

چرا مصرف ماهی در اصفهان کم است؟

ماهی یکی از مواد غذایی با ارزش و از نظر پزشکان وجود آن در سبد تغذیه مردم ضروری است اما میزان مصرف آن به ویژه در استان اصفهان نصف سرانه جهانی است که دلایل و موانع کم مصرف کردن آن نیازمند بررسی است.

به گزارش گروه اجتماعی ایسکانیوز، همه متخصصان تغذیه بر اهمیت مصرف ماهی به دلیل منبع با ارزش پروتئین، ویتامین و اسید چرب امگا سه برای همه سنین تاکید و توصیه می کنند که برای پیشگیری از بیماری، هفته ای یک یا ۲ بار ماهی مصرف شود.

همچنین تحقیقات بسیاری در دنیا نشان می دهد که مصرف ماهی احتمال خطر بروز حمله قلبی و سکته، ریسک افسردگی و شدت بیش فعالی کودکان را کاهش می دهد و به بهبود قدرت حافظه و بهره هوشی و آرامش عضلات منجر می شود.

با وجود همه تاکیدها و توصیه های کارشناسان امر درباره اهمیت مصرف ماهی، سرانه مصرف این فرآورده آبی در کشورمان با وجود برخورداری از سواحل و بنادر دریایی در شمال و جنوب کشور و واحدهای فراوان پرورش ماهی و صید و عرضه انواع ماهی، نصف سرانه جهانی است.

سرانه مصرف سالانه ماهی در جهان ۲۲ کیلوگرم است که این میزان در کشورهای توسعه یافته بین ۳۰ تا ۳۵ کیلوگرم و در ژاپن به بیش از ۷۰ کیلوگرم در سال می رسد.

سرانه مصرف ماهی در کشورمان ۱۱ کیلو و ۲۰۰ گرم و در استان اصفهان حدود ۱۰ کیلوگرم است.

کارشناسان و مسئولان دلایل بسیاری را برای پایین بودن مصرف ماهی در کشورمان عنوان کرده اند که از مهمترین آن می توان به فرهنگ تغذیه اشاره کرد.

به گفته معاون وزیر جهاد کشاورزی و رئیس سازمان شیلات کشور، فرهنگ مصرف غذایی در سبد خانواده ایرانی دارای اشکالاتی است که باید آن را اصلاح کرد.

نبی الله خون میرزایی افزود: افزایش مصرف بعضی از مواد خوراکی یا کاهش مصرف برخی دیگر از مواد غذایی مانند بالابودن مصرف شکر، روغن، روغن های اشباع، نمک و کربوهیدرات ها و کمبود مصرف پروتئین های حیوانی از جمله این اشکالات به شمار می رود.

وی با بیان اینکه مصرف مواد غذایی سودمند باید در جامعه فرهنگ سازی و ترویج شود، نقش زنان را در این زمینه بسزا دانست و تاکید کرد که بانوان ایرانی می توانند با افزایش سرانه مصرف ماهی به فرهنگ سازی در این بخش کمک کنند.

مصرف ماهی در اصفهان افزایش یافت اما همچنان کم است

به گفته مسئولان، سرانه مصرف انواع ماهی در استان اصفهان از ۲ کیلوگرم در سال ۷۴ به حدود ۱۰ کیلوگرم در سال جاری افزایش یافت که گویای پنج برابر شدن آن در بیش از ۲ دهه گذشته است.

با این حال اصفهان یکی از استان هایی است که در رتبه های پایین مصرف ماهی قرار دارد به طوریکه آخرین آمار از فرهنگ رفتاری مردم این خطه نشان می دهد که آنها در مصرف ماهی در جایگاه چندان خوبی نیستند.

بر اساس نتایج طرح آمارگیری از فعالیتهای و رفتارهای فرهنگی مردم که در سال ۹۶ انجام شد، بررسی مصرف ماهی در افراد ۱۵ ساله و بیشتر در هفته نشان می دهد که مطابق انتظار، استان های حاشیه دریا مانند هرمزگان (۹۵ درصد)، گیلان، خوزستان و مازندران در مقایسه با سایر استان ها مصرف بیشتری دارند.

وضعیت اصفهان در این شاخص با ۷۲ درصد سهم افراد مصرف کننده در سطح مطلوبی نیست و رتبه چهاردهم کشور را دارد.

کم بودن مصرف ماهی در اصفهان در سال های دور

یکی از مباحثی که درباره عادات غذایی مطرح می شود، سابقه مصرف آن در جامعه در سال های گذشته است و آنطور که بررسی ها و شواهد نشان می دهد، مصرف ماهی در استان اصفهان که در مرکز کشور قرار دارد در سال های دور نیز پایین بود و پس از مدرنیته دوران پهلوی، رو به افزایش رفت.

کارشناس مرکز اسناد و کتابخانه ملی اصفهان با بیان اینکه اسناد کاغذی درباره مصرف ماهی در گذشته در اصفهان در این مرکز وجود ندارد گفت: اطلاعات اندکی که در این باره وجود دارد مربوط به تاریخ شفاهی است.

تاریخ شفاهی () یکی از شیوه های پژوهش در تاریخ است و به شرح و شناسایی وقایع، رویدادها و حوادث تاریخی بر اساس دیدگاه ها، شنیده ها و عملکرد شاهدان، ناظران و فعالان آن ماجراها می پردازد.

نسیم سعیدتوضیح داد: گذشتگان اصفهانی نقل کردند که در سال های گذشته از جمله دوران قاجار، از رودخانه زاینده رود در اصفهان ماهی های کوچک، صید و در بازار سبزه میدان و نزدیک محله جوباره (از محله های قدیمی در شمال شرق اصفهان) فروخته می شد که بیشتر مشتریان آن، یهودیان ساکن این شهر بودند.

سعید افزود: در سال های نه چندان دور نیز به میزان بسیار کم، ماهی از دریای شمال برای افراد متمول آورده می شد.

وی با اشاره به اینکه در ایام قدیم، ماهی های کوچک را بیشتر برای درمان بیماری هایی مانند یرقان (زردی) استفاده می کردند و در عطاری ها موجود بود، تصریح کرد: درباره اینکه خود مردم اصفهان چقدر ماهی مصرف می کردند یا اینکه آیا ماهی دودی در این خطه عرضه می شد یا نه، سندی وجود ندارد اما به نظر می آید رونق مصرف این فراورده غذایی در اصفهان از دوران پهلوی و با آمدن یخچال و فریزر و خودروهای یخچال دار شکل گرفت.

رییس مرکز تحقیقات تغذیه و امنیت غذایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان درباره کم بودن مصرف ماهی به ایرنا گفت: عادات غذایی در

این زمینه تاثیر زیادی دارد از طرفی در مسائل تغذیه‌ای ۲ دیدگاه در بین مردم حائز اهمیت است که شامل واقعیت () و مسائل ساختگی () است.

رضا امانی افزود: سابقه سال‌های دور در مصرف ماهی، در دسترس بودن یا نبودن، مسائل اقتصادی و قیمت، آگاهی مردم و آموزش‌ها از جمله مسائل تاثیرگذار در میزان مصرف فراورده‌های آبزیان در کشور و استان اصفهان است.

وی با تاکید بر اینکه تغییر عادات‌های غذایی و بهبود آن به زمان و تکرار نیاز دارد، گفت: در ایام قدیم دسترسی به ماهی به‌ویژه در مناطق کویری و مرکزی کشورمان، سخت بود و به همین دلیل عادات غذایی این قبیل مناطق، متفاوت است.

این استاد دانشگاه با بیان اینکه چگونگی مصرف ماهی در شمال یا جنوب کشورمان به دلیل دسترسی زیاد آنها نیاز به آموزش چندانی ندارد، تصریح کرد: مصرف ماهی در مناطق مرکزی، کویری و کوهستانی کشورمان کم رنگ است که باید آموزش‌ها و اطلاع‌رسانی‌های بیشتری در این زمینه صورت گیرد.

این استاد دانشگاه با تاکید بر اهمیت غذایی ماهی، تصریح کرد: ماهی، منبع پروتئین، ویتامین و امگا ۳ است که مصرف آن ۲ بار در هر هفته و هر بار ۱۲۰ تا ۱۳۰ گرم توصیه می‌شود.

این استاد دانشگاه بهترین روش طبخ ماهی را کباب کردن، بخار پز و گریل کردن آن خواند و تاکید کرد: سرخ کردن ماهی به دلیل اکسید شدن اسید چرب امگا ۳ آن توصیه نمی‌شود.

مسائل اقتصادی در کم بودن مصرف ماهی تاثیر زیادی ندارد

یک تولیدکننده و عرضه کننده ماهی قزل آلا در اصفهان در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا، مهمترین عامل پایین بودن مصرف ماهی در اصفهان را کم‌رنگ و ناکافی بودن فرهنگ‌سازی و آموزش درباره مصرف آن عنوان و تاکید کرد: بیشتر مردم ماهی را سرخ و عده‌ای نیز کباب می‌کنند در حالیکه حدود ۱۳ مدل روش پخت برای این فراورده وجود دارد.

سجاد محمدی، یکی دیگر از عوامل کم بودن مصرف ماهی را فقدان برندسازی در این بازار خواند و افزود: اگر برندسازی صورت گیرد و مردم بدانند که از کدام تولیدکننده و با چه کیفیتی ماهی تهیه می‌کنند، اعتماد آنها افزایش می‌یابد.

به گفته وی، فقدان برندسازی و عرصه برخی محصولات بی کیفیت در بازار آبزیان، باعث ایجاد بی اعتمادی در بین مردم شده است.

این تولیدکننده ماهی، مسائل اقتصادی را عامل چندان موثری در کم بودن مصرف ماهی ندانست و تصریح کرد: به دلیل مسائل فرهنگی و آموزشی این فراورده هنوز در سبد غذایی و کالاهای اساسی مردم قرار نگرفته است.

نا آگاهی مردم، دلیل عمده پایین بودن مصرف ماهی

مدیر شیلات و امور آبزیان جهاد کشاورزی اصفهان از جمله دلایل پایین بودن مصرف ماهی در کشورمان و از جمله استان اصفهان را عدم

شناخت مردم از تنوع و ارزش غذایی انواع ماهی، نا آگاهی مردم درباره روش‌های تمیز کردن ماهی و پخت آن و اعتماد نداشتن به کیفیت و سلامت ماهی عنوان کرد.

محمدرضا عباسی با اشاره به اینکه اعتماد مردم به بخش خصوصی در تهیه محصولات و فرآورده های غذایی آبی باید افزایش یابد، تصریح کرد: قیمت ماهی نیز از عوامل تاثیرگذار در مصرف ماهی است هرچند با توجه به تنوع انواع و قیمت ماهی در بازار استان، تاثیر این عامل کم است.

عباسی با تاکید بر اینکه ارتقای سرانه مصرف ماهی از اهداف سازمان شیلات ایران است، تصریح کرد: اگر ۲ درصد از هزینه های درمان برای امور سلامت محور و کمک به این کار فرهنگی مهم صرف شود به عنوان مثال اعطای یارانه جهت افزایش سبد خرید ماهی یا دیگر اقلام غذایی مفید، تاثیر بسزایی در کاهش بیماری‌ها و تامین امنیت غذایی خواهد داشت.

وی با اشاره به اینکه مصرف مرغ در اصفهان از ماهی بسیار بیشتر است و از طرفی مصرف زیادی گوشت قرمز ضرر دارد، گفت: بسیاری از نهادها مانند صداوسیما، رسانه‌ها، دانشگاه علوم پزشکی، فرهنگسراهای شهرداری و آموزش و پرورش باید به فرهنگ‌سازی درباره مصرف ماهی بپردازند هرچند اعتبارهای دولتی برای این کار محدود است.

عباسی گفت: عده ای به دلایلی مانند داشتن تیغ یا دشواری تمیز کردن ماهی به سراغ این ماده غذایی مفید نمی روند که باید در این باره آموزش های لازم به مردم داده شود هرچند انواع مختلف فرآورده ها مانند فیله آماده نیز در بازار موجود است.

وی، مصرف ۲ بار ماهی در هر هفته را برای تامین سلامتی انسان ضروری دانست و گفت: اقتصاد خانوار در این زمینه نیز مهم است اما اگر برنامه ریزی داشته باشیم، می‌توانیم در هر ماه حداقل یک بار نیز ماهی مصرف کنند.

وی افزود: قیمت برخی از انواع ماهی مانند قزل آلا و کپور از گوشت قرمز پایین تر است و می‌توان فرآورده‌های دریایی را با توجه به تنوع زیادی که دارند در سبد غذایی خانوار جای داد.

عباسی با بیان اینکه نحوه صید، نگهداری و حمل و نقل ماهی نیز در کیفیت آن تاثیر دارد، توصیه کرد: برای طبخ آبیان بهتر است آن را کباب یا آب پز یا با استفاده از فر اجاق گاز طبخ کرد و در صورت سرخ کردن از روغن‌های مفیدی مانند روغن زیتون یا کنجد و به مقدار کم استفاده شود.

عباسی با اشاره به اینکه در استان اصفهان ماهی‌های جنوب بیشتر مصرف می‌شوند، افزود: ماهی‌های پرورشی به‌ویژه قزل آلا نیز به دلیل در دسترس و تازه‌تر بودن مصرف بالایی در این استان دارند.

وی با اشاره به اینکه شیلات استان اصفهان آمادگی لازم را برای برگزاری کلاس‌های آموزشی و جشنواره های مرتبط با مصرف ماهی دارد، اظهار داشت: بیش از هشت بازار تخصصی ماهی در استان تا کنون ایجاد و برنامه‌های بسیاری برای ترویج و فرهنگ‌سازی مصرف ماهی توسط شیلات برگزار شده است.

تولید آبیان در استان اصفهان برابر با ۹ هزار و ۳۰۰ تن در سال ۹۷ بود که شامل ماهیان گرمابی از جمله کپور و آمور، سردابی از جمله

قزل آلا و ماهیان خاویاری است که تولید ماهی قزل آلا در این خطخ با بیش از هفت هزار تن در سال بیشترین حجم را دارد.

آبزیان مصرفی مردم استان اصفهان از ۲ منبع دریایی و پرورشی وارد می شود که گونه های دریایی از شمال و جنوب کشور شامل حدود ۳۵ گونه است.

ایرنا

انتهای پیام/