

تاکید متخصصان حوزه غذا و شیلات درباره مقدار مصرف ماهی در ایران

سرانه مصرف ماهی در کشور بالا رفته اما هنوز در حد مطلوب نیست!

مهدیه
آقازمانی

آخرین محاسبه سرانه مصرف آبریان در کشور که توسط انستیتو تحقیقات علوم تغذیه و صنایع غذایی کشور انجام شده، نشان می‌دهد میزان سرانه مصرف ایرانیان که در سال‌های گذشته حدود ۱۰/۶ درصد بود، سال گذشته به ۱۱/۲ و امسال به حدود ۱۳ کیلوگرم به ازای هر نفر رسیده است. این در حالی است که با وجود افزایش سرانه مصرف غذاهای دریایی، باز هم با

سرانه مصرف آبریان در دنیا که بین ۲۰ تا ۲۲ کیلوگرم است، فاصله زیادی داریم. هفته گذشته تفاهنامه‌های بین سازمان شیلات و انستیتو تحقیقات علوم تغذیه و صنایع غذایی کشور برگزار شد که به موجب آن، همکاری سازمان شیلات در حوزه‌های مختلف آموزشی، پژوهشی و اصلاح شیوه زندگی در جهت افزایش سرانه مصرف آبریان انجام گیرد. به گفته رئیس انستیتو تحقیقات علوم تغذیه و صنایع غذایی کشور، نگرانی‌هایی

درباره وجود برخی آلودگی‌ها در محصولات دریایی و اقیانوس‌ها وجود دارد که با اطلاع‌رسانی شیلات تا حدی این نگرانی برطرف شده اما موضوع مهم این است که با توجه به اینکه مصرف غذاهای دریایی با کاهش بسیاری از بیماری‌ها مثل بیماری‌های قلبی-عروقی ارتباط دارد، چه راه‌هایی برای بالا بردن سرانه مصرف آبریان در کشور وجود دارد؟ پاسخ این پرسش، موضوع این هفته صفحه «دیده‌بان تغذیه» است که در ادامه آن را می‌خوانید.

آنچه در این تفاهنامه اهمیت دارد، همکاری بین شیلات و انستیتو تحقیقات تغذیه، در جهت افزایش سهم آبریان در سبد غذایی خانوار و بررسی و تعیین ارزش غذایی محصولات دریایی است.

دکتر جلال‌الدین میرزای رزاز، رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه کشور در این جلسه تفاهنامه گفت: «تعیین رژیم غذایی با انواع آبریان در انستیتو تغذیه در حال انجام است، البته نگرانی‌هایی درباره وجود برخی آلودگی‌ها در محصولات دریایی و اقیانوس‌ها وجود دارد که با اطلاع‌رسانی شیلات تا حدی برطرف شده است اما این مرکز آمادگی دارد تحقیقات علمی لازم را در این زمینه انجام دهد و در دوره‌های زمانی مختلف تکرار کند.»

آن طور که دکتر رزاز بیان کرده، پنجمین دوره طرح بررسی میزان سرانه مصرف اقلام مختلف غذایی در ایران نیز آغاز و حدود ۹۵ درصد کار انجام شده و تا حدود ۴ ماه آینده نتایج آن اعلام می‌شود. با توجه به تفاهنامه‌ای که بین انستیتو تغذیه و سازمان شیلات امضا شد، یکی از پیشنهادها برای افزایش سرانه مصرف محصولات دریایی، افزایش رستوران‌های عرضه‌کننده غذاهای آبری است که به گفته دکتر رزاز، انستیتو تغذیه نیز می‌تواند در این زمینه مشارکت کند.



با توجه به تفاهنامه‌های که بین انستیتو تغذیه و سازمان شیلات امضا شد، یکی از پیشنهادها برای افزایش سرانه مصرف محصولات دریایی، افزایش رستوران‌های عرضه‌کننده غذاهای آبری است که به گفته دکتر رزاز،

دکتر رزاز



برای افزایش سرانه مصرف آبریان در گروه‌های فقیر و کم درآمد نیز افزایش تولید ماهی‌های ارزان که با پلانکتون تغذیه می‌کنند و کیفیت پروتئین بالایی هم دارند، در دستور کار است و با همکاری صنایع تبدیلی، محصولات با کیفیتی از این ماهی‌ها به بازار عرضه می‌شود - خون‌میرزایی

۶۶

رتبه اول ایران در تولید ماهی قزل‌آلا

نی‌ا... خون‌میرزایی، رئیس سازمان شیلات و معاون وزیر جهاد کشاورزی در این جلسه آمارهای قابل توجهی از میزان تولید محصولات دریایی در کشور ارائه کرد. وی با اشاره به افزایش تولید انواع ماهی و سایر آبریان در سال‌های اخیر، بیان داشت که اکنون ایران در تولید میگو تقریباً در رتبه دهم دنیا، در صید از اقیانوس هند رتبه دوم دنیا و رتبه اول کشورهای منطقه را دارد. همچنین ایران در تولید ماهی قزل‌آلا رتبه اول دنیا، در تولید ماهی کپور رتبه پنجم، در تولید خاویار رتبه دوم و در تولید گوشت ماهی‌های خاویاری رتبه سوم دنیا را دارد رئیس سازمان شیلات کشور با این توضیح که میزان تولید آبریان در ایران اوایل انقلاب حدود ۳۲ هزار تن بوده، گفت: «از این

سال است، هنوز فاصله داریم. رئیس سازمان شیلات این را هم گفته که سازمان شیلات در گذشته بیش از مصرف و تقاضای بازار بیشتر به تولید فکر می‌کرد اما از این پس موضوع افزایش تقاضا و بهبود بازار نیز در دستور کار این سازمان است و به افزایش صادرات هم فکر می‌کنیم. به گفته میرزایی، افزایش تولید قزل‌آلای پرورشی در کشور در حالی اتفاق افتاده است که استان‌هایی مانند کهگیلویه و بویر احمد و لرستان که قبلاً نقشی در تولید این ماهی نداشتند، رتبه اول تولید این ماهی را در کشور دارند و سرانه مصرف ماهی قزل‌آلا در این استان نیز افزایش قابل توجهی داشته است.

آلودگی ماهی‌ها و آبریان ایران چقدر است؟!

وی درباره میزان آلودگی ماهی و آبریان ایران به فلزات سنگین هم توضیحاتی بیان کرد: در ماهیان گرم آبی پرورشی حتی یک گرم آنتی‌بیوتیک یا دارو استفاده نمی‌شود و البته از مواد مفید پروبیوتیک در تولید این آبریان استفاده می‌شود. در تولید ماهی‌های خاویاری نیز هیچ دارویی استفاده نمی‌شود. از زمانی که پرورش آنها شروع می‌شود تا زمانی که به بازار می‌آیند بین ۳ تا ۴ سال طول می‌کشد اما هیچ دارویی در فرایند پرورش این ماهی‌ها استفاده نمی‌شود. به گفته رئیس سازمان شیلات کشور، در مورد ماهی‌های سردآبی در برخی موارد

بیماری‌های باکتریایی یا ویروسی دیده شده است اما با مدیریت سازمان دامپزشکی با طول عمر ۶ ماه در تولید آنها، در صورت بروز بیماری با مداخلات و درمان به موقع، بیماری درمان می‌شود. وی این توضیح را هم بیان کرد که در پرورش میگو فقط شاهد یک نوع بیماری به نام «لک سفید» هستیم که اقدامات لازم برای پیشگیری از این بیماری از طریق روش‌های بیوتکنولوژی در دستور کار است و از آنتی‌بیوتیک استفاده نمی‌شود. در مورد ماهی‌های آب‌های آزاد نیز با همکاری سازمان محیط‌زیست در جاهایی که میزان آلودگی بالای آب اعلام می‌شود با مدیریت و کاهش صید در این مناطق تلاش می‌کنیم، ماهی‌هایی

به بازار وارد شود که از این نظر مشکلی نداشته باشند. بنابراین، مردم در مصرف انواع ماهی‌های موجود در بازار نگرانی نداشته باشند چون میزان آلودگی ماهی‌ها در ایران ناچیز و در حد صفر است. موضوع دیگر برای افزایش سرانه مصرف، توانایی خرید محصولات دریایی بین اقشار کم درآمد است. در این زمینه رئیس سازمان شیلات توضیح داد: «برای افزایش سرانه مصرف آبریان در گروه‌های فقیر و کم‌درآمد نیز افزایش تولید ماهی‌های ارزان که با پلانکتون تغذیه می‌کنند و کیفیت پروتئین بالایی هم دارند، در دستور کار است و با همکاری صنایع تبدیلی، محصولات با کیفیتی از این ماهی‌ها به بازار عرضه می‌شود.»

سرانه مصرف غذاهای دریایی را چگونه بالا ببریم؟



دکتر نسرين اميدوار
متخصص تغذيه، اساتيد انستيتو تحقيقات علوم تغذيه و صنايع غذايي کشور و دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

غذاهای دریایی منابع مهم پروتئین حیوانی هستند که ارزش تغذیه‌ای بالایی دارند و پروتئین‌شان از نوع باکیفیت است. در ۲۰۱۰ سال گذشته که مطالعات اپیدمیولوژیک در مورد بیماری‌ها بیشتر شده، تاکید بیشتری بر مصرف غذاهای دریایی شده است زیرا مطالعات نشان داده، کشورهایی که به دلیل موقعیت جغرافیایی‌شان مثل کشورهای اسکاتلند، بنی و اطراف مدیترانه، دسترسی بیشتری به غذاهای دریایی دارند، بیماری‌های قلبی-عروقی کمتر بوده است. نتایج این تحقیقات باعث شد ظرف ۲۰-۱۰ سال گذشته، تاکید بیشتری بر مصرف غذاهای دریایی شود و در بسیاری از راهنماهای تغذیه‌ای کشورهای مختلف توصیه شده هفته‌ای یک تا دو بار ماهی مصرف شود. البته نه ماهی سرخ شده بلکه ماهی که به روش‌های دیگری مثل کباب یا گریل کردن و آب پز به شکل خوراکی تهیه شده‌اند.

برای حمایت از محیط‌زیست، ماهی مصرف کنید!

ماهی پروتئین بالایی با کیفیت و چربی کمتری نسبت به گوشت‌های دیگر دارد، به ویژه اینکه نوع چربی اش هم کمتر از نوع اشباع و ترانس و چربی مفید است. به طور مثال، اسید چرب امگا۳ که برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی موثر است، در ماهی بیشتر یافت می‌شود. اسید چرب امگا۳ به ویژه در ماهی‌های چرب تر که متعلق به آب‌های سرد هستند مثل سالمون، ماکارل و قزل‌آلا بیشتر است. نکته دیگر در مورد ماهی این است که کلسترول غذاهای

دریایی به ویژه ماهی کمتر از گوشت‌های دیگر است. میگو هم سال‌ها به عنوان یکی از غذاهای دریایی که کلسترول بالا دارد، شناخته شده بود ولی بعدها مشخص شد کلسترول میگو برای بیماری‌های قلبی-عروقی مضر نیست و میگو بیشتر کلسترول خوب دارد. در عین حال باید یاد آور شوم، غذاهای دریایی از ویتامین‌های گروه B، روی، ید و پتاسیم و فسفولپیدها غنی هستند و برخی ماهی‌ها کاروتنوئید دارند که منبع ویتامین A است. از نظر تأثیرات زیست‌محیطی هم غذاهای دریایی جایگاه ویژه‌ای دارند، به این ترتیب که گوشت قرمز مقدار جا مانده کربن در آب و خاکش بالاست و برای حمایت از گرم شدن کره زمین و حمایت از محیط‌زیست توصیه می‌شود گوشت قرمز مصرف نشود. در حالی که غذاهای دریایی از نظر حمایت از محیط‌زیست در گروه گوشت‌ها و از مناسب‌ترین‌های گروه هستند.

احتمال آلودگی آب‌های آزاد

نگرانی‌ای که در مورد مصرف زیاد ماهی و نه مقدار کم وجود دارد، این است که در دریای آزاد جیوه و برخی فلزات سنگین هم ممکن است باشد و خطر تجمع فلزات سنگین در بدن و مسمومیت ناشی از آن را زیاد می‌کند.

در عین حال ماهی‌ها جزو مواد غذایی حساسیت زا هستند و در بچه‌های زیر ۲ سال توصیه نمی‌شوند.

همچنین، دو نوع ماهی قزل‌آلا وجود دارد یکی رودخانه‌ای و دیگری پرورشی، در مورد کیفیت این ماهی‌ها باید متذکر شوم، درست است که وقتی ماهی در محیط‌های طبیعی باشد، احتمال اینکه آلودگی که در حوضچه‌ها هست را کمتر داشته باشد ولی در دریاچه‌ها و رودخانه‌های کشور ما هم احتمال آلودگی وجود دارد چون ما جزو کشورهایی هستیم که آب‌های طبیعی مان به شدت در معرض آلودگی است و باید به عنوان حرکت اجتماعی در خواست کنیم، آب‌های طبیعی از فاضلاب‌های خانگی و صنعتی در امان بمانند. به علاوه، فاصله قابل قبولی بین محل سکونت مردم و این آب‌های آزاد وجود داشته باشد. در صورت ماهی‌های پرورشی هم مشروط به اینکه منبع آب آن بهداشتی و سالم و دور از آلودگی باشند، ارزش غذایی‌شان مانند بقیه ماهی‌هاست و فقط چربی‌شان ممکن است متفاوت باشد. یکی از انواع ماهی‌ها، ماهی تن تازه است که امگا۳ بالایی دارد و با ماهی تن کنسروی متفاوت است. اگر گاهی از کنسرو ماهی‌ها استفاده شود، اشکالی ندارد که آن هم بهتر است تن ماهی در آب نمک یا روغن زیتون مصرف شود اما یادمان باشد کنسرو ماهی جای ماهی تازه را نمی‌گیرد و نیاز بدن را به مصرف غذاهای دریایی تامین نخواهد کرد.



فرهنگ‌سازی عامل بالا بردن سرانه مصرف ماهی

ما جزو کشورهایی هستیم که پایین‌ترین سرانه محصولات آبری را داریم به ویژه استان‌هایی که از آب دور هستند، مصرف ماهی در آنها بسیار کم است. به طور مثال، یکی از کم مصرف‌ترین استان‌ها، آذربایجان شرقی و غربی است که به طور میانگین، سالی یک تا دو بار غذای دریایی مصرف می‌کنند.

برای اینکه سرانه مصرف را بالا ببریم باید دو مساله را مد نظر داشته باشیم. یکی بحث فرهنگ‌سازی مطرح است به این صورت که مردم یاد بگیرند ماهی را چگونه با اشکال مختلف مصرف کنند. مثلاً یکی از دلایل عدم مصرف ماهی، تیغ ماهی است، در حالی که می‌توان ماهی‌هایی که تیغ ندارند را به مردم معرفی کرد و همچنین روش‌های مختلف طبخ و پاک کردن ماهی را هم آموزش داد تا مردم بتوانند ماهی را در سفره خود جا دهند. قیمت هم در سرانه مصرف موثر است و یکی از اقداماتی که در این زمینه می‌توان انجام داد، این است که ماهی از جیره‌های غذایی که در ادارات به کارمندان داده می‌شود، وارد شود. همان‌طور که مصرف مرغ با کوپنی شدن افزایش یافت و در سبد غذایی دائمی مردم قرار گرفت، در مورد ماهی هم این حمایت‌ها موثر است. در حقیقت حمایت از پرورش ماهی و کنترل قیمت ماهی و قرار دادن ماهی در سبدهای حمایتی می‌تواند تا حد زیادی مصرف ماهی را در کشور بالا ببرد.

در عین حال که ما طعم‌ها را در کودکی تجربه می‌کنیم و اگر دقت کنید بچه‌های جنوبی و شمالی عاشق ماهی هستند چون همیشه در دوره‌های جشن‌ها ماهی جزو غذاهای اصلی‌شان بوده است. بنابراین، اگر از کودکی بچه‌ها را با طعم ماهی آشنا کنیم، بچه‌ها هم به مصرف آن تمایل پیدا می‌کنند. یکی از اشکالات مصرف ماهی در کشور ما این است که عمده‌ترین روش طبخ آن، سرخ کردن است، در حالی که باید روش‌های دیگر طبخ را به مردم یاد بدهیم که در این زمینه کار فرهنگی لازم است. ■