

متخصص تغذیه و استاد دانشگاه شهید بهشتی در گفت‌وگو با ایسکانیوز؛

رحمانی: حضور دائمی کارشناس تغذیه در خوابگاه‌های دانشجویی، الزامی است

متخصص تغذیه و استاد دانشگاه شهید بهشتی گفت: اگر کیفیت غذایی خوابگاه‌ها مناسب نباشد، نه نیاز جسمی دانشجویان را تأمین می‌کند و نه او را از لحاظ روحی در وضعیت مطلوبی قرار می‌دهد.

دکتر خدیجه رحمانی در گفت‌وگو با خبرنگار گروه دانشگاه ایسکانیوز، در مورد گلایه‌های دانشجویان از کیفیت نامناسب غذای دانشگاه‌ها و مخصوصاً خوابگاه‌های دانشجویی اظهار داشت: اغذیه دانشگاه به دلیل این که تنها یک وعده غذایی دانشجویان را تشکیل می‌دهد، چندان مؤثر نیست؛ اما غذای خوابگاه‌های دانشجویی، دو و حتی سه وعده غذایی دانشجویان را در برمی‌گیرد و مجموعه دریافت بدن را شامل می‌شود.

وی ادامه داد: اگر کیفیت غذایی خوابگاه‌ها مناسب نباشد، نه نیاز جسمی دانشجویان را تأمین می‌کند و نه او را از لحاظ روحی در وضعیت مطلوبی قرار می‌دهد. غذای نامناسب از نظر جسمی ممکن است به کمبود ریزمغذی‌ها در بدن بی‌انجامد. هر کدام از ریزمغذی‌ها، نقشی متفاوت در بدن ایجاد می‌کنند و کمبودشان می‌تواند به انسان لطمه بزند.

متخصص تغذیه و استاد دانشگاه شهید بهشتی تصریح کرد: همچنین تأثیر تغذیه بر وضعیت روحی انسان، امری اثبات شده است؛ بنابراین وقتی در بحث تغذیه، مشکل کمبود یا حتی زیادبود مثل زیادبود کالری رخ می‌دهد، روی کارایی ذهنی دانشجویان، اثرات مخربی خواهد گذاشت. همچنین ممکن است در درازمدت روی ابعاد شناختی دانشجویان، تأثیر منفی بگذارد.

رحمانی با تأکید بر الزام حضور یک کارشناس تغذیه در خوابگاه‌های دانشجویی گفت: بسیاری از دانشجویان، ترم تابستانی برمی‌دارند و سه ماه بیشتر در خوابگاه‌ها می‌مانند که مشکلات تغذیه‌ای می‌تواند آنها را دچار مسئله جدی کند. مسئولان باید متوجه ابعاد وسیع موضوع مهمی چون تغذیه باشند و سلامت و کیفیت غذاها را با دقت بررسی کنند.

وی افزود: دانشگاه‌ها و خوابگاه‌ها باید از متخصص یا حداقل کارشناس تغذیه به صورت دائمی استفاده کنند. برخلاف تصور اصلاً نیازی به صرف هزینه اضافی نیست و با منابع مالی در دسترس می‌توان کیفیت و سلامت غذاها را بهبود بخشید. به طور مثال با قرار دادن تخم مرغ و حبوبات به جای گوشت که قیمت گرانی دارد و همچنین استفاده از لبنیات در وعده‌های غذایی که دارای ارزش غذایی بالایی است، می‌توان پروتئین و دیگر مواد مورد نیاز بدن دانشجویان را تأمین کرد.

متخصص تغذیه و استاد دانشگاه شهید بهشتی در پایان گفت: همان طور که گفتم باید یک کارشناس تغذیه به صورت دائمی در خوابگاه‌ها حضور داشته باشد تا بر کیفیت و سلامت غذاها نظارت کند. می‌توانند حتی از دانشجویان، کمک مالی بگیرند و مطمئن باشند او همکاری خواهد کرد؛ چرا که در واقع به سلامتی خودش کمک می‌کند. بحث تغذیه در خوابگاه‌ها بسیار جدی است چرا که اکثر آشپزها سواد و تخصص لازم برای سنجش کیفی غذا را ندارند و معمولاً بنا بر یک رویه ثابت، غذا را پخت می‌کنند.