



Friedensreich Hundertwasser, 738 Grass for those who cry, 1975, © 2013 NAMIDA AG, Glarus/Switzerland

الأشخاص المعتمدون على نظم غذائية صحية

نظم غذائية مستدامة من أجل الأمن الغذائي والتغذية
يوم الأغذية العالمي • 16 أكتوبر / تشرين الأول 2013

الأشخاص المعتمدون بالصحة يعتمدون

على نظم غذائية صحية

تفرض سوء التغذية اليوم تكاليف باهظة على المجتمع بأشكال مختلفة عديدة:

طفل واحد من أصل أربعة أطفال في العالم دون الخامسة من العمر يعاني من التقزم. وهذا يعني أن 165 مليون طفل ممن يعانون سوء التغذية لن يبلغوا أبداً طاقتهم المادية والإدراكية الكاملة.

حوالي ملياري شخص في العالم يفتقرون إلى الفيتامينات والمعادن الضرورية ليتمتعوا بصحة جيدة.

حوالي 1.4 مليار شخص يعانون زيادة في الوزن. وثلثهم تقريباً يعانون من السمنة المفرطة ومعرض لأمراض القلب التاجية أو داء السكري أو أي مشاكل صحية أخرى.

وعلاوةً على ذلك، قد توجد في البلد الواحد، وداخل الأسرة الواحدة، أو حتى لدى الفرد الواحد أنواع مختلفة من سوء التغذية.

ومن المحتمل جداً أن تلد النساء اللواتي يعانين من سوء التغذية أطفالاً أقل وزناً يبدأون حياتهم بخطر أكبر في ما يخص الإصابة بوهن مادي وإدراكي. وواقع الأمر، أن سوء التغذية لدى الأمهات تشكل أحد السبل الرئيسية لانتقال الفقر من جيل إلى جيل.

وفي الوقت ذاته، قد يعاني الأهل المصابون بالسمنة المفرطة من نقص في الفيتامينات، وقد يعاني أولادهم من التقزم بسبب وزنهم المنخفض لدى الولادة، وسوء الرعاية التي تلقوها والممارسات الغذائية. وقد يكون الأطفال الذين يعانون تقزماً أكثر عرضة للإصابة بالسمنة المفرطة وما يرافقها من أمراض في سنّ الرشد. وتواجه معظم بلدان العالم أنواعاً عديدة من سوء التغذية.

وإن الكلفة المترتبة على الاقتصاد العالمي نتيجة سوء التغذية - بسبب الإنتاجية المفقودة والتكاليف المباشرة للرعاية الصحية - قد تمثل 5 في المائة تقريباً من الدخل العالمي. وهذا يساوي 3.5 ترليون دولار أمريكي في السنة الواحدة، أو 500 دولار أمريكي للشخص الواحد.

ولئن كان القضاء على سوء التغذية يشكل تحدياً جسيماً، فمن شأن العائدات على الاستثمارات أن تكون مرتفعة جداً. إذا استثمر المجتمع العالمي 1.2 مليار دولار أمريكي في السنة الواحدة لمدة خمس سنوات لتخفيض النقص في المغذيات الدقيقة مثلاً، فإن ذلك قد يفضي إلى وضع صحي أفضل، وإلى عدد أقل من حالات وفيات الأطفال، وإلى زيادة الإيرادات المستقبلية. وقد يؤدي إلى مكاسب سنوية بمقدار 15.3 مليار دولار أمريكي - بحيث تكون نسبة المنافع قياساً إلى التكاليف ما يقرب 13 إلى 1.

أهمية

“نظم الأغذية”

النظم الغذائية الصحية متوازنة من حيث الجودة والكمية

التوصية الأولى التي يعطيها أخصائيو التغذية، في جميع أنحاء العالم، هي "تناول أغذية متنوعة". ويمثل هذا الشعار البسيط أحد المبادئ الرئيسية لضمان الجودة الغذائية، إنما تبقى الكمية - أي كمية الأغذية ومحتواها من الطاقة - هامة. ويجب أن تكون الطاقة الغذائية كافية، إنما ليس بصورة مبالغ، وأن يقابلها مستوى معين من النشاط. ومن المحتمل أن يوفر نظام غذائي متنوع يحتوي على كميات وتركيبات متوازنة من الفاكهة والخضر الطازجة، والحبوب، والدهون والزيوت، والبقول، والأغذية الحيوانية المصدر، مجموعة كاملة من المغذيات التي يحتاجها معظم الناس ليعيشوا حياة صحية ونشيطة.

يتألف نظام الأغذية من بيئة، وأشخاص، ومؤسسات، وعمليات يتم من خلالها إنتاج السلع الغذائية، وتجهيزها، وعرضها على المستهلكين. وكل جانب من جوانب نظام الأغذية يؤثر على التوفر النهائي لأغذية متنوعة ومغذية - وبالتالي على قدرة المستهلكين على اختيار نظم غذائية صحية.

بالطبع توجد عوامل أخرى أيضاً: دخل الأسرة، والأسعار، ومعرفة المستهلك على سبيل المثال.

كذلك، نادراً ما تشكل التغذية الهدف الأساسي في السياسات والتدخلات التي يتم تصميمها بالنسبة إلى نظم الأغذية، وحتى حين تكون الهدف الأساسي، من الصعب تحديد الآثار وبستنتج الباحثون أحياناً أن التدخلات في نظم الأغذية غير فعالة في الحد من سوء التغذية. إنما على العكس، من الأسهل ملاحظة فعالية الإجراءات الطبية من قبيل إعطاء مكملات من الفيتامينات تعالج نقصاً محدداً في المغذيات.

غير أن التدخلات الطبية لا يمكنها أن تحلّ محلّ المنافع التغذوية الأوسع نطاقاً والطويلة الأجل التي توفرها نظم غذائية صحية ومتوازنة في إطار منظومة غذائية تعمل بشكل جيد.

تأثير التدهور البيئي

تعتمد الزراعة إلى حدٍ بعيدٍ على الموارد الطبيعية. وقد تسبب ضرراً بيئياً، إنما قد توفر أيضاً منافع بيئية.

تشكل الزراعة قوة طاغية وراء العديد من التهديدات البيئية، بما في ذلك تغيّر المناخ. وندرة الأراضي وتدهورها. وشحّ المياه العذبة، وخسارة التنوع البيولوجي، وتدهور موارد الغابات ومصايد الأسماك، والتلوّث بالمواد الكيميائية الزراعية. ويستخدم قطاعا المحاصيل وتربية الحيوانات 70 في المائة من موارد المياه العذبة، ويشغلان إلى جانب الغابات 60 في المائة من سطح الأرض. فترية الحيوانات تستخدم وحدها 80 في المائة من المساحة العالمية للمحاصيل والرعي. وأمّا المحيطات فتغطي 70 في المائة من مساحة الكوكب، وتسهم في استدامة مصايد الأسماك وتربية الأحياء المائية، كما أن تربية الأحياء المائية تستخدم حصة متنامية من الأرض والمياه العذبة.

وحوالى 60 في المائة من النظم البيئية في العالم يعاني من التدهور، أو يُستخدم على نحو غير مستدام، وهذا ما يطرح تهديدات خطيرة على الأمن الغذائي والتغذية.

نظم الأغذية المستدامة فعّالة

إن نظم الأغذية المستدامة تنتج، بحكم التعريف، نظاماً غذائياً مغذية لجميع الأشخاص اليوم فيما تحمي قدرة الأجيال القادمة على توفير الأغذية لأنفسها. ونظم الأغذية المستدامة تستخدم الموارد على نحو فعال في كل مرحلة من المراحل بدءاً من المزرعة ووصولاً إلى المائدة. والحصول على القدر الأكبر من الأغذية من كل قطرة مياه، وقطعة أرض، ورشة من الأسمدة، ودقيقة من العمل يدخر الموارد للمستقبل ويجعل النظم أكثر استدامة. كذلك، إن تحويل منتجات النفايات من قبيل الروث وفضلات الطعام إلى أسمدة أو طاقة قيّمة يمكن أن يحسّن الاستدامة. كما أن الآفات والأمراض تضرّ بالمحاصيل والحيوانات، وتخفّض كمية وجودة الأغذية المتوفرة للبشر. واستخدام أساليب آمنة وفعّالة لمراقبة هذه الخسائر في الإنتاج، والتجهيز، والتخزين يساعد في جعل نظم الأغذية أكثر استدامة. وبإمكان المستهلكين أن يؤدوا دورهم باختيار نظم غذائية متوازنة، وتقليل الهدر في الأغذية.



معالجة

سوء التغذية

تستوجب

إجراءات متكاملة

الأسباب المباشرة لسوء التغذية معقدة. وهي تتضمن:

- توفّر غير ملائم للأغذية آمنة، ومتنوعة ومغذية (والحصول عليها)؛
- عدم الحصول على مياه نظيفة، وإمدادات صحية، ورعاية صحية؛
- وعدم ملائمة تغذية الأطفال والخيارات الغذائية للبالغين.

حتى أن الأسباب الجذرية لسوء التغذية أكثر تعقيداً وتشمل البيئة الاقتصادية، والاجتماعية، والسياسية، والثقافية، والمادية الأوسع نطاقاً. لذا، إن معالجة سوء التغذية تستوجب إجراءات متكاملة وتدخلات مكّمة في مجال الزراعة ونظام الأغذية، وإدارة الموارد الطبيعية، والصحة العامة والتربية، وفي المجالات السياسية الأوسع. ونظراً إلى أن الإجراءات اللازمة تعني عادة عدة مؤسسات حكومية، فإن الدعم السياسي الرفيع المستوى ضروري لتحفيز جهود منسقة.

إنتاج مزيد من

الأغذية: خطوة

جيدة إنما غير كافية

بيد أن النظم الغذائية الصحية تتعدى نطاق الأغذية الأساسية. فهي متنوعة، وتحتوي على تركيبة متوازنة وملائمة من الطاقة والمغذيات.

لهذه الأسباب، يجب أن تكون الأولويات في مجال البحوث والتنمية الزراعية أكثر مراعاةً للتغذية، وأن تركز على نحو أكبر على الأغذية الغنية بالمغذيات مثل الفاكهة، والخضر، والبقول، والأغذية الحيوانية المصدر. كذلك، يجب أن تبدّل جهود أكبر باتجاه تدخلات تسعى إلى تنويع ما ينتجه صغار المزارعين - مع نظم زراعية متكاملة مثلاً.

ويتعلّق مجال عمل آخر واعد بزيادة محتوى الأغذية الأساسية من المغذيات الدقيقة - إما من خلال "التدعيم الحيوي"، أو من خلال التشجيع على استخدام أصناف ذات محتوى أكبر من المغذيات، أو من خلال النظر مجدداً في أنواع المحاصيل الغذائية الأساسية غير المستخدمة على نحو كافٍ والغنية بالمغذيات.

وأما التدخلات التي تعني الزراعة فهي عامّة أكثر فعالية حين تترافق بتربية على التغذية، وتنفذ مع مراعاة مختلف أدوار الرجال والنساء.

الإنتاجية الأعلى في الزراعة تسهم في تغذية أفضل من خلال رفع المداخيل - وبخاصة في البلدان حيث تشكل الزراعة حصة كبيرة من الاقتصاد والعمالة - ومن خلال تقليص كلفة الأغذية بالنسبة إلى جميع المستهلكين. إنما من المهم الإدراك بأن تأثير النمو الزراعي بطيء، وقد لا يكون كافياً بحيث يفضي إلى تقليص سريع لسوء التغذية.

وسوف تستمر الزيادة المطّردة في الإنتاجية الزراعية في أن تكون جوهرية في العقود المقبلة: يجب أن يزداد إنتاج الأغذية الأساسية بنسبة 60 في المائة للاستجابة إلى النمو المتوقع في الطلب.

اختيار المستهلكين وتغيير السلوك

من الضروري بمكان أن تصبح النظم أكثر تعزيزاً للتغذية بحيث تكون الأغذية متوفرة، وسهلة المتناول، ومتنوعة، ومغذية، إنما من الضروري أيضاً مساعدة المستهلكين على القيام بخيارات غذائية صحية.

وقد أثبت الترويج لتغيير السلوك من خلال حملات للتثقيف والمعلومات الخاصة بالتغذية فعاليتها - مع معالجة مسألة الإصحاح في الأسرة وضمان الأغذية الملائمة لجميع الأعمار ومراحل الحياة في الوقت ذاته، وبخاصة الأيام الألف الأولى. وحتى في المواقع التي يبقى فيها النقص في التغذية والمغذيات الدقيقة مشكلة رئيسية، من المهم العمل أيضاً على الوقاية من ارتفاع في الوزن الزائد والسمنة، وبخاصة في الأجل الطويل. كما أن التغيير في السلوك قد يحدّ أيضاً من الهدر ويساهم في الاستخدام المستدام للموارد.

المؤتمر الدولي للتغذية

المنافع والمساوئ في سلسلة الإمداد

تتعايش نظم الأغذية التقليدية والحديثة وتتطور فيما تنمو الاقتصادات ويزداد التوسع العمراني.

وسلاسل الإمدادات الحديثة تدمج التخزين، والتوزيع، والبيع بالتجزئة، وتوفر مكاسب في الكفاءة يمكن أن تؤدي إلى انخفاض الأسعار بالنسبة إلى المستهلكين وارتفاع مداخل المزارعين.

وإن تجهيز وتغليف الأغذية الغنية بالمغذيات إنما السريعة التلف مثل الحليب، والخضر والفاكهة قد يسمح بجعل الأغذية المغذية أكثر توفراً وسهولة المتناول بالنسبة إلى المستهلكين على مدار السنة. ومن جهة أخرى، قد تساهم الأغذية المجهزة على نحو كبير، والغنية بالطاقة في الإصابة بالوزن الزائد والسمنة لدى استهلاكها على نحو مفرط.

كذلك، يوفر التجهيز والتوزيع الحديثين للأغذية فرصاً لاستخدام أغذية مدعمة، يمكن أن تساهم إلى حد كبير في التغذية.

على الرغم من أن المتاجر الكبرى تنتشر بسرعة في البلدان ذات الدخل المنخفض، فإن المستهلكين الأفقر في المناطق الحضرية والريفية ما زالوا يشترون معظم أغذيتهم من خلال شبكات توزيع الأغذية التقليدية. فهذه المنافذ التقليدية تشكل القناة الأساسية للأغذية الغنية بالمغذيات من قبيل الفاكهة والخضر الطازجة والمنتجات الحيوانية، على الرغم من أنها تعرض كميات متزايدة من الأغذية المجهزة والمغلفة أيضاً. واستخدام متاجر البيع بالتجزئة التقليدية لتوزيع الأغذية المدعمة من قبيل الملح المعالج باليود يشكل استراتيجية أخرى مؤكدة النجاح لتحسين النتائج التغذوية.

كذلك، من شأن تحسين الإصحاح، وتناول الأغذية، وتكنولوجيا التخزين في نظم الأغذية التقليدية أن تعزز الكفاءة، وتحسن أمن الأغذية وجودتها التغذوية. والحد من الفوائد والهدر في الأغذية والمغذيات في نظم الأغذية قد يساهم على نحو ملحوظ في تحسين التغذية وتخفيف الضغط عن الموارد المنتجة.

سوف ينعقد "المؤتمر الدولي الثاني للتغذية" في روما بين 19 و21 نوفمبر/تشرين الثاني 2014. وسوف يستعرض التقدم المحرز منذ المؤتمر السابق للتغذية عام 1992، ويتناول التحديات والفرص المتاحة لتحسين التغذية في بيئة عالمية جديدة. سوف يستكشف المؤتمر أيضاً طرقاً لتحسين تعاون الحكومات وآخرين لتناول الأعباء العديدة الناجمة عن سوء التغذية، ويوفر منتدىً لمشاطرة أدوات عملية، وخطوط توجيهية، وتجارب في مجال تحسين النتائج التغذوية. وسوف يسعى هذا المؤتمر الوزاري الرفيع المستوى، الذي تنظمه الفاو بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية، إلى اقتراح إطار سياساتي من لمواجهة تحديات التغذية في العقود المقبلة.

البيئة المؤسسية والسياساتية للتغذية

حققت بعض البلدان تخفيضاً ملحوظاً في مستويات سوء التغذية في العقود الأخيرة، إنما لم يكن التقدم متساوياً. وثمة حاجة ماسة لاستخدام نظام الأغذية لتحسين التغذية على نحو أفضل.

سوء التغذية وأسبابها الكامنة معقدة. وهذا يعني أن النهج الأكثر فعالية سوف تطل قطاعات متعددة ومجموعة من مختلف الأطراف. ويستلزم هكذا نهج - مع تخطيط، وتنسيق، وتعاون فعال - حوكمة أفضل، استناداً إلى بيانات سليمة، ورؤية مشتركة وقبل كل شيء، قيادة سياسية.

ثلاث رسائل رئيسية

1

التغذية الجيدة
تعتمد على نظم
غذائية صحية.

2

النظم الغذائية
الصحية تستوجب
نظم أغذية صحية
- بالتوازي مع التربية،
والصحة، والإصحاح،
وعوامل أخرى.

3

نظم الأغذية
الصحية تصبح
ممكنة من
خلال سياسات،
وحوافز، وحوكمة
ملائمة.

المثل 1: نظام VAC في فييت نام

في فييت نام، إن نظام VAC (فوان، أو، شوانغ- زراعة المحاصيل، وتربية الأحياء المائية، وتربية الحيوان) هو نهج متكامل أدى إلى تأثيرات إيجابية على التغذية، ويشمل نظام VAC عادة: بحيرة مليئة بالأسماك الموضوعة قرب المنزل؛ حظائر لتربية الحيوانات أو الدواجن قرب البحيرة أو في الجهة الأخرى منها لتوفير مصدر مباشر للأسمدة العضوية؛ وحدائق تتضمن محاصيل سنوية ومعمّرة من أجل توفير الأغذية والمنتجات للسوق على مدار السنة. وقد بين الاستقصاء الوطني للتغذية في فييت نام عام 2000 تحسينات ملحوظة مقارنة بعام 1987 من حيث استهلاك الأغذية الحيوانية المصدر، والفاكهة والخضر. وعلى الرغم من أن هذا التقدم يعزى إلى عدة عوامل، أدى نظام VAC دوراً هاماً، ونتيجة لذلك، تراجع انتشار سوء التغذية لدى الأطفال والنقص المزمن في الطاقة لدى النساء في سن الحمل، وحصلت زيادة كبيرة في المداخيل، وفي مستوى الصحة والتغذية لدى سكان الأرياف في فييت نام.

المثل 2: تعزيز خصوبة التربة في الهند

تتعرض التربة في أنحاء عديدة من العالم إلى تدهور حاد، وبإمكان تحسين خصوبة التربة أن يعزز استدامة الإنتاج الزراعي والمحتوى التغذوي للمحاصيل على حدّ سواء. وإن استخدام الأسمدة العضوية أو غير العضوية التي تحتوي على تركيزات متوازنة للنيتروجين، واليوتاسيوم، والفوسفور أن يعزز غلات المحاصيل، ويحسن تركيزات المغذيات الدقيقة في المحاصيل. كما أن إضافة عناصر مغذية محددة للأسمدة أو لمياه الري قد تعزز الغلات وتركيزات المعادن على نحو أكبر في المحاصيل. في ولايات أندرا براديش، وماديا براديش، ورجستان الهندية، ارتفعت المحاصيل من 20 إلى 80 في المائة، ثم من 70 إلى 120 في المائة حين أضيفت عناصر مغذية أخرى جنباً إلى جنب مع النيتروجين والفوسفور. وقد ظهرت هذه النتائج في عدد من المحاصيل - بما في ذلك الذرة، والذرة البيضاء، واللوبياء الذهبية، والبسلة الهندية، والخروع، والحمص، وفول الصويا والقمح. وبإمكان الزيادات التي تم تحقيقها في الغلات من خلال تسميد المحاصيل أن تقلص مساحة الأراضي الضرورية لزراعة محاصيل غذائية أساسية، وبالتالي زيادة استدامة النظام الزراعي.

المثل 3: الاستفادة القصوى من الماعز في إثيوبيا

في بعض المجتمعات المحلية، يمكن تعزيز تناول المغذيات الدقيقة على نحو أكثر استدامة وفعالية من خلال تعزيز تربية الحيوانات. فالدور الهام للماعز مثلاً في إثيوبيا في النظم الزراعية المختلطة في المناطق ذات الارتفاع العالي أو المتوسط، أفضى إلى تنمية مشروع تنمية منتجات ألبان الماعز في أفريقيا - FARM-Africa. وقد ركز المشروع على زيادة استهلاك الحليب والمداخيل من خلال رفع إنتاجية الماعز المحلي الذي تديره نساء، من خلال مجموعة من تقنيات لتحسين الإدارة والتحسينات الوراثية. وقد أدت المبادرة إلى زيادة في توفر الحليب للفرد الواحد بنسبة 119 في المائة، والطاقة من مصادر حيوانية بنسبة 39 في المائة، والبروتين بنسبة 39 في المائة، والدهون بنسبة 63 في المائة. وقد بين تحليل البيانات عن الأسر في المشروع تحسناً ملحوظاً في الوضع التغذوي ورفاه العائلات. وكما هي الحال في مشاريع عدة مماثلة، لقد أدى دمج اعتبارات تغذوية، وبيئية، وجنسانية إلى تحسين النتائج.

الأشخاص المعتمدون بالصحة يعتمدون على نظم غذائية صحية

يوم الأغذية العالمي
16 أكتوبر/تشرين الأول 2013

