

در گفت و گو با ایسکانیوز مطرح شد؛

رئیس انجمن تغذیه ایران: ۸۰ درصد دانشجویان بدون صبحانه از خوابگاه خارج می شوند

رئیس انجمن تغذیه ایران گفت: وظیفه ذاتی دولت و حکومت است که به قشر دانشجویان به صورت ویژه تری توجه کند؛ چون سرمایه های اصلی مملکت هستند.

دکتر جلال الدین میرزای رزاز در گفت و گو با خبرنگار گروه دانشگاه ایسکانیوز، درباره نارضایتی برخی از دانشجویان در دانشگاه ها و خوابگاه های دانشجویی مختلف از کیفیت غذاها اظهار داشت: تغذیه یکی از محورهای اساسی زندگی انسان سالم و لازمه توسعه پایدار است. گروهی از جامعه دانشجویان، مقیم خوابگاه هستند. مؤلفه هایی که باعث می شود یک شخص، امنیت غذایی داشته باشد، بسیارند. امنیت غذایی بدین معنا نیست که شخص، گرسنه نماند و غذایی برای خوردن داشته باشد. چندین پارامتر بسیار مهم وجود دارد که یکی از آنها تأمین و در دسترس بودن مواد غذایی سالم است.

* دانشجویان باید صبحانه کامل و میان وعده صرف کنند

وی ادامه داد: پارامتر دیگر، دانش کافی تغذیه ای برای انتخاب غذاست. در حوزه مورد بحث ما، یکی از پارامترها خود دانشجویان هستند که باید به وضعیت تغذیه ای دقت کنند. به طور مثال وعده صبحانه در اکثر خوابگاه های دانشجویی به دانشجویان واگذار شده است. صبحانه به عنوان یکی از وعده های اصلی تغذیه در روز است که بر اساس تمام پروتکل ها توصیه می شود به صورت کامل مصرف کنند. اگر این وعده از دست برود، اولین ضربه را در طول ۲۴ ساعت به بدن می زند. دانشجویی که صبح خود را بدون صبحانه آغاز می کند، دچار مشکل جدی خواهد شد. اکثر دانشجویان می خواهند هر چه سریع تر به کلاس ها برسند و بیش از ۸۰ درصد آنها بدون صرف صبحانه از خوابگاه ها خارج می شوند. مسئله مهم دیگر میان وعده است که باید یک بار بین صبحانه و نهار و بار دیگر میان نهار و شام صرف شود. میان وعده هم دست خود دانشجویان است و با انتخاب میان وعده سالم می تواند هرم غذایی خود را تکمیل کند.

* توجه به کیفیت غذای دانشجویی بیشتر شده است

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در خصوص کیفیت نامناسب غذاهای برخی دانشگاه ها و پیدا شدن حشرات در میان غذاهای دانشجویی تصریح کرد: بخشی از ایراداتی که به غذاهای دانشجویی وارد می شود، درست و برخی دیگر نادرست است. اگر در سطح کلان در نظر بگیریم، در چند سال اخیر توجه بسیار ویژه ای به بحث تغذیه در خوابگاه ها و کیفیت غذاها صورت گرفته است، مخصوصا در دانشگاه های سراسری، پولی که بابت غذا گرفته می شود، مبلغ ناچیزی است و بهتر است بگوییم غذاها به صورت رایگان به دانشجویان ارائه می شود. قبل تر روش کار به گونه ای بود که برای خوابگاه ها، سهمیه گوشت و برنج دولتی توسط وزارت بهداشت تأمین شده که به صورت مرکزی یا نیمه متمرکز پخت می کردند و به دانشگاه ها می دادند. در حال حاضر مواد اولیه در اختیار پیمانکارانی قرار می گیرد که موظف هستند کار آماده سازی غذا را انجام دهند.

* در مقیاس وسیع ممکن است یک یا چند غذا دچار مشکل شود

رزاز در خصوص اینکه پیمانکاران احتمالا برای کسب سود بیشتر، کیفیت غذا را در اولویت آخر قرار می دهند، خاطرنشان کرد: من سال هاست عضو هیأت علمی دانشگاه هستم و مسئولیت های اجرایی مختلفی داشته ام. درست است که بحث آماده سازی غذا به پیمانکار واگذار شده؛ اما دانشگاه ها نظارت مستقیم دارند و در قراردادهای تمام موارد ذکر شده است. پیدا شدن حشره را در سطح کلان می توان با دیده اغماض نگاه کرد. به طور مثال در دانشگاه علوم پزشکی شهید پزشکی، روزانه نزدیک به ۱۵ هزار پرس غذا تهیه و توزیع می شود. در این مقیاس وسیع ممکن است اتفاقاتی رخ دهد.

* در غذای خانگی هم جسم خارجی پیدا می شود

وی افزود: ممکن است در غذاهای خانگی ما هم جسم خارجی پیدا شود؛ آن هم در خانه ای که خانم خانه تنها برای سه، چهار نفر غذا می پزد. شاید سطح توقع دانشجویان از واقعیت موجود بالاتر باشد ولی باید بدانند در سطح کلان، نظارت وجود دارد. امکان دارد کیفیت غذاهای دانشجویی با توجه به مسائل اقتصادی اخیر کشور در این چند ماه آسیب دیده و بودجه ها دچار مشکل شده و نیاز به بازبینی داشته باشد. در طول روز میزان پروتئین، کربوهیدرات و چربی کافی باید دریافت شود. متخصصان تغذیه نظارت دارند و نباید اینگونه باشد که اگر بودجه نیست، از میزان پروتئین کم کنیم یا مثلا از روغن های نامرغوب با ترانس بالای جامد استفاده کنیم. این موارد، نکات نگران کننده ای هستند.

* دولت باید از دانشجویان به صورت ویژه حمایت کند

رئیس انجمن تغذیه ایران در مورد گلایه دانشجویانی که با رتبه های بالا وارد دانشگاه شده اند و تأثیری که کیفیت بد غذاها روی روحیه آنها می گذارد، تأکید کرد: طبیعتا غذایی که فرد در خانه دریافت می کند، کیفیت متفاوتی از غذای دانشجویی دارد. فردی که در رقابتی با حضور یک میلیون نفر، انتخاب و وارد دانشگاه شده جزو نخبگان کشور است. وظیفه ذاتی دولت و حکومت است که به این قشر خاص به صورت ویژه تری توجه کند چون سرمایه های اصلی مملکت، نخبگان هستند، نه نفت و گاز. من به دانشجویان حق می دهم گله مند باشند. باید به سلامت جسم و روح دانشجویان، توجه بیشتری کرد. متأسفانه در شرایط اخیر همه دچار مشکلاتی شده اند و حتی زندگی روزمره مردم عادی، غیر نخبه و غیر دانشگاهی به مشکلات عدیده ای برخورد کرده و گذران زندگی برای بسیاری از اقشار سخت شده است.

* دانشجویان از لباس بزنند و برای تغذیه، هزینه کنند

رزاز در پایان در پاسخ به این سؤال که با توجه به مشکلات اقتصادی، دانشجویان چگونه می توانند برای تغذیه و تهیه میان وعده و صبحانه هزینه کنند، گفت: بعضی از دانشگاه ها برای صبحانه، جیره خشک و برخی دیگر، پولش را می دهند. کیفیت نانی که در کشور تولید می شود، هر چند ایراداتی در میزان سبوس و ... دارد ولی جزو غذاهای اساسی و البته ارزان قیمت ترین غذاها محسوب می شود. وقتی یک بیسکویت سه، چهار هزار تومن و یک نان کامل فقط هزار تومان قیمت دارد، می توان نان را در برنامه غذایی گنجانده و کره و پنیر را هم که دانشگاه در اختیار دانشجو قرار می دهد. منظور ما از میان وعده، چیزهای گران قیمتی نیست که کسی توان خریدش را نداشته باشد. تهیه یک سیب برای ساعت ۱۰ صبح دیگر کار سختی نیست. بعضی دانشگاه ها کنار غذا، میوه هم می دهند که دانشجویان می توانند به عنوان میان وعده مصرف کنند. شرایط اقتصادی به گونه ای است که دانشجویان بتوانند تغذیه، ضروری ترین بخش زندگی هر فرد را مدیریت کنند. می توانند از موارد غیر ضروری صرف نظر کنند، مثلا اگر در سال دو بار لباس می خرند، به یک بار کاهش دهند و

از طرف دیگر به سلامت خود کمک کنند.

انتهای پیام/