. شماره 51 (تابستان 1381)

2- سایت رشد (شبکه ملی مدارس) - علوم طبیعت - علوم پزشکی - تغذیه: "هرم غذایی"

www.daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index

3- سایت آفتاب: "یارانه، باری که به مقصد نمی رسد" - بهمن 1383 (برگرفته از روزنامه جمهوری اسلامی)

www.aftab.ir/articles/economy-marketing_business-

4- خبرگزاری فردا: "فقر غذایی و کوتاهی وزارت بهداشت، مردم همچنان در انتظار سبب غذایی دولت" - 9/10/1388/970601388/cid=?cid=970601388/9/10-
www.fardanews.com/fa/pages/?cid=970601388/9/10-

5- انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی ایران: "الگوی غذایی ایرانیان مناسب نیست"
1384/7/27 -

www.foodinstitute.multiply.com/journal

- 6

www.myisfahan.com/articles/isfahan_articles99

7- رادیوفردا - ایران - اجتماعی: "آمار بیکاران در ایران سه میلیون نفر اعلام شد"
1387/4/21

www.radiofarda.com/content/f4_iran_unemployment_Jahromi/455744

8- سایت سازمان تامین اجتماعی - درباره سازمان: "معرفی سازمان تامین اجتماعی"
www.tamin.org.ir/web/sso/organization-intro

9- خبرگزاری دانشجویان ایران - سرویس مجلس: "بودجه سلامت در لایحه 89 تنها یک درصد افزایش یافته است"
1388 / 11/27 -

www.newsiran.com/cat7/shownews-703520

10- روزنامه سرمایه: "44 درصد حقوق بگیران تامین اجتماعی حداقل حقوق را می گیرند"
شماره 804 (1387/5/20)

11- خبرگزاری فارس: "حداقل حقوق و دستمزد کارگران سال 88: حداقل دستمزد کارگران برای سال آینده 274 هزار و 500 تومان تعیین شد"
1387/12/21 -

12- روزنامه سرمایه: "رشد سالانه دودرصدی جمعیت زیر خط فقر در ایران"
شماره 987 (1388/1/27)

13- سایت خبرنامه گویا - جامعه: "400 هزار تومان خط فقر مطلق کشوری، 35 درصد مردم ایران زیر خط فقر مطلق"
1387/2/22 -

www.news.gooya.com/society/archives/071375

14- خبرگزاری فارس - گروه اجتماعی - حوزه بهداشت و درمان: "25 درصد مردم دچار کم غذایی هستند"
1386/7/2 - خبر شماره 8607020283

15- سایت عصر ایران: "مقایسه سرانه مصرف شکر، روغن، برنج و نان در ایران

وجهان " - 1388/1/21

www.asriran.com/fa/pages/cid=69253

16- مصباحی مقدم ، غلامرضا : " شکم های برآمده نشانه اضافه مصرف برنج است
" (سخنرانی قبل از خطبه های نماز جمعه تهران) - سایت خبرآنلاین 1388 /11/30

www.khabaronline.ir/news-44509

17- خبرگزاری فارس : " گزارش موسسه بین المللی تحقیقات برنج : مصرف برنج
در ایران طی ده سال آینده 11 درصد افزایش می یابد" - 1385/8/27

www.farsnews.com/php?nn=8508270231

18- سایت ایران صدا - سلامت - پزشکی : " گسترش روزافزون پوکی استخوان "
در ایران " - 1388/8/2

www.iranseda.ir/fullitem/?g=486485

19- سایت پزشکان بدون مرز - اخبار تغذیه : " سرانه مصرف شکر برای هریرانی
30 کیلوگرم است درحالی که این میزان درجهان 13/5 کیلوگرم وبدون احتساب
چین 8 کیلوگرم است."

www.pezeshk.us/?p=6914

20- سایت شرکت زرین پخش : " سرانه روغن در ایران 6/5 کیلوگرم بیشتر از میانگین
مصرف سرانه جهانی است. "

www.zarinpbcc.com/fa-Default.asp?Rp=M_newsId&piv

21- شبکه خبری صنایع غذایی ایران - اخبار خرید روغن : " ظرفیت روغن کشتی
ازدانه های روغنی 3 میلیون تن است " - 1386/9/10 (برگرفته از سایت دنیای غذا)

www.worldfood.ir

22- کرمانی ، محمدصادق : " افزایش قندحقیقت است یاخرافه ؟ " - سایت دکتر کرمانی

www.kermany.com/shownews.asp?id=119

: 23 - " حذف یک یاچند گروه غذایی در رژیم درمانی ، سلامت فرد راتهدید می
کند." (به نقل از خبرگزاری جمهوری اسلامی)

www.iran4me.com/pezeshki/3052

24- سایت تبیان - تغذیه و سلامت - خواص خوراکی ها - غلات و حبوبات : " نان ؛ دیروز ، امروز ، فردا " (مصاحبه مریم مرادیان نیری با علی ظفری کارشناس ارشد علوم تغذیه و مدیر تحقیق و توسعه شرکت نان آوران سبوس)

[www.tebyan.net/nutrition-health\(foods\)/cereals-legumes/2010/2/23/116433](http://www.tebyan.net/nutrition-health(foods)/cereals-legumes/2010/2/23/116433)

25- پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت : " مصرف زیاد نان بابتلا به سرطان کلیه ارتباط دارد " - 1386/1/17

www.iransalamat.com/?file=art&operation=show&id=1847&subsectionid=720

26- سایت پزشکان بدون مرز: " همزمان با روز جهانی غذا ، رییس انستیتو تغذیه هشدار داد: الگوی مصرف غذا و میزان تامین مواد مغذی ایرانی ها مطلوب نیست ، 50 درصد مردم دچار کمبود ریزمغذی ها هستند . " - 1384/7/25

www.pezeshk.us/?p=729

27- سایت ایران سلامت : " وقتی نان بلای جان می شود "

www.iransalamat.com/?file=art&operation=show&id=5323&subsectionid=720

28- سجادیپور ، مریم : " خواص برنج " - سایت تبیان - تغذیه و سلامت - خواص خوراکی ها - غلات و حبوبات - 1387/5/26

www.tebyan.net/index.aspx?id=72269

29- روزنامه تفاهم : " گیاهان دارویی (برنج) " - 1385/1/29

www.tafahomnews.com/sections-req-viewarticle-artid-183-page-1

30- عادلی مسبب: " کیفیت برنج در ایران (قسمت دوم) " - سایت برنج رشت..

www.rashtrice.persianblog.ir/1385/6

31- روزنامه هدف و اقتصاد: "سخنگوی موسسه تحقیقات برنج کشور از کشت جدید به روش نیمه دیم وپشته ای خبر داد" - شماره 1658 (1388/7/18)
32- خبرگزاری اکونیوز - بخش کشاورزی: "اختلاف آماری برنج به زیان تولید و مصرف در کشور است" 1388/5/22

www.econews.ir/fa/newscontact.aspx?id=109109

33- پایگاه خبری ، تحلیلی فرارو- داخلی - خبر- سیاسی: "ایران در واردات گندم اول شد" - 1387/9/9

www.fararu.com/vdccc4mqx.2bqmx81aa2

34- وزارت جهاد کشاورزی - معاونت برنامه ریزی و اقتصادی - دفتر آمار و فناوری اطلاعات - بانک اطلاعات زراعت: "اطلاعات محصولات کشاورزی بر اساس سال زراعی و استان به تفکیک نام محصول"

www.78.39.162.33/zrtbank/selbyprodch.aspx?list3=9900&list2=62

[8](#)

35- وزارت جهاد کشاورزی - معاونت امور برنامه ریزی ، اقتصادی و بین المللی - دفتر آمار و فناوری اطلاعات - آمارنامه کشاورزی ، جلد اول: محصولات زراعی (سال زراعی 87 - 1386): "جدول توزیع میزان تولید و سطح سبزیجات کشور در سال زراعی 87- 1386"

36- سایت دنیای غذا - شاخه میوه و تره بار: "سرانه مصرف سیب زمینی مردم ایران نصف مصرف جهانی است" - 1387/10/25

www.worldfood.ir/T-1464

37- موسوی ، عاتکه: "خواص درمانی و تغذیه ای سیب زمینی" - سایت تبیان - صفحه اصلی - تغذیه و سلامت - خواص خوراکی ها - سبزی ها - 1384/3/3

www.tebyan.net/index.aspx?pid=11573

38- سایت ارمغان آموزش ایران: "مواد موجود در 100 گرم سیب زمینی"

www.learnir.com/printhread.php?t=978

39-

www.bia2doctor.com/health/view1439.asp

40- سامانه اطلاع رسانی شبکه پزشکی کشور - صفحه تغذیه و سلامت: " سیب زمینی و خواص آن " - ترجمه و تدوین پردیس کسرایی

www.pezeshki.net/fa/content/view/1149/169

41- زرانی ، میترا ؛ و دیگران: " مقایسه شاخص گلسمی و برخی مواد مغذی دو نوع برنج وارداتی و یک نوع برنج داخلی " .مجله غدد درون ریز و متابولیسم ایران : دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شهید بهشتی ، دوره دهم ، شماره 2(تیر 1387) . ص. ص 163 تا 168

42- سایت تبیان - تغذیه و سلامت - خبر و دانستنی های تغذیه - اخبار تغذیه ای: " توصیه به زنان باردار در مورد مصرف سیب زمینی "

www.tebyan.net/index.aspx?pid=5673

43- سایت صداوسیما - مجله سلامتی: " مصرف مازاد مواد نشاسته ای و عوارض آن " 1388/11/2

http://dari.irib.ir/index.php?option=com_content&task=view&id=19613&Itemid=155

44 - سایت آفتاب - 1386/7/7 - برگرفته از روزنامه جوان

www.aftab.ir/news/2007/sep/29/c3c1191062131_science_education_nutrition_health_diet

45- اوبربیل ، کلاوس و ران هوبر ، اولاً: " جوان بمانید " - ترجمه سیروس بابازاده خامنه . تهران : نشر پیدایش ، 1383 . ص ص 253 و 254.

46- سایت پزشکان بدون مرز - اخبار تغذیه - اخبار پزشکان بدون مرز: " مصرف سرانه میوه و سبزیجات در ایران ناکافی است " - 1386/5/15

www.pezeshk.us/?p=8290

47- روزنامه آفرینش: " 90 درصد مردم ایران حداقل سرانه مصرف میوه و سبزی را مصرف نمی کنند " - شماره 3347 (1388/4/2).

48- هیلسون ، روان . " دیابت (راهنمای عملی برای بزرگسالان مبتلا به مرض قند) " . ترجمه مهناز فاتحی . تهران : ققنوس ، 1376 . ص ص مختلف .

49- هاشمی ، سونیا . " هفت روش خود شفا بخشی بادکتر سونیا " . تهران : روشنگران ومطالعات زنان ، 1384 . ص 132 .

50- الیس ، کاترینا . " شکست سرطان " . ترجمه رشاد مردوخی . تهران : البرز ، 1386 . ص . ص 58 ، 80 ، 81 و 272 .

51- پورتر ، شیمیر . " بیماری آلزایمر " . ترجمه محسن ارجمند ومحمد صمدائی فرد . تهران : نسل فردا ، 1383 . ص ص 81 تا 89 .

52- خبرگزاری فارس - گروه اقتصادی - حوزه کشاورزی واموردام: " کام ایرانیان با میوه های بزک شده خارجی تلخ شد " - 10 / 6 / 1388 .

www.farsnews.com/newstext.php?nn8806101338

53- هادوی ، محمد امین: " نرخ ارز رادریابید " . روزنامه اعتماد - بورس وبازار - شماره 2150 (1388/10/23).

54- سایت سلامت جامع ، دانشگاه علوم پزشکی زنجان (ابراهیم محمود زاده).

www.ebrahimmahmoodzadeh.persiangig.com/salamat

55- سایت آموزش دیابت گابریک - تغذیه - اصول تغذیه دردیابت - گروه های پایه غذایی: " پروتئین "

www.gabric.ir/fa/sec/static-pages/148/protein

56- سایت پزشکان بدون مرز: " آشنایی باپروتئین ها ونقش آنان در بدن " -

www.pezeshk.us/?p=17083 1388/4/13

57- شهبازی گیگاسری ، حبیب و دیگران : " بررسی اثر ریسک قیمتی بر حاشیه بازاریابی گوشت قرمز در ایران " . مجله اقتصادی و توسعه کشاورزی (علوم و صنایع کشاورزی) . جلد 23 – شماره 1 (نیمسال اول 1388) . ص ص 79 تا 87 .

58- شبکه خبری صنایع غذایی ایران : " سرانه مصرف گوشت قرمز در کشور به 13/6 کیلوگرم می رسد " – 1385/7/2- (به نقل از ایسنا)

www.foodna.com/843-fa

- 59: " سرانه مصرف شیر ، گوشت قرمز و مرغ در ایران اعلام شد " – 1387/10/25 (به نقل از خبرگزاری فارس) .

www.ipiran.com/cgi-bin/aut-khabargozari.pl?cmd

60- سایت تابناک : " قیمت گوشت قرمز : ناقابل ، 16 هزار تومان " – 1388/5/22

www.tabnak.ir/fa/pages/?cid=59422

61- پایگاه خبری و اطلاع رسانی صنعت مرغداری و دامپروری – گروه خبری –

دامداری : " روند صعودی قیمت گوشت قرمز و مرغ " – 1388/12/3

www.itpnews.com/fa/news/content

62- پایگاه خبری تحلیلی دانشجویان دانشگاه صنعتی امیرکبیر (پلی تکنیک تهران) –

صفحه اجتماعی : " افزایش 57 درصدی قیمت گوشت مرغ "

www.autnews.ws/archives/1388/02/00024966

63- پول نیوز : " بازنگری مصرف سرانه گوشت مرغ در کشور " – 1388/6/31

www.poolnews.ir/fa/pages/?cid=8196

64- سایت دنیای غذا- اخبار : " سرانه مصرف ماهی در ایران کمتر از میانگین جهانی

است " – 1387/8/13

www.worldfood.ir/T-6140

65- روزنامه سرمایه : " افزایش تا 44 درصدی قیمت ماهی " – شماره 861

(1387/7/30)

66- سایت پزشکان بدون مرز – اخبار تغذیه ، اخبار علمی پزشکی ، بهداشت عمومی : "

چه مقدار گوشت قرمز مصرف کنیم ؟ " – 1388/1/5

www.pezeshk.us/?p=15663

67- سایت دنیای غذا – اخبار : " حدود 50 درصد از ظرفیت صنایع لبنی فعال نیست " 1387/8/27 –

www.worldfood.ir/T-2272

-68

[مجلس شورای اسلامی- گزارش مجلس. سایت](#)

www.majlis.ir/pdf/reports/9808

69- شید فر، فرزاد : " علل چاقی ایرانیان " – سایت پزشکان بدون مرز –

www.pezeshk.us/?p=3529 1385/3/27

70- سایت خبرآنلاین - جامعه – سلامت : " کاهش سن ابتلا به بیماری قلبی در ایران " 1388/7/7 "

www.khabaronline.ir/news-18401.aspx

71- شیخ الاسلام ، ربابه : " کمبود روی در کشور مسئله ای که باید هرچه زودتر به آن پرداخت " – به سایت – تازه های همگانی .

www.behsite.ir/news/1805

72- سایت خبرآنلاین- 1387/11/1

www.khabaronline.ir/news-2504.aspx

73- سایت دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی تبریز- مدیریت آمار واطلاع رسانی – مجموعه آموزشی تغذیه در سنین مدرسه : " تغذیه و تاثیر آن بر یادگیری "

www.tbzmed.ac.ir/health%20information%20center/children/page/chapter1

74- خبرگزاری جمهوری اسلامی - تغذیه و سلامتی: " مصرف نکردن شیرمهمترین دلیل کوتاهی قد دانش آموزان محسوب می شود " 1383/7/13

www.irna.ir

75- خبرگزاری جمهوری اسلامی: " ارزانتترین راه پیشگیری از کاهش رشد دانش آموزان ، غنی کردن نان است " - 1388/7/ 26

www.irna.ir/view/fullstory/?Newsid=737229

76- روزنامه تفاهم - بخش سلامت: " قدایرانی ها کوتاه شده است " - سال پنجم . شماره 1166 (1388/7/9).

[www.refugees.org/uploadedfiles/parti_cipate/national-](http://www.refugees.org/uploadedfiles/parti_cipate/national-77)

[77](http://www.refugees.org/uploadedfiles/parti_cipate/national-77)

programs/nutrition /information_pES

78- مجله پیام زن: " سوءتغذیه و چاقی در کودکان " . شماره 129 (آذر 1381). - برگرفته از نشریه

Child health

79- هاربرت ، جان چارلز . " مشاور پزشکی خانواده " . ترجمه اسماعیل عبدالرحیم کاشی. تهران : ققنوس ، 1376 . ص ص 367 تا 371.

80- م.م. (آینده): " انگیزه های واردات و عوارض مصرف برنج های آلوده " . سایت تیرستان . نوشته های کوتاه

http://tabarestan.info/neveshteh/6Ayande_angizehayeVaredat-eBerenj.pdf

81- سایت خبرآنلاین - بخش جامعه: " سونامی سرطان در ایران " - 1388/11/26

www.khabaronline.ir/news-43876.aspx

82- www.persiandiet.com/html/php?sid=1245

83- زندی،مجید: " گوشت مرغ در همه جای ایران بایسته بندی عرضه می شود به جز تهران !" - روزنامه جمهوری اسلامی . شماره 8666 (1388/4/30). صفحه 20

84-www.iraneconomics.net/fa/article.asp?id=2305

85- سایت پزشکان بدون مرز - اخبار اجتماعی ، اخبار علمی پزشکی ، بهداشت

عمومی ، طب ورزش : " نقش و جایگاه ورزش در سلامتی انسان ها چیست؟"

www.pezeshk.us/?p=16016

86- رضایی گلوردی ، گوهر : " آشنایی با اهمیت ورزش " . سایت بازیاب - ورزشی

1387/4/30 -

www.bazyab.ir/index.php?Itemid=57

87- کاشف ، میرمحمد : " مدیریت اماکن و فضاهای ورزشی " . تهران : بامداد،

1388.

88- خبرگزاری فارس - گروه اجتماعی - حوزه آموزشی و رسانه : " سرانه فضای

ورزشی در ایران یک سوم استاندارد جهانی است " - 1388/10/1

www.farsnews.com/newstext.php?nn=8810010423

89- وبلاگ آموزش و پرورش مدرن : سرانه ورزشی دانش آموزی یک هزار تومان

است www.mh1342.blogspot.com/2009/10/blog-post-19

90- روزنامه مردم سالاری - اخبار : " بیش از 14 میلیون دانش آموز در ایران " -

شماره 1622 (1386/6/31)

91- جام جم آنلاین

www.jamejamonline.ir/newstext.aspx?newsnum=100956603460

92- جام جم آنلاین : " مدارس کشور معلم ورزش کم دارند " - 1387/8/5

www.jamejamonline.ir/newstext.aspx?newsnum=100952726905

93- روزنامه ایران : " برخی دانشگاه های فضای ورزشی ندارند " - شماره

4427 (1388/11/13).

94- سایت وزارت علوم ، تحقیقات و فن آوری - اخبار : " وزیر علوم : آمار دانشجویان

تا مهر به 3 میلیون و 800 هزار نفر می رسد " - 1388/5/21

[www.msrt.ir/sites/ravabetomomi/msrtnews/lists/jsj/Dispform.aspx?](http://www.msrt.ir/sites/ravabetomomi/msrtnews/lists/jsj/Dispform.aspx?id=3508)

[id=3508](http://www.msrt.ir/sites/ravabetomomi/msrtnews/lists/jsj/Dispform.aspx?id=3508)

95- مهدوی ، بیبا : " فقر حرکتی و ناهنجاری قامتی دانش آموزان (نگاهی به پدیده کم تحرکی در جامعه و عوارض ناشی از آن) ". روزنامه اطلاعات - شماره 23830 (1385/11/1). ص 5 .

96- خبرگزاری فارس - گروه استان ها - حوزه خراسان رضوی - 1388/9/27

www.farsnews.com/newstext.php?nn=8809270017

97- سایت سازمان تربیت بدنی - فدراسیون ورزش روستایی و عشایری

www.sport.ir/index.aspx?pageid=377&siteid=1

98- خبرگزاری جمهوری اسلامی : " ورزش روستایی و عشایری نیازمند حمایت جدی دولت است " - 1388/11/4

<http://www.irna.ir/view/fullstory/?newsId=911533>

99- شانا (شبکه اطلاع رسانی نفت و انرژی اداره کل روابط عمومی وزارت نفت) -

1386/12/20

www.shana.ir/128113-fa.html

100- روزنامه ابتکار: " دلایل کاهش بودجه ورزش در سال 88" - سال پنجم - شماره

(1387/12/10)1420

101- روزنامه اعتماد: " افزایش 80 درصدی بودجه جاری ورزش / سال پرخرج

ورزش " - شماره 1585 (1386/10/18)، ص 9.

102- ایران ورزشی " 56 میلیارد تومان ، سهم بودجه ورزش از یک درصدی

سازمان ها " سال 16 - شماره 4458 (1388/12/25). ص 25.

103- خبرگزاری جمهوری اسلامی : " معاون سازمان تربیت بدنی : تکمیل پروژه

های ورزشی به هزار و هفتصد میلیارد تومان نیاز دارد " - 1389/1/22

www.irna.ir/view/fullstory/?Newsid=1048628

- 104- سایت جهان نیوز: " کمک 20 میلیاردی سازمان تربیت بدنی به فدراسیون فوتبال " - 1389/1/24
www.jahannews.com/vdcexp8zzjh87pi.b9bj
- 105- سایت جهان نیوز: " از پول محرومان 400 میلیارد تومان خرج فوتبال شد اما... " - 1388/10/16
www.jahannews.com/vdchz6n6.23nqkdft2
- 106- روزنامه ورزشی گل: " اخبار فوتبال ، 99 درصد تیمهای ورزشی " - شماره 783 (1387/7/22).
- 107- خبرگزاری فارس - گروه استان ها - حوزه سمنان: " معاون سازمان تربیت بدنی: 13 میلیارد ریال به توسعه ورزش همگانی اختصاص یافت " - 1387/9/2
www.farsnews.com/newstext.php?nn=8709020488
- 108- سایت تابناک: " اختصاص کلامی 10 میلیارد اعتبار به دوومیدانی " .
www.tabnak.ir/fa/pages/?cid=92742
- 109- شبکه اطلاعات شهری کرج: " دوومیدانی کرج به 250 میلیون ریال اعتبار برای توسعه و رونق نیاز دارد " - 1386/10/1
www.karaj.info/news/shownews.asp?id=9325
- 110- شبکه ورزش ایران: " کمیته ملی المپیک 5 میلیارد ریال بودجه به فدراسیون ژیمناستیک اختصاص داد " - 1386/10/2
www.iransport.net/news/asp/detai-News.asp?id=38164
- 111- باشگاه خبرنگاران جوان: " رییس فدراسیون ژیمناستیک: کمیته ملی المپیک بودجه مصوب را به ما تحویل نداده است " - 1388/11/4
www.YjC.ir/news.aspx?newsid=269385
- 112- خبرگزاری ایرنا: " دغدغه های مرد نخست شطرنج کشور؟ بودجه مستقل برای ورزش اختصاص یابد "
www.irna.ir/fa/news/view/line-13/8809103638145237

113- خبرگزاری موج: " بودجه شنا ، شیرجه وواترپلو برای ادامه کار ناچیز است "
– 1386/9/20

www.mojnews.com/fa/miscellaneous/viewcontents.aspx?contract=cms-contentsI-news&r=122178

114- صادقی ، سوسن : " شوروشوق شنای حرفه ای (درمرحله اول نخستین دوره لیگ شنای بانوان)" - روزنامه ایران – شماره 3511 (1385/9/9). صفحه 19.
115- وبلاگ بدمینتون : " مداحی : بودجه کل فدراسیون بد مینتون از قرارداد یک بازیکن فوتبال کمتر است . "

www.badminton2010.mihanblog.com/post/188

116- خبرگزاری جمهوری اسلامی : " افراد پشت پرده باعث فساد مالی وافت فوتبال ایران شده اند . "
www.irna.ir/view/fullstory/?NewsId=890168

117- خبرگزاری موج : " بودجه فدراسیون وزنه برداری صرف خرید تلفن وغذاخوردن می شود " – 1389/1/21

www.mojnews.com/fa/Miscellaneous/viewcontents.aspx?contract=cms-contents- I-News&r=482882

118- سایت گروه کوهنوردی واسکی استقلال شیراز : " یک سال سکوت در فدراسیون کوهنوردی " – 1386/6/2

www.esteghlalgroup.mihanblog.com/post/60

119- سایت پزشکان بدون مرز- اخبار اجتماعی – اخبار تغذیه – اخبار پزشکان بدون مرز : "مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ایران : سرانه مصرف نمک در ایران 2 برابر میزان استاندارد است " – 1386/1/20

<http://www.pezeshk.us/?p=6915>

120- سایت سازمان ثبت احوال - آمار رویدادهای حیاتی - وفات: " فوت ثبت شده کل کشور سال 1381 به تفکیک استان "

www.sabteahval.ir/Desktopmodules/contents/assets/amarhayati/F8

1

121- سایت سازمان ثبت احوال - آمار رویدادهای حیاتی - وفات: " فوت ثبت شده کل کشور سال 1387 به تفکیک استان "

www.sabteahval.ir/Desktopmodules/contents/assets/amarhayati/F8

7

122- پورناجی ، بنفشه: " ملاحظات بیماری های قلبی - عروقی در ایران " - همشهری آنلاین - آموزش

www.hamshahrionline.ir/News/?id=5136

123- خبرگزاری فارس - گروه استان ها - حوزه اصفهان: " آمارسکته های قلبی و عروقی در اصفهان رو به افزایش است " - 1386/7/29

www.farsnews.com/newstext.php?nn=8607290433

124- وبلاگ داروسازان رامسر - به نقل از همشهری آنلاین 1388/8/12

www.ramsarpharm.blogfa.com/post-93

125- سایت انجمن دیابت ایران: " تلخ مثل قند " (مصاحبه مستوره برادران نصیری بادکتر

اسداله رجب رییس انجمن دیابت ایران)

www.ir-diabets-society.com/Jame-jam%20report.doc

126-سایت پزشکان بدون مرز - اخبار اجتماعی ، عمومی :شیوع دیابت در کشور هر ساله 3درصد افزایش می یابد"

www.pezeshk.us/?p=917

127- وبلاگ پاتولوژی بیماری ها: " آخرین آمار سرطان در ایران " – 1386/4/18
(برگرفته از همشهری آنلاین)

www.gerashpathologist.blogfa.com/post-4

128- خبرگزاری فارس – گروه اجتماعی – حوزه بهداشت و درمان: " رئیس انجمن

سرطان ایران : تا 2 دهه آینده سرطان در ایران اپیدمی می شود. " – 1387/8/1

www.farsnews.com/newstext.php?nn=8708010570

پایان

***salāmat-eJāmeeDar
Hokumat-eJomhuri-
eEslāmi***

M.M(āyande)

Tabarestan2010