تریبون
بحث غذا و تغذیه

یادمان دکتر حسین قاسمی

نشست دوم

بازشناسی نقش غذاهای بومی در نظام غذا و تغذیه

۳ خرداد ۹۶

فهرست مطالب

پیشگفتار: بازشناسی نقش غذاهای بومی در نظام غذا و تغذیه ۱۳۳
نسرین امیدوار

بازاندیشی در جایگاه غذاهای سنتی ۱۳۵
هدایت حسینی، آرزو حقیقیان رودسری

منطق و ضرورت مطالعه نظام غذایی بومی ۱۳۷
عصمت ناصری

غذا و طریقت های غذایی به مثابه میراث فرهنگی ۱۴۳
ابوعلی ودادهیر

رژیم‌های غذایی پایدار و غذاهای سنتی/بومی ۱۵۱
حسن عینی زیناب و سیدرضا سبحانی

اهمیت الگوهای غذایی سنتی و غذاهای بومی در امنیت غذا و تغذیه خانوار ۱۵۹
فاطمه محمدی نصرابادی و آرزو رضازاده

اهمیت غذاهای سنتی و بومی در تغذیه و سلامت کودکان ۱۶۵
آرزو حقیقیان رودسری

خواص آنتی اکسیدانی گیاهان و میوه‌های خوراکی وحشی و بومی ۱۷۵
ابراهیم فلاحی

ترجمان دانش غذایی بومی: راهبردی برای ارتقاء تغذیه و سلامت ۱۸۱
سیده زهرا اجاق

www.nutrition-tribune.blogfa.com
nutrition.tribune@gmail.com

انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

مجله علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران
سال دوازدهم،ضمیمه شماره 1، بهار 1396، صفحات 134-133

پیش‌گفتار:

دومین نشست تریبون بحث غذا و تغذیه: بازشناسی نقش غذاهای بومی در نظام غذا و تغذیه

غذا نه فقط به دلیل اثرات زیستی، بلکه به دلیل معانی متعدد فرهنگی- اجتماعی نقش‌های مختلفی را در زندگی روزمره و سلامت جسمی و روانی انسان بازی می‌کند. در این میان، غذاهای بومی به‌طور خاص، در عین آنکه به‌عنوان بیان هویت فرهنگی، تاریخی و نیز شیوه زندگی جوامع مورد توجه قرار گرفته‌اند، از جهات مختلفی در مطالعات حوزه غذا و تغذیه مورد تأکید و توجه قرار گرفته‌اند. یکی از این وجوه، اهمیت مطالعه غذاهای بومی، به‌عنوان یکی از حلقه‌های اطلاعاتی مهم در تبیین و علت شناسی الگوهای غذایی و چگونگی شکل‌گیری آنهاست. تنوع الگوهای غذایی در کشورهای مختلف، علی‌رغم روند جهانی شدن شاهدی بر این مدعاست (1). بعلاوه، بازشناسی این غذاها در ارائه راهکار برای ارتقای سلامت تغذیه‌ای جوامع مشخص یک پیش‌نیاز محسوب می‌شود. چراکه این غذاها اغلب سالم و از نظر جوامع مصرف‌کننده آنها مطبوع ارزیابی شده‌اند (2). لیکن حتی میزان سالم بودن و ارزش تغذیه‌ای (ترکیب مواد مغذی و غیرمغذی) آنها در بسیاری موارد به‌خوبی مورد آزمون قرار نگرفته و در نتیجه شواهد کافی و علمی موجود نمی‌باشد. از جمله، در اغلب جدول‌های ترکیبات مواد غذایی موجود در جهان اطلاعات محدودی در مورد این غذاها در دسترس می‌باشد (3). بهرحال بدون تردید قابلیت‌ها و ارزش‌های این غذاها و امکان گسترش آنها به عرصه تولید کلان, توجه عرصه صنعت غذا را هم به آنها جلب نموده است.

در ایران بیش از نیم قرن پیش، با تأسیس انستیتو تغذیه موضوع مطالعه الگوهای غذایی اقوام و اقلیم‌های مختلف کشور به‌نوعی در قالب پایان‌نامه‌های کارشناسی تغذیه مورد توجه قرار گرفته است، لیکن تقریباً تا اوایل دهه 90میلادی این موضوع به‌طور جدی در حوزه پژوهشی مطرح نبوده است. در سال‌های 72 تا 77 شمسی، طرح بررسی غذاهای سنتی و سنتی تخمیری در استان‌های فارس و کرمان (4) توسط آذر و امین پور و با حمایت مالی انستیتو به اجرا در می‌آید و منجر به مجموعه‌ای از داده در مورد این غذاها در مناطق مذکور می‌گردد که هنوز هم تنها داده‌های موجود در مورد غذاهای سنتی ایران در وب‌گاه سازمان خواربار و کشاورزی جهانی محسوب می‌گردد (5).

ضرورت پرداختن به موضوع غذاهای سنتی از منظرهای مختلف و به‌عنوان یک بستر مطالعه میان‌رشته‌ای، موضوع بحث دومین نشست سالانه تریبون بحث غذا و تغذیه در انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور است. در نشست امسال هفت مقاله، از منظرهای مختلف به طرح مسئله پرداخته‌اند. در این مقالات, ضمن طرح ضرورت پرداختن به مطالعه غذاهای سنتی و دلایل ممکن برای آن (6)، غذاهای

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

سنتی به‌عنوان یک طریقت و میراث فرهنگی (7) از یک سو و به‌مثابه معیاری برای اصلاح نظام کنونی تولید و مصرف در جهت تأمین محیط زیست پایدار (8) از سوی دیگر مطرح شده است. افزون بر این، جایگاه غذاهای سنتی و اهمیت بازشناخت آنها در تأمین امنیت غذایی خانوار، به‌ویژه در گروه‌های قومی و فرهنگی (9)، سلامت تغذیه‌ای کودکان (10) و تأمین عوامل پیشگیری‌کننده (آنتی‌اکسیدان‌ها) از بیماری‌های مزمن (11) مورد بحث و کنکاش قرار گرفته است. در بخش انتهایی، اهمیت بازشناسی دانش ضمنی و بومی غذاهای محلی ایرانی را از دو منظر گسترش دانش تخصصی تغذیه و بهبود سلامت مورد بحث قرار گرفته است (12). مقالات این نشست، تلاشی ابتدایی برای طرح مسئله و ایجاد دیدگاه و زبان مشترک در این حوزه است. امید آنکه این بحث آغازی باشد بر فصل جدیدی از مطالعات این حوزه.

دکتر نسرین امیدوار

دبیر علمی نشست

استاد گروه تغذیه جامعه، انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، دانشکده تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران، پست الکترونیکی: omidvar.nasrin@gmail.com

References

1.Slimani, N., Fahey, M., Welch, A. A., Wirfalt, E., Stripp, C., Bergstrom, E., et al. Diversity of dietary patterns observed in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) project. Public Health Nutrition 2002, 5(6B), 1311-1328.

2. Trichopoulou A., Vasilopoulou E., Georga K., Soukara S., Dilis V. Traditional foods: Why and how to

sustain them. Trends in Food Science & Technology 2006; 17: 498–504.

3. Harrison, G. G. Fostering data quality in food composition databases: applications and implications for public health. Journal of Food Composition and Analysis 2004, 17: 259-265.

4. Azar M, Aminpour A. Traditional and Traditional Fermented Foods in Iran: 1- Fars Province 2- Kerman province. National Nutrition and Food Technology Research Institute 1997.

5. Azar M, Aminpour A. Traditional and Traditional Fermented Foods in Iran: 1- Fars Province - - 57 pp (English) (1998). FAO. Middle East food composition tables. nternational Network of Food Data Systems (INFOODS). http://www.fao.org/infoods/ infoods/ tables-and-databases/middle-east/en/

6. Nasseri E. Logic and necessity of studying the local food system. Iranian J Nutr Sci Food Thechnol 2017; 44 Suppl 1: S 137-42.

7. Vedadhir A. Food and Foodways as Cultural Heritage. Iranian J Nutr Sci Food Thechnol 2017; 44 Suppl 1: S 143-50.

8. Eini-Zinab H , Sobhani R. Sustainable Diets and Traditional/Local Foods. Iranian J Nutr Sci Food Thechnol 2017; 44 Suppl 1: S 151-58.

9. Rezazadeh A, Mohammadi Nasrabadi F The importance of traditional dietary patterns and local foods for promoting household food and nutrition security. Iranian J Nutr Sci Food Thechnol 2017; 44 Suppl 1: S 159-64.

10. Haghighian-Roudsari A Traditional, local and indigenous foods in child health. Iranian J Nutr Sci Food Thechnol 2017; 44 Suppl 1: S 165-74.

11. Ebrahim Falahi. Antioxidant activity of traditional edible wild plants and fruits in Iran. Iranian J Nutr Sci Food Thechnol 2017; 44 Suppl 1: S 175-80.

12. Ojagh Z. Translation of Local Foods' Knowledge : A Strategy to Improve Nutrition and public Health. Iranian J Nutr Sci Food Thechnol 2017; 44 Suppl 1: S 181-86.

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

مجله علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران
سال دوازدهم، ضمیمه شماره 1، بهار 1396، صفحات 136-135

سرمقاله

بازاندیشی در جایگاه غذاهای سنتی

هدایت حسینی، آرزو حقیقیان رودسری

انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران،

غذا به عنوان یک ماده حیاتی برای تأمین انرژی و مواد مغذی لازم به منظور حفظ زندگی و ادامه حیات و رشد محسوب می‌شود. نگاه بشر به مواد غذایی نه تنها برای سیر شدن، بلکه برآورده نمودن نیازهای روانی و ذهنی افراد است. روش‌هایی که انسان‌ها از مواد غذایی استفاده می‌کنند، شامل به دست آوردن غذا، نگهداری، آماده کردن غذا، افرادی که با آنها هم‌سفره هستند، و طریقه مصرف مواد غذایی است که در مجموع "عادات غذایی" افراد را شکل می‌دهد. روشن است که غذا تنها یک نیاز فیزیولوژیک نبوده، بلکه به عنوان یک نیاز اجتماعی، و نمادی برای تعلقات ذهنی، آداب و سنن، جایگاه اجتماعی و روابطی است که بین افراد جامعه حکم فرماست. عادات غذایی بخشی از فرهنگ جوامع بوده و اعضاء گروه‌های قومی، عموماً از الگوی یکسانی برای غذا خوردن استفاده می‌کنند. سنت‌های فرهنگی مرتبط با غذا تا حد زیادی بر پایهٔ مواد غذایی تصفیه نشده هستند و مصرف‌کنندگان این نوع مواد غذایی در مقایسه با افرادی که مقدار بیشتری از مواد غذایی تصفیه شده استفاده می‌کنند از سلامت بیشتری برخوردارند. ناباروری، بیماری‌های قلبی، دیابت، بیماری‌های خودایمنی، بیماری‌های روانی، چاقی، پوسیدگی دندان و سایر بیماری‌های رایج در زندگی امروزی، در سالهای گذشته ردپای کمرنگ‌تری در جوامع سنتی داشتند (1).

غذاهای سنتی بخشی از غذاهای فرهنگی هستند که پیش از فرآیند مدرن شدن و صنعتی شدن در جوامع رایج بودند. غذاهای سنتی تحت عنوان مواد غذایی تعریف می‌شوند که از طریق جنبه‌های کیفی خاص از سایر مواد غذایی متمایز شده و هویت فرهنگی خاصی دارند (2). از نقطه نظر مصرف‌کنندگان، غذاهای سنتی به عنوان محصولاتی تعریف می‌شوند که به صورت مکرر مصرف شده و یا با برگزاری مراسم و آیین‌های خاصی مانند جشن‌ها و فصل‌های مختلف سال ارتباط دارند، به طور طبیعی از نسلی به نسل دیگر منتقل شده و شامل مواد غذایی محلی خاص در یک منطقه یا کشور هستند (3). غذاهای سنتی ایران، در خرده‌فرهنگ‌های مختلف و در مکان‌های جغرافیایی گوناگون تفاوت‌هایی از نظر قدمت، تنوع و ترکیبات دارند که آنها را مختص همان منطقه می‌کند. حتی روش تهیه و آماده‌سازی غذاها با یکدیگر تفاوت‌هایی دارند که از نسلی به نسل دیگر منتقل شده‌اند. امروزه ثابت شده که احیاء این روش‌های سنتی مانند خیساندن، خشک کردن، تخمیر، پوست گرفتن و جوانه زدن در مورد مواد غذایی گیاهی می‌تواند به ارتقاء کیفیت و ایمنی غذاهای سنتی کمک

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

شایان توجهی نماید (4). غذاهای سنتی ایران، شامل غلات کامل مانند برنج و گندم، گوشت قرمز، ماهی، لبنیات، سبزیجات مختلف، مغزها، میوه‌های خشک و تازه، انواع ادویه‌ها و طعم‌دهنده‌های گیاهی مانند نعناع، زردچوبه، گلاب و زعفران بود.

در سال‌های اخیر با بازاندیشی نقش غذاهای سنتی در سفره غذایی خانواده‌ها، توجه بیشتری به این نوع مواد غذایی و ترویج مصرف آنها در برنامه غذایی شده است. به چندین دلیل، انگیزه‌های افراد از انتخاب غذاهای سنتی افزایش یافته است: تأثیر آنها بر کنترل وزن، قیمت مواد غذایی بومی و محلی، ملاحظات اخلاقی، سهولت، محتوای طبیعی آنها، اثرات سلامت‌بخشی، جذابیت حسی و آشنا بودن ذائقه افراد با این نوع مواد غذایی (5). به علاوه مطالعه عادات غذایی سنتی در هر جامعه راهنمای بسیار مفیدی برای بخش خدمات غذایی و صنایع وابسته به آن محسوب می‌شود تا بر اساس عادات رایج در جامعه بتوانند به نوع محصولات تولیدی خود جهت دهند.

• References

1. Counihan C, Van Esterik P. Food and culture: A reader: Routledge; 2012.
2. Jordana J. Traditional foods: challenges facing the European food industry. Food Research International. 2000;33(3):147-52.
3. Guerrero L, Guàrdia MD, Xicola J, Verbeke W, Vanhonacker F, Zakowska-Biemans S, et al. Consumer-driven definition of traditional food products and innovation in traditional foods. A qualitative cross-cultural study. Appetite. 2009; 52(2):345-54.
4. Mensah P, Tomkins A. Household-level technologies to improve the availability and preparation of adequate and safe complementary foods. Food and Nutrition Bulletin. 2003;24(1):104-25.
5. Pieniak Z, Verbeke W, Vanhonacker F, Guerrero L, Hersleth M. Association between traditional food consumption and motives for food choice in six European countries. Appetite. 2009;53(1):101-8.

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

مجله علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران
سال دوازدهم، ضمیمه شماره 1، بهار 1396، صفحات 142-137

منطق و ضرورت مطالعه نظام غذایی بومی

عصمت ناصری

استادیار گروه تحقیقات تغذیه، انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

چکیده

غذا و تغذیه از مهم‌ترین و پایه‌ای ترین نیازهای بشر است. رفتارهای غذایی با توجه به بستر فرهنگی که در آن شکل می‌گیرند دارای ویژگی و کیفیت‌های متنوعی هستند. در حقیقت، رفتارهای غذایی ارتباط بسیار نزدیکی با سایر ویژگی‌های فرهنگی یک جامعه دارند که این رابطه در فرهنگ‌های مختلف قابل شناسایی است. تحلیل این که مردم چه غذایی را، چه موقع و چگونه مصرف می‌کنند، با توجه به مفاهیم موجود در متن فرهنگ همان جامعه قابل تعبیر است. در نتیجه هر کجا که نیاز به مطالعه، تغییر و یا اصلاح رفتارها و الگوهای غذایی باشد، شناخت زمینه‌های اجتماعی، فرهنگی و محیطی پیش نیاز اجرای مداخله‌های تأثیرگذار خواهد بود. جوامع بومی و سنتی از آن روی که غذا و تغذیه خود را در رابطه‌ای نزدیک با طبیعت و به مدد دانش بومی که میراث نیاکان‌شان است، تأمین می‌کنند، بستر مناسبی برای مطالعه بررسی غذا و روابط فرهنگی پیرامون آن و نظام‌های غذایی بوده‌اند. در چنین مطالعاتی، پژوهشگران به دنبال شناسایی عادات غذایی که دارای مزیت‌های تغذیه‌ای بوده، غذاهای بومی که از مشکلات تغذیه‌ای جلوگیری و یا بیماری‌ها را درمان می‌کنند، هستند. شواهد نشان می‌دهد که منابع محلی در هر یک از این جوامع، نقش مهمی را در تأمین امنیت غذایی، کفایت تغذیه و حفظ سلامت مردم بومی ایفاء می‌کنند. با گردآوری داده‌های ارزشمند در زمینه نظام غذایی مردمان بومی، زمینه آگاهی لازم جهت برنامه‌ریزی در راستای بهبود و درک مشکلات تغذیه‌ای و مسائل حوزه سلامت که روابط پیچیده‌ای با فرهنگ و شرایط اجتماعی هر جامعه دارد، فراهم خواهد گشت.

واژگان کلیدی: نظام غذای بومی، تغذیه، فرهنگ غذایی، رفتار غذایی

مقدمه

غذا و تغذیه یکی از ضروری‌ترین نیازهای بشر بوده است که همواره از بدو پیدایش تا به امروز جوامع انسانی با آن رو به رو بوده‌اند. عواملی مانند رابطه غذا و سلامت، کمبودهای غذایی، اجرای سیاست‌های غذایی در سطوح مختلف محلی، ملی و جهانی، پیامدهای این سیاست‌ها، همگی دلالت بر اهمیت غذا و تغذیه در زندگی انسان دارند. رفتارهای تغذیه‌ای تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل فرهنگی و محیطی شکل می‌گیرند.

رفتارهای غذایی با توجه به بستر فرهنگی که در آن شکل می‌گیرند دارای ویژگی و کیفیت‌های متنوعی هستند. بسیاری از ترجیحات ما نسبت به غذاها متأثر از این پدیده است. در حقیقت، رفتارهای غذایی ارتباط بسیار نزدیکی با سایر ویژگی‌های فرهنگی دارند، به نظر می‌رسد این رفتارها به طور نظام‌مند با دیگر رفتارهای استاندارد شده در فرهنگ مرتبط هستند که این رابطه در فرهنگ‌های مختلف قابل شناسایی است. بسیاری از انتخاب‌های ما نسبت به غذاها و عادات غذایی نه به دلیل آموزش‌های فردی بلکه تحت تأثیر فرهنگ، محیط، اقتصاد، سلامت و روابط اجتماعی مان ظهور یافته است. غذا و مصرف آن در یک بستر فرهنگی، حاوی معانی و پیام‌های بسیاری در مورد ما است. تحلیل این که مردم چه غذایی را، چه زمانی و چگونه مصرف می‌کنند، با توجه به مفاهیم موجود در متن فرهنگ همان جامعه قابل تعبیر است. به این ترتیب خوردن و شرایط پیرامون آن دارای معانی زیادی است. در نتیجه هر کجا که نیاز به مطالعه، تغییر و یا اصلاح رفتارها و الگوهای غذایی باشد، شناخت زمینه‌های اجتماعی، فرهنگی و

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

محیطی، امکان بیشتری برای اجرای مداخله‌های تأثیرگذار فراهم خواهد ساخت (1).

نظام غذای بومی

جوامع بومی و سنتی از آن روی که غذا و تغذیه خود را در رابطه‌ای نزدیک با طبیعت و به مدد دانش بومی که میراث نیاکانشان است، تأمین می‌کنند، همواره بستر مناسبی برای مطالعه بررسی غذا و روابط فرهنگی پیرامون آن و نظام‌های غذایی بوده‌اند. منظور از نظام غذایی مطالعه ابعاد مادی و غیر مادی پیرامون غذا است که از مطالعه مواد غذایی مصرفی تا فرهنگ مرتبط با تهیه، تدارک، توزیع و مصرف غذا را شامل می‌شود(2). در چنین مطالعاتی، پژوهشگران به دنبال شناسایی عادات غذایی که دارای مزیت‌های تغذیه‌ای بوده، غذاهای بومی که از مشکلات تغذیه‌ای جلوگیری و یا بیماری‌ها را درمان می‌کنند، هستند. از دیگر مسائلی که در قالب مطالعه نظام غذایی بومی مورد توجه قرار می‌گیرد، معانی غذا، الگوهای غذایی، زنجیره غذایی و شیوه‌های غذایی است و به سؤالاتی از این قبیل که چگونه این نظام خود را در رابطه با محیط اطراف تکمیل کرده است، چه امکانات و توانایی‌هایی این نظام برای کمک به تنوع و غنای رژیم غذایی جامعه دارد، دانش بومی در رابطه با غذا و تغذیه چه مفاهیمی دارد، گروه‌های غذایی و نقش آن‌ها در سلامت افراد کدام است، الگوهای مصرف مواد غذایی در فصول مختلف چیست، و این که در نهایت این رژیم غذایی در رابطه با سلامت افراد جامعه و یا تضعیف آن چه نقشی دارد، پاسخ داده می‌شود. مواد غذایی که در دراز مدت در نظام‌های مردمان بومی تکامل یافته‌اند، تبدیل به گنجینه‌ای از دانش شده‌اند که به طور معمول نادیده گرفته شده و به آن بهایی داده نمی‌شود.

لزوم گردآوری روش مند داده‌ها در زمینه نظام غذایی مردمان بومی در کانادا، به تأسیس مرکز CINE (Center for Indigenous Nutrition and Environment) در سال 1992 منجر گردید(3). این مرکز با هدف ارتقاء سلامت مردمان بومی و محلی از طریق شناسایی نظام غذایی آنان و درک تأثیر عناصر محیطی طبیعی و یا حاصل فعالیت‌های انسانی، بنیان نهاده شد. مطالعات مرکز CINE با هدف توانمندسازی جوامع بومی و تأکید بر جایگاه آنان، تلاش بر احیاء نظام‌های غذای بومی، در این جوامع دارند. از جمله پژوهش‌های انجام‌گرفته در این مرکز می‌توان به برنامه The Indigenous Peoples' Food Systems for Health Program اشاره کرد که به بررسی ابعاد گوناگون نظام غذایی در 12 جامعه بومی در کشورهای مختلف (پرو،ژاپن، کانادا، هند، نیجریه، کلمبیا، تایلند، کنیا) پرداخته است. در این پژوهش توان ذاتی نظام‌های غذایی بومی و وضعیت گذر تغذیه‌ای در این جوامع مستند سازی شده است(3). شواهد حاصل از این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که منابع محلی در هر یک از این جوامع ، نقش مهمی را در تأمین امنیت غذایی، کفایت تغذیه و حفظ سلامت مردم بومی ایفاء می‌کنند. از جمله این جوامع می‌توان به جامعه بومیان آینو در ژاپن اشاره کرد که از سال 2004، تحت پوشش پروژه بین‌المللی "نظام غذایی بومیان برای برنامه‌های سلامتی" قرار گرفته است. در این پژوهش پس از شناسایی نظام غذایی مردم بومی منطقه در چارچوب یک پروتکل نظام‌مند، برنامه‌های مداخله‌ای به منظور ارتقاء سلامت ساکنین از طریق احیاء و ترویج فرهنگ غذای بومی صورت گرفت. یافته‌های تیم تحقیق، تحولات قابل توجه در بازگشت به فرهنگ غذای بومی و سلامت عمومی در منطقه را نشان می‌دهد (4).

شناسایی غذاهای بومی، علاوه بر جوامع بومی، می‌تواند برای جوامع مرفه تر شهری که ارتباط خود را با طبیعت و زندگی طبیعی تا حدود زیادی از دست داده اند و یا حتی صنعت غذا، نیز منافع بالقوه ای داشته باشد. به نظر می‌رسد درس‌های زیادی را می‌توان از این دانش غذایی آموخت.

اهمیت مطالعه نظام غذای بومی در کشور

با توجه به گستردگی تنوع فرهنگی و اقلیمی موجود در کشور، بدیهی است که گنجینه عظیمی از دانش مربوط به نظام‌های غذای بومی در زیستگاه‌های مختلف اقلیمی - فرهنگی وجود دارد که نیاز به توجه دارد. زندگی روستایی و عشایری، یکی از قدیمی ترین شیوه‌های معیشتی در کشور ما است. زندگی روستایی از طریق معیشت مبتنی بر کشاورزی و دامداری در رابطه‌ای نزدیک با شرایط محیطی و اقلیمی قرار دارد و بر پایه آن در محیط و اقلیم‌های متفاوت، نظام‌های متنوع غذایی شکل گرفته اند. برای نمونه می‌توان به روستای

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

هزاره در استان مرکزی اشاره کرد. اکثر ساکنین این روستا به پرورش انگور اشتغال دارند. به همین دلیل انگور و محصولات جانبی آن نقش مهمی در رژیم غذایی آنان دارد. وفور انگور می‌تواند بر شکل‌گیری نظام غذایی ویژه در این منطقه، همچنین بر اقتصاد، اشتغال، تغذیه و سلامت مردم محلی نیز اثرگذار باشد. این شرایط خاص می‌تواند انگیزه ای برای ترغیب محققین در خصوص مطالعه این نظام غذایی باشد.

البته باید توجه داشت که در طول یک صد سال اخیر شیوه زندگی روستائیان همچون سایر بخش‌های ایران با تحولات سریع و گاه بنیادی در وجوه مختلف سیاسی، اجتماعی و اقتصادی، مواجه بوده‌اند. این تغییرات به طور اساسی در وهله اول موجب تأثیراتی در فرهنگ و معیشت شده است. گسترش شهرنشینی و عناصر متعلق به آن و در ادامه وسیع‌تر شدن ارتباط زندگی روستایی با شهر موجب ورود عناصری از سبک زندگی شهری در میان روستاییان شده است. دامنه این ارتباط قابل ردیابی در تمام مؤلفه‌های زندگی روستایی از جمله نظام غذای بومی آنان می‌باشد. این تغییرات به نحوی صورت می‌گیرد که در دور افتاده ترین روستاها نیز ویژگی‌های زندگی شهری به وفور قابل ردیابی است. تغییرات اقتصادی می‌تواند منجر به تغییر الگوی کشت در روستا شود، به این ترتیب برخی از گونه‌های گیاهی محلی و مغذی، به واسطه عدم توجه و آسیب‌های زیست محیطی، در معرض خطر انقراض قرار می‌گیرند و در طول زمان بر نظام غذای بومی نیز اثر می‌گذارند. نمونه چنین تغییراتی را می‌توان در سنگال مشاهده کرد که در طی 30 سال مصرف ارزن و سورگوم که به صورت محلی کشت می‌شدند کاهش یافته جای خود را به مصرف برنج وارداتی داده است. در منطقه خاور میانه نیز طی سال‌های 2004-1962 افزایش تدریجی مصرف گندم و سبزی‌های ریشه‌ای مانند سیب زمینی و کاهش جو بومی را شاهد هستیم(5).

نفوذ جلوه‌های زندگی شهری، همچنان موجب ایجاد فاصله میان نسل‌ها در زندگی روستایی شده است، این فاصله معمولاً به صورت فاصله گرفتن نسل‌های جوان‌تر از شیوه‌های قومی خود بروز می‌کند. دانش بومی که حاصل همسازی با شرایط محیطی و کسب دانش نسبت به آن بوده، به سرعت در حال محو شدن می‌باشد. به نحوی که در بیشتر موارد افراد کهن سال به عنوان آخرین حاملان دانش قومی در زمینه‌های مختلف محسوب می‌شوند.

این وضعیت اهمیت و ضرورت هرچه بیشتر برای ثبت و تحلیل بررسی نظام غذایی بومی، سیر تحولات الگوی غذایی و منابع غذایی محلی و پیامد این تغییرات بر سلامتی مردمان بومی را آشکار می‌سازد.

نظام غذای بومی و مهاجرت روستاییان

در کشورهای در حال توسعه و از جمله ایران، مهاجرت از روستا به شهر در زمره مهم‌ترین مسائل اجتماعی و اقتصادی به شمار می‌آید. این مهاجرت هم در مبدأ و هم در مقصد پیامدهایی را به همراه دارد. از آن جمله می‌توان به مشکلات تغذیه و سلامتی مهاجران روستایی که در شهر و یا حاشیه شهرها ساکن می‌شوند، اشاره کرد.

با مهاجرت روستاییان به شهر امکان دسترسی آنان به منابع غذایی سنتی، محدود می‌شود. در محیط‌های شهری، به ویژه برای اکثریت ساکنینی که در فقر به سر می‌برند، غذاهای تجاری ارزان قیمت با دانسیته پایین مواد مغذی، معمولاً تأمین کننده اصلی انرژی هستند. در صورت ادامه فقر در طول زمان ، سوء تغذیه در میان مهاجرین افزایش می‌یابد. اگر مهاجرت به شهر ادامه یابد و شرایط فقر در یک بازه زمانی معقول اصلاح نشود، سوء تغذیه در میان جمعیت محروم افزایش می‌یابد. این پدیده در حاشیه اغلب شهرها، قابل شهود است (5).

از سوی دیگر، برای خانواده‌های با درآمد متوسط در مناطق شهری، شرایط به صورت بیش مصرفی مواد غذایی پرکالری و بروز چاقی، تغییر می‌یابد. این امر به ویژه زمانی رخ می‌دهد که مهاجران روستایی سطح سواد پایین و قدرت درک ضعیفی از بازار غذا داشته و به سیستم غذایی سنتی خود نیز دسترسی نداشته باشند.

در مجموع، مهاجران روستایی به شهر در هر سطحی از فقر که باشند، از آن جا که نمی توانند و یا نمی‌دانند چگونه به منابع مغذی دسترسی داشته باشند، رژیم غذایی یکنواخت و فقیر از ریزمغذی‌ها خواهند داشت. که یکی از پیامدهای آن کم وزنی کودکان خواهد بود.

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

به همین دلیل از سال 1394 برنامه گسترش مراقبت‌های سلامتی (از جمله تغذیه) در قالب طرح تحول در حوزه بهداشت، برای جمعیت‌های ساکن در حاشیه شهرها عملیاتی گردید. ارائه خدمات مشاوره تغذیه‌ای به منظور ارتقاء وضعیت سلامتی از اهداف اصلی این برنامه است. در این گونه مداخلات سعی بر توصیه منابعی است که علاوه بر پذیرش مصرف کننده قادر به تأمین نیازهای اساسی وی نیز باشد. به نظر می‌رسد در صورت رجوع به فرهنگ غذای بومی این مهاجران، بتوان منابع غذایی مناسبی را یافت که بتواند هم پاسخ گوی کمبود ریزمغذی‌ها و هم مشکل نو ظهور چاقی و بیماری‌های غیرواگیر در مهاجران حاشیه شهرها باشد. با پذیرش خوب این منابع از طرف مصرف کنندگان می‌توان وضعیت تغذیه و سلامت ساکنین حاشیه نشین را ارتقاء بخشید.

برای تحقیق در این حوزه باید ارزش غذایی منابع غذایی محلی در اقلیم‌های مختلف کشور شناسایی شوند. با این اطلاعات و استفاده از منابع غذایی محلی، مانع از جایگزینی رژیم غذایی محلی با مواد غذایی فقیر از ریز مغذی‌ها شد و به این ترتیب در جهت ارتقاء سلامت و مقابله با سوء تغذیه در آسیب پذیرترین اقشار جامعه، ساکنین حاشیه شهرها گام برداشت (5).

جمع بندی

از گذشته غذا و تغذیه مردم بومی وابسته به اکوسیستم و شرایط افتصادی اجتماعی محیط بوده است. گرچه ممکن است مردم در این جوامع در فقر و محرومیت به سر برند ولی دارای دانش و خرد با ارزش مرتبط با اکوسیستم شان هستند. این دانش دربرگیرنده نظام غذای بومی نیز می‌شود که معمولاً با دانش سلامت و درمان هم گره خورده است (1).

از میان رفتن گره‌های فرهنگی با دانش غذاهای بومی که حاصل تحولات سریع اجتماعی اقتصادی و نفوذ عناصر زندگی مدرن در مردمان بومی است، مصرف بیشتر غذاهای پرکالری با کیفیت تغذیه‌ای کمتر را موجب می‌شود. این گذار به طور اجتناب ناپذیری به سوی چاقی و شیوع بیشتر بیماری‌های غیر واگیر پیش می‌رود. با یک حرکت نظام‌مند برای درک دانش بومی و منابع غذایی موجود در اقلیم‌های مختلف، می‌توان برای ارتقاء سلامت نیازمندترین افراد چه در روستا و چه در حاشیه شهر، اقدام کرد (1) .

مطالعات علمی در خصوص غذاهای بومی ایران اندک و محدود است. مطالعه آذر، امین پور از اولین مطالعاتی است که به بررسی غذاهای بومی پرداخته وبه ارزش غذایی بالای برخی آنها اشاره کرده اند. منابع دیگری نیز به معرفی غذاهای بومی ایران (6)، غذاهای تخمیری (7) و غذاهای بر پایه برنج (8) پرداخته اند. مطالعاتی نیز از دیدگاه انسان شناسی به بررسی مولفه‌های اجتماعی فرهنگی موثر در شکل‌گیری شیوه‌های غذایی پرداخته‌اند (9). به نظر می‌رسد افزون بر این دیدگاه‌ها جهت ارتقاء سلامت و وضعیت تغذیه‌ای مردمان بومی ، نظام غذای بومی را می‌توان از زوایای دیگری مورد مطالعه قرار داد. چگونگی تطابق سیستم غذایی بومی با طبیعت و ارتباط آن با سلامت مردم بومی، بررسی نقاط ضعف و کمبودهای احتمالی خوراک‌های سنتی و تلاش برای طراحی برنامه‌های مداخله‌ای به منظور ارتقاء این نظام ها، توجه به روند تغییرات و خطر اضمحلال این نظام‌ها در اثر نفوذ مظاهر زندگی شهری و زوال محیط زیست و همچنین بررسی اثر این تغییرات بر سلامت افراد بومی، از جمله حوزه‌های قابل پژوهش در این باب می‌باشند. بی تردید ورود به این حوزه ها، تعامل بین رشته‌های علوم تغذیه و بهداشتی و علوم انسانی را طلب می‌کند.

با گردآوری داده‌های ارزشمند در زمینه نظام غذایی مردمان بومی، زمینه آگاهی لازم جهت برنامه‌ریزی در راستای بهبود و درک مشکلات تغذیه‌ای و مسائل حوزه سلامت که روابط پیچیده‌ای با فرهنگ و شرایط اجتماعی هر جامعه دارد، فراهم خواهد گشت.

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

References

1. Kuhnlein H, Erasmus B, Creed-Kanashiro H, Englberger L, Okeke C, Turner N, et al. Indigenous peoples' food systems for health: finding interventions that work. Public Health Nutrition. 2006;9(08):1013-9.
2. Kuhnlein HV, Erasmus B, Spigelski D, Burlingame B. Indigenous peoples' food systems and well-being: interventions and policies for healthy communities: Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO); 2013.
3. https://www.mcgill.ca/nutrition/facilities/cine.
4. Iwasaki-Goodman M, Ishii S, Kaizawa T. Traditional food systems of Indigenous Peoples: the Ainu in the Saru River Region, Japan. Indigenous peoples' food systems: the many dimensions of culture, diversity and environment for nutrition and health. 2009:139-57.
5. Kuhnlein HV, Johns T. Northwest African and Middle Eastern food and dietary change of indigenous peoples. Asia Pacific journal of clinical nutrition. 2003; 12(3): 344-349
6. Azar M, Aminpour A. Composition and nutritional value of traditional rural Iranian foods. 1996.
7. Meybodi NM, Ebrahimi MT, Mortazavian AM. Ethnic Fermented Foods and Beverage of Iran. Ethnic Fermented Foods and Alcoholic Beverages of Asia: Springer; 2016. p. 309-22.
8. Karizaki VM. Ethnic and traditional Iranian rice-based foods. Journal of Ethnic Foods. 2016; 3(2): 124-34
9. Vedadhir A,Chaghalvand M, Rafiefar J, Omidvar N. Indigenous and Traditional Food Systems of Lak People: An Ethnographic Research in Rural and Nomadic Districts of Lorestan, Iran. Local Development (Urban-Rural).2014;6(1):106-71(in persion)

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

Logic and necessity of studying local food system

Nasseri E

Assistant Professor, Nutrition Research Department, National Nutrition and Food Technology Research Institute, Shaheed beheshti University of medical Science, Tehran, Iran

Food and nutrition are among the most essential needs that human societies have been always faced with. Food habits come to form in a variety of features and qualities, based on the cultural context. In fact, eating behaviors are closely related with other cultural features and this relationship can be identified in different cultures. Analyzing what, when and how people consume food should be interpreted in the cultural context of the same society. Therefore, in designing interventions to change or modify dietary behavior or pattern, it is necessary to understand social, cultural and environmental background in order to provide more opportunities for effective intervention. Indigenous communities with the help of their ancestors' knowledge, provide their food and nutrition in a close relationship with nature and environment. These communities are proper targets for studying foods, food systems and cultural relations surrounding it. In these studies, researchers are seeking to identify eating habits that have nutritional advantages and local foods that prevent nutritional problems or treat diseases.

Evidence suggests that local sources in these communities play an important role in ensuring food security, adequate nutrition and health of indigenous people. By collecting valuable data on food systems of indigenous peoples, necessary information will be provided for understanding the problems and planning for nutrition and health issues which has complicated relations with cultural and social context in each society.

Keywords: Indigenous food system, Nutrition, Food culture, Food behavior

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

مجله علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران
سال دوازدهم، ضمیمه شماره 1، بهار 1396، صفحات 150-143

غذا و طریقت‌های غذایی به مثابه میراث فرهنگی

ابوعلی ودادهیر

دانشیار مردم‌شناسی و مطالعات سلامت، گروه مردم‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران و عضو گروه سلامت اجتماعی فرهنگستان علوم پزشکی، تهران، ایران
پست الکترونیکی: vedadha@ut.ac.ir

چکیده

به رغم اینکه انسان به طور طبیعی طبیعتاً برای بقاء و پایداری خود مجبور به غذا خوردن است، لیکن غذا چیزی بیش از ابزاری برای بقاء است. همان طور که مردم‌شناسان تصریح دارند، تولید، توزیع، فرآوری و مصرف غذا مؤلفه مهمی از زندگی و فرهنگ مردم است. اینکه ما چه چیزی می‌خوریم، با چه کسی می‌خوریم، چگونه می‌خوریم، چه زمانی می‌خوریم و در چه جایی می‌خوریم، از زمانی به زمان دیگر، از جایی به جای دیگر و از اجتماعی به اجتماع دیگر متفاوت است. غذا همچنان مبیّن اصلی شخصیت فردی و هویت گروهی ما است. غذا به مانند زبان عمل کرده و ابزار مهمی برای ارتباطات و تفاهم اجتماعی است. افزون بر این، در حالی که غذا تا حد زیادی آن چیزی است که یک جامعه یا هستار انسانی را به هم وصل می‌کند یا جلوی فروپاشی آن را می‌گیرد، خوردن تجارب معنوی عمیق انسانی را به هم پیوند می‌زند. بنابراین، غذا و تغذیه پیوند نزدیکی با خاطره‌ها، حکایت‌ها، روایت‌ها و تجارب زیسته انسانی دارند و سهم اساسی در تمامی فعالیت‌های معنی‌بخشی و هویت-بخشی انسان ایفاء می‌کنند. در عصر جهانی شده حاضر با زیست‌جهان‌های متکثر، غذا می‌تواند مانع از بحران هویت انسانی شده و حتی در صیانت از شأن و ماهیت انسان سهم داشته باشد. با توجه به این موارد ، شیوه‌های غذایی سنتی و دانش و مهارت‌های بومی-محلی انسان درباره تولید، توزیع، فرآوری و مصرف غذا، خواه در مزرعه صورت گیرد، خواه در مطبخ، بخش مهمی از میراث باارزش و ناملموس فرهنگی و معنوی است و مثل هر داشته باارزش انسانی می‌تواند موضوعی برای اقامه دعوی، تصاحب و حتی تخریب و اضمحلال باشد. بنابراین، ثبت و صیانت از آن و تفهیم اهمیت آن به سیاست‌گذاران غذا و سلامت و حتی اشاعه فرهنگی آن به هر شکل و طریقی که ممکن است از جمله در بخش میراث فرهنگی ناملموس یونسکو (UNESCO) می‌تواند فی‌نفسه حائز اهمیت باشد.

واژگان کلیدی: غذا و شیوه‌های غذایی، خوردن، میراث فرهنگی ناملموس، هویت، مردم‌شناسی غذا و تغذیه

مقدمه

غذا و تغذیه در زمره نیازهای بنیادین انسان است، نیازی که پیوسته مطرح است و انسان را دائماً به تأمین آن وا می‌دارد (2، 1). لزوم تأمین نیازها و حوائج تغذیه‌ای انسان که میلیون‌ها سال دوشادوش تحوّلات زیستی و فرهنگی وی مطرح بوده است، نشان از اهمیت غذا و تغذیه در زندگی انسانی دارد. آنتونی وینسون (1994) بر اساس شواهدی از نظام اقتصاد غذایی کانادا، غذا را کالا یا متاعی صمیمی یا خودمانی (The Intimate Commodity) نامید، با این تلقی که برخلاف دیگر کالاهایی که ما خریداری می‌کنیم، غذا در زمان‌ها یا وعده‌های مختلفی در طول روز وارد بدن ما می‌شود. غذا میدان یا عرصه‌ای دائم و پرمعنی برای کنش و کنش متقابل انسانی است، چیزی که می‌تواند موجبات ارتباط عمیق ما با دیگران را بر سر موضوع‌های بسیار مهم فراهم کند (3). به رغم اینکه انسان طبیعتاً برای بقاء و پایداری خود مجبور به غذا خوردن است (البته هر چیزی را که سمّی و مهلک نباشد)، لیکن غذا چیزی بیش از ابزاری برای بقاء است. غذا و تغذیه مفاهیمی نسبی هستند و مواجهه فرهنگ‌ها و اجتماعات انسانی با آنها متفاوت است (4).

همان‌طور که مردم‌شناسان غذا و تغذیه تصریح کرده‌اند، غذا صرفاً چیزی برای خوردن یا برای تأمین منبع ضروری انرژی نیست، بلکه مؤلفه اصلی فرهنگ یک جمعیت، دین و حتی یک ملت است. تولید، توزیع، فرآوری و مصرف غذا (Production, Elaboration, Dissemination and Consumption of Food) ، یا همان طریقت‌های غذایی (Foodways) به تعبیر مروین Harris, Marvin & E. B. Ross (5) (1987)، مؤلفه مهمی از زندگی و فرهنگ مردمان است. اینکه ما چه چیزی می‌خوریم، با چه کسی می‌خوریم، چگونه می‌خوریم، چه زمانی می‌خوریم و در چه جایی می‌خوریم، از زمانی به زمان دیگر، از

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

جایی به جای دیگر و از اجتماعی به اجتماع دیگر متفاوت است. غذا همچنان مبیّن اصلی شخصیت فردی و هویت گروهی ما است. غذا به مانند زبان و رسانه عمل کرده و ابزار مهمی برای ارتباطات و تفاهم اجتماعی است (6). در حالی که غذا تا حد زیادی آن چیزی است که یک جامعه یا هستار انسانی را به هم وصل می‌کند یا جلوی فروپاشی آن را می‌گیرد، خوردن، تجارب معنوی عمیق انسانی را به هم پیوند می‌زند (7). بنابراین، غذا و تغذیه پیوند نزدیکی با خاطره‌ها، حکایت‌ها، روایت‌ها و تجارب زیسته انسانی داشته و سهم اساسی در تمامی فعالیت‌های معنی‌بخشی و هویت‌بخشی انسان ایفاء می‌کنند. در عصر جهانی شده حاضر با زیست-جهان‌های متکثر، غذا می‌تواند مانع از بحران هویت انسانی شده و حتی در صیانت از شأن و کرامت انسان سهم داشته باشد.

این مقاله با اتخاذ رویکردی مردم‌شناختی در پی تصریح بر این نکته است که چگونه آن چیزی که میراث فرهنگی انسان نامیده می‌شود، بیش از هر چیزی در غذا و طریقت‌های غذایی جوامع انسانی بازنمایی و تبلور می‌یابد. با اتخاذ یک چنین رویکردی، این مقاله در سه بخش سازماندهی و تنظیم شده است: بخش اول آن به مناسبات غذا و هویت اجتماعی مربوط می‌شود. در این بخش سعی شده است نشان داده شود که چگونه غذا و طریقت‌های آن به مثابه هویت عمل می‌کند. در بخش دوم، نظام‌های غذایی بومی-سنتی و تجربیات مطالعاتی آنها خلاصه‌وار معرفی و بازنگری شده است. در نهایت، در بخش سوم مقاله نشان داده خواهد شد چرا غذاها و طریقت‌های غذایی بومی-سنتی در زمره مهمترین میراث فرهنگی-معنوی انسان بوده و کشف، ارج‌گذاری، صیانت از و تقویت آنها برای محافظت از تنوع فرهنگی-زیستی انسان و تأمین امنیت غذایی و ارتقاء سلامت جمعیت‌های انسانی بسیار ضروری است.

غذا و هویت اجتماعی

در بیشتر مناطق جهان، غذا یک ژل یا چسب اجتماعی است، ماده‌ای که افراد را به هم پیوند می‌دهد و از هم جدا می‌کند (8). غذا، در مقام قوی‌ترین ابزار بیان و صورت‌بندی تعاملات بین‌شخصی انسان‌ها، اولین هدیه و مخزنی انباشته شده از معانی اجتماعی- فرهنگی است. همان طور که Rubin Fox نقل می‌کند: "ما آن چیزی هستیم که می-خوریم" (9). از آن‌جا که هر کسی ناچار از خوردن است، چیزی که ما می‌خوریم به نمادی قدرتمند برای هویت بدل می‌شود (10، 2).

بنابراین، غذا از منظر نمادین نیز بسیار مهم است، زیرا درست است که تمام جانوران عمل خوردن را انجام می‌دهند، اما انسان تنها جانوری است که آشپزی می‌کند. پس آشپزی فراتر از یک الزام و ضرورت بیولوژیکی، نمادی برای انسانیت است، خصیصه‌ای که ما را از آن‌چه طبیعت تلقی می‌شود، جدا می‌کند. از آن‌جا که خوردن معمولاً عملی گروهی است (برخلاف رفتار جنسی)، غذا به‌عنوان فعالیتی نمادین در مورد جامعه و جایگاه ما در جامعه مورد توجه قرار می‌گیرد (9). برای مثال، سیدنی ماینتز در اثر ماندگار خود با عنوان "شیرینی و قدرت" (1985) نشان داده است که چگونه مصرف شکر توسط ثروتمندان از آنها تندیسی متظاهر و افسانه‌ای می‌سازد و از طریق افراط در این کالای معمولی جایگاه برتر خود در سلسله مراتب اجتماعی را حفظ و بازتولید می‌کنند.

در یک برداشت کلی، هویت از طریق تمایز شخص یا گروه با دیگران به لحاظ اجتماعی-فرهنگی برساخته می‌شود (11) و هدف از آن نیل به نوعی اعتماد به نفس دسته‌جمعی و انسجام گروهی است. بسته به میزان تعهد و وفاداری افراد به گروه، این موضوع می‌تواند بخشی یا کل هویت آنها را تعریف کند. از این‌رو، برای تمایز اجتماعی خود از دیگران چیزی که می‌خواهیم می‌خوریم و یا از خوردن آن پرهیز می‌کنیم. آن موضوع و ابزار مهمی برای تبلور پرهیزکاری یا ناپرهیزی و حتی تقوا و دیانت ما است. غذا غالباً به مثابه یک مرز اجتماعی قدرتمند، به‌مانند تابوی زنا با محارم که به ما می‌گوید با چه کسانی می‌توانیم رابطه جنسی داشته باشیم و با کدام‌یک نه، عمل می‌کند و در فرایند تعیین هویت و هویت‌بخش ما نقش اساسی ایفا می‌کند.

برای مثال، از دهه‌های 1960 و 1970 به بعد مردم-شناسانی مانند کلود لوی اشتراوس، مری داگلاس، رولند بارتز و مروین هریس هر کدام به نحوی بر نقش غذا و طریقت‌های غذایی به عنوان دلالت‌گر، طبقه‌بندی کننده و برسازنده هویت تأکید کردند. بر اساس نظر آنها، معنی بخشی به جهان، نظم

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

افراد و وقایع از طریق اعمال ابتدایی در زندگی روزمره که در آن خوردن و نوشیدن کاملاً حیاتی و اجتناب‌ناپذیر هستند، صورت می‌گیرد.

به‌طور مشخص، لوی اشتروس در سال 1965 با ارائهٔ مثلث طباخی خود در بحث «خام و پخته» (Raw and Cooked) سعی کرد میانجی‌گری فرهنگ را در ساحت غذا تبیین کند. به زعم لوی‌اشتراوس غذا مداوماً مرزهای میان فرهنگ و طبیعت را درمی‌نوردد. او، با توسل به ارائه دوگانه‌هایی کوشید غذا و فرهنگ غذایی را با دیدگاه ساختارگرایانه تحلیل کند و الگوهایی در این‌زمینه ارائه دهد (12). او غذا را مانند یک سیستم زبانی تلقی کرده و نمادها و استعاره‌های بکار رفته در آن را به مثابه طرقی برای فهم و تفسیر معانی مستتر در غذا در نظر می‌گرفت. اشتروس غذا را موضوعی مناسب برای اندیشیدن می‌پنداشت که از خلال آن و رمزگشایی از کدهای آن می‌توان به معرفت ارزنده‌ای از برداشت‌های ناآگاهانه افراد و جوامع انسانی نائل شد. او تصریح می‌کرد که این یک قرارداد اجتماعی است که در یک جامعه تعیین می‌کند، چه چیزی خوردنی است و نه مؤلفه‌ها و تعیین‌کننده‌های بیولوژیک. او، همچنین به این موضوع که برخی از غذاها فقط باید توسط مردان یا زنان، یا فقط در روزهای تعطیل یا خاص مصرف شوند، یا نباید توسط کودکان مصرف شوند، پرداخته بود. طبق نظر او، حیوانات در طبیعت هر آن‌چه را که غریزه‌شان به‌عنوان خوردنی معرفی می‌کند را می‌خورند، لیکن درباره انسان این قراردادهای اجتماعی هستند که تعیین می‌کنند،که چه چیز غذا است و چه چیز غذا نیست، چه نوع خوراکی را ما باید بخوریم و در چه زمانی. دنیای طبّاخی نمونه‌ای از طیف گسترده‌ای از پدیده‌های خوردنی و غیرخوردنی است که از مکانی به مکان دیگر و از دوره‌ای به دوره دیگر متفاوت می‌شوند. برخی از غذاها منحصراً برای مصرف مردان مفید تلقی می‌شوند و برخی فقط برای زنان، برخی برای کودکان ممنوع هستند، برخی تنها در روزهای مقدس می‌توانند خورده شوند، و برخی‌ها برای مصرف اعضا برخی گروه‌های مذهبی مختلف ممنوع هستند. غذای پخته شده، دگرگونی فرهنگی ماده خام است و غذای فاسد که تحول طبیعی است (3).

به نظر رولان بارتز (13) هم غذا و تغذیه به مانند یک نظام زبانی عمل می‌کند. غذا نظامی از معانی را برای ما مهیا کرده-است که از طریق آن ارتباط برقرار می‌کنیم. بارتز مواد، تکنیک‌های تهیه و عادت‌های غذایی را بخشی از این نظام معانی می‌داند و این که ما از طریق خوراک با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم. این ارتباط می‌تواند در جهت نشان دان همسانی و یا بیان تمایز به کار رود، که در این صورت می‌توان غذا را به مثابه امری کارا در فرایند تولید و بیان هویت تلقی نمود (13).

مری داگلاس (14) هم در آثار و پژوهش‌های خود درباره غذا از جمله در کتاب "پاکی و خطر": تحلیل آلودگی و تابو (1966) مرزهای اجتماعی-فرهنگی که معانی غذایی در انطباق با آن‌ها هستند را یادآوری می‌کند. وی غذا و خوردن را نماد نظم اجتماعی می‌داند. افزون بر این، او بر نقش غذا به عنوان یکی از ترسیم‌کننده‌های مهم مرزهای اجتماعی و همچنین شکل‌دهنده هویت در سطوح مختلف تأکید کرده است. داگلاس در تحلیل‌اش از غذا نه فقط بر ساختار مادی غذا، که به چگونگی مصرف آن نیز می‌پردازد. غذا و خوردن را نماد نظم اجتماعی می‌داند که در جریان زندگی روزمره فرایندهای هویت سازی، نظم و طبقه‌بندی در درون آن مشهود است.

برای مردم‌شناسان ماتریالیست مانند مروین هریس، رفتارهای انسانی مرتبط با غذا در حوزه ارضای نیازهای زیست‌شناختی و کارکرد نظام‌های بوم‌شناختی کلی قرار می-گیرند که در آن ارگانیسم انسانی صرفاً یک عامل است. برای مثال، هریس معتقد است که تقدس گاو در هندوستان به این دلیل است که استفاده از گاو و تولیدات آن در مقایسه با خوردن گوشت آن به‌عنوان غذا در کشاورزی گسترده امکان بیشتری را برای بقا به‌وجود می‌آورد تا خوردن گوشت آن. او همچنین می‌گوید تابو (حرام بودن) گوشت خوک و یا گراز برای یهودیان و مسلمانان به این دلیل ساده است که خوک قادر به عرق کردن نیست، و اقلیم گرم و خشک خاورمیانه فاقد آب و گل‌ولای لازم یا مناسب برای غلت‌زدن خوک در آن و خنک نگه‌داشتن خوک از گرمای سوزان منطقه است و به این دلیل نگهداری و پرورش آن مقرون به صرفه نیست (15، 5).

هم سو با مردم‌شناسان قبلی، کلود فیشر مناسبات نزدیک بین غذا و هویت را با این جمله رازآمیز که "غذا در مرکزیت

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

احساس ما از هویت قرار دارد"، نشان داده است. برای فیشر، غذا خوردن یک عمل بیولوژیک است، اما در عین حال فراتر از آن نیز می‌باشد. خوردن به هر گروهی امکانی برای تثبیت تمایزش از دیگر گروه‌ها، سلسله مراتب و سازمان درونی آن، و به طور هم زمان یگانگی و دگرگونی کسانی که خوراک متفاوتی می‌خورند را فراهم می‌آورد. خوراک، همچنین برای هویت فردی نیز از این مرکزیت برخوردار است، زیرا در هر انسانی ابعاد زیست‌شناختی، روان‌شناختی و اجتماعی وی، به وسیله غذایی که انتخاب می‌کند، ساخته شده است. خوردن، مرز میان بیرون و درون، گذشته و حال و آینده آنها را به هم پیوند می‌زند. خوردن و نوشیدن شیوه‌ای است که توسط آن مهاجران، برخی عادت‌های غذایی‌شان را وقتی که زبان یا سایر تظاهرات فرهنگی‌شان به سمت فراموشی می‌رود، حفظ می‌کنند. این اشتراک، بنیانی برای هویت جمعی است. به این دلیل غذا برای مردم جذاب است که آن‌ها فرصتی برای نشان‌گذاری گروه خود از گروه دیگری به دست می‌آورند. فیشر استدلال کرده است که افرادی که غذای مشابه می‌خورند، قابل اعتماد، خوب، آشنا و بدون خطر هستند، اما آنهایی که غذاهای غیرمعمول می‌خورند با خود احساس بی‌اعتمادی، تردید و حتی تنفر می‌آورند (16).

در مجموع، طبق آراء مردم‌شناسان، غذا تا حد زیادی آن چیزی است که یک جامعه یا هستار انسانی را به هم وصل می‌کند یا حتی جلوی فروپاشی آن را می‌گیرد و خوردن تجارب معنوی عمیق انسانی را به هم پیوند می‌زند. غذا و تغذیه پیوند نزدیکی با خاطره‌ها، حکایت‌ها، روایت‌ها و تجارب زیسته انسانی داشته و سهم اساسی در تمامی فعالیت‌های معنی‌بخشی، هویت‌بخشی و تمایزبخشی انسان ایفاء می‌کنند. غذا مؤلفه‌ای کلیدی از فرهنگ ما و کانونی برای احساس ما از هویت‌مان و یکی از مهم‌ترین‌ترین ترسیم‌کننده‌های مرزهای اجتماعی و شکل دهنده هویت دسته جمعی انسان‌ها در سطوح مختلف است. همچنین، غذا سهمی اساسی در تولید و بازتولید تنوع (Diversity) زیستی-فرهنگی انسانی دارد، جایی که کشف و ارج گذاری و پاسداشت آن به مهم‌ترین مشغله و رسالت و پرکسیس مردم‌شناسان و مردم‌نگاران بدل شده است (18، 17). همان‌طور که کُکو ولش (1) تصریح کرده‌اند، چیزی که ما می‌خوریم، چگونه ما می‌خوریم، و این که چه وقت و با چه کسی غذا می‌خوریم، و در نهایت اینکه چرا می‌خوریم، پیچیدگی آرایش‌های فرهنگی فراگیر پیرامون غذا و طریقت‌های غذایی، سازماندهی و صورت‌بندی منحصر به فرد نظام‌های غذایی و وجود و حضور خط‌مشی‌های اجتماعی درباره غذا را منعکس می‌کنند.

اهمیت بازشناسی و صیانت نظام غذا و طریقت‌های غذایی بومی-سنتی

اصطلاح نظام غذایی بومی برای شناسایی و تعریف تمامی غذاهای مختصِ یک فرهنگ بومی-اکولوژیک که مبتنی بر منابع محلی طبیعی و دارای پذیرش فرهنگی است، به کار می‌رود (20، 19). این اصطلاح همچنین شامل معانی اجتماعی و فرهنگی، دسترسی و تدارک، کاربست، ترکیبات و پیامدهای تغذیه‌ای که برای مردمانی که از آن استفاده می‌کنند (مردمان بومی) نیز می‌شود. مردمان بومی (Indigenous people) به گروهی فرهنگی، در یک منطقه اکولوژیک خاصی که نظام معیشتی موفقی بر پایه منابع در دسترس طبیعی-محلی در دسترس ایجاد کرده‌اند، اطلاق می‌شود. در بدنه دانش و پیشینه پژوهشی موجود به ویژه مستندات سازمان ملل متحد، مردمان بومی عمدتاً با سه ویژگی زیر تمایزپذیر هستند:

1- اقامت طولانی و تعلق به زیست‌بوم‌های سنتی و وجود قلمروهای آبا و اجدادی متمایز.

2- حفظ حرمت اجتماعی و فرهنگی و نهادهای اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی آن جدای از جوامع و فرهنگ‌های برتری است که در آن حضور دارند.

3- فهم خود به‌عنوان یک گروه فرهنگی بومی-محلی خود آیین و گرایش به شناخت و صیانت از هویت فرهنگی خود (21)

مردمان بومی اغلب به عنوان گروهی که دارای مسائل اجتماعی، فرهنگی و نیازهای مربوط به سلامت خاص خود هستند و انتظار می‌رود با فرهنگ گسترده‌تری که در آن ساکن هستند، سازگار شوند، تعریف می‌شوند. آنها تلاش می‌کنند نزدیکی فرهنگی‌شان را با زمین و طبیعت و منابعی که از آن‌ها به دست می‌آید، حفظ کنند. این ارتباط تنگاتنگ با محیط، همواره با استفاده از غذاهای محلی و سنتی همراه است (24-22).

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

بر این اساس، در یک محیط اکولوژیک آن چیزی که به عنوان غذا تولید، فرآوری، توزیع و مصرف می‌شود (طریقت‌های غذایی)، در حقیقت قویاً با شرایط زیست‌محیطی و همچنین سیاست‌ها و تکنولوژی اعمال شده بر آن در ارتباط است. برای مثال، وضعیت اقلیمی، نه فقط کشت و زرع بلکه هر آن‌چه که در فروشگاه‌ها و سوپرمارکت‌ها عرضه می‌شود، حیوانات و دام‌هایی که منابع غذایی هستند و نیز گیاهان بومی و خودرویی که به عنوان غذا تلقی می‌شوند، را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین، برای بسیاری از مردمان بومی یک منطقه تعادل غذایی که با استفاده از این منابع غذایی متنوع و در عین حال محدود صورت می‌گیرد، حیاتی است. دانش بومی آنها درباره منابع غذایی، طریقت‌های غذایی آنها و تکنیک‌های فرآوری و مصرف غذاهای بومی، دریچه‌ها و پیشنهادهای بسیار مهمی را برای مطالعه دانش غذایی انسان در بردارد. برخلاف تفکر و فرهنگ رشته‌ای رایج در علم متعارف، بسیاری از مردمان بومی گونه‌های گیاهی را به آن‌هایی که به‌عنوان غذا قلمداد می‌شوند و آن‌هایی که مصرف پزشکی دارند تقسیم نمی‌کنند، برای اینکه به زعم آنها یک گیاه هم می‌تواند غذا باشد و هم دارو و یا این که در یک زمان بنابر بستر یا بافتاری که گیاه در آن رشد یافته، روش تهیه آن و وضعیت سلامت یا آسیب‌دیدگی فردی که آن را معرفی می‌کند، هر دو تلقی از آن به عمل آید (25).

به رغم تلاش مردمان بومی و سایر گروه‌ها برای محافظت محلی و در سطحی وسیع‌تر برای جلوگیری از انتقال آلودگی-های صنعتی ایجاد شده ناشی از افزایش جمعیت و صنعتی شدن، و در نهایت برای صیانت از نظام غذایی بومی-سنتی خودشان و نظارت بر سلامت و کیفیت زیست‌محیطی و تنوع گونه‌ها، و همسو با آن، مساعی مراکز دانشگاهی و پژوهشگران اتنوبوتانی برای شناسایی و توصیف گیاهانی که مصارف خوراکی و پزشکی دارند، در کل می‌توان استدلال کرد که دانش و مهارت بومی درباره غذا و طریقت‌های غذایی مردمان بومی در گوشه گوشه جهان در معرض خطر و نابودی است (26).

فراتر از این، بسیاری از نگرانی‌ها در خصوص حفظ دانش سنتی غذا، مقاومت در برابر جریان‌ها و فرایندهای استانداردساز و یکدست‌سازانه جهانی، عمل به الزامات و آداب نظام غذایی توسط مردمان بومی و تفهیم و انتقال دانش بومی غذا می‌تواند دلالت و معنای سیاسی داشته باشد که ضرورتاً منجر به حفظ ارزش‌ها، صلح، دوام و بقاء و رفاه مورد نیاز آنها نمی‌شود. متأسفانه، همان طور که Menchu (1984) گزارش کرده است، در عصرِ جهانی شده سیاسی معاصر، غالباً مردمانِ بومی درون جامعه یا بافتار بزرگتری که در آن حضور دارند، موقعیتی حاشیه‌ای، در مضیقه و تحت فشار، بی صدا و خاموش، پیرامونی و استعمار شده دارند که این مسائل و موانع عملاً حفظ و تفهیم دانش بومی و اعمال فرهنگی آنان را دشوارتر می‌نماید (19). به این دلیل، در دهه 90 مراکز مطالعاتی مانند مرکز مطالعه بر روی تغذیه و محیط زندگی مردمان بومی CINE (Centre for Nutrition and the Environment of Indigenous Peoples) در دانشگاه مک‌گیل کانادا برای مستندسازی نظام غذایی سنتی و درمانی بومی دنیا تأسیس و ترویج شده اند.

شواهد پژوهشی و تجربی موجود از چهارگوشه دنیا مؤید آن است که در میان افراد جمعیت‌های بومی مناطق مختلف نبست به منابع طبیعی، غذاهایی که از محیط زیست‌طبیعی آن تأمین می‌شود، دانش، نگرش و کنشی بومی وجود دارد. این نوع از دانش و کنش بومی دارای ویژگی‌ها و مختصات زیر است:

1. زمینه‌مند و کل نگر و درون زا بوده و متعلق به یا خاص یک جمعیت اکولوژیک است.
2. به لحاظ زیست محیطی پایدار بوده و فی‌نفسه اکولوژیک است (علم پایدار) و منطبق با اصل نشانه‌شناختی موجودیت نسبی (Relative Materiality) است.
3. بخش عمده ای از این دانش و نحوه کاربست آن انضمامی و مبتنی بر تجربه‌های انسانی و مرتبط با فولکلور یک جامعه است.
4. امنیت غذایی مجزا از امنیت منابع طبیعی (امنیت آب، خاک، هوا و ...) نیست، همان‌طور که در تأملات اخیر مردم-شناسان (27) مورد توجه قرار گرفته است.
5. پیوند نزدیکی با روایت‌ها، حکایت‌ها، باورها، مناسک و آیین‌ها، زبان، فولکلور و اسطوره‌های مردمان بومی داشته و سهم اساسی در فعالیت‌های معنی بخشی آنها دارد. برای مثال، سالاوید (2012) معتقد است باورها و فرهنگ هند نقش اساسی در صورت‌بندی و تکامل طباخی هندی ایفاء کرده است (28).

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

6. حائز پذیرش فرهنگی بوده و به نحوی مرزها و قلمرو فرهنگی یک اجتماع محلی را ترسیم می‌کند.
7. منطبق با نیازها و انتظارات مردمان بومی بوده و از قابلیت انجام بالایی برخوردار است.
8. عبث و بیهوده نبوده و از خرد یا منظومه‌ای از خردهای پشتیبان برخوردار است.
9. همسو و منطبق با تنوع زیست-محیطی و بازتولید طبیعی آن است.
10. همان‌طور که در مباحث مردم‌شناسان قائل به امکان-گرایی زیست‌محیطی (Environmental Possibilism) تصریح شده است (29) ، غذا و تغذیه در زمره مهمترین خصیصه‌های کانونی (Core Features) فرهنگ در جوامع بومی-سنتی قرار دارند، برای اینکه قویاً و به شکل موفقیت‌آمیزی به معیشت مبتنی بر منابع طبیعی مردمان بومی پیوند خورده اند.

غذا و طریقت‌های غذایی به مثابه میراث فرهنگی

میراث فرهنگی در زمره مهمترین میراث انسانی است که دارای ارزش فرهنگی هستند و شامل محصولات و فرایندهای یک فرهنگ است که به صورت بین نسلی حفظ و منتقل می‌شوند. میراث فرهنگی منحصربه‌فرد، غیرقابل جایگزین و در میان نسل‌ها از ارزش و احترام برخوردار است. این میراث می‌تواند ملموس (مانند بناهای باستانی و آثار هنری) و یا ناملموس (زنده)، مانند ترانه‌ها، موسیقی و آوا، رقص و دست افشانی، هنرهای دراماتیک، آداب و رسوم و جشن‌ها و آیین‌ها، مهارت‌ها و طباخی‌ها باشد. طبق "کنوانسیون یونسکو برای پاسداری از میراث فرهنگی ناملموس" (30)، میراث فرهنگی ناملموس یا فرهنگ زنده مردم به جنبه‌های غیرفیزیکی یک فرهنگ گفته می‌شود و اغلب آداب و رسوم و روش زندگی جامعه در یک دوره زمانی را دربر می‌گیرد. این نوع از میراث معنوی و زنده، شامل بخشی از فرهنگ است که شکل انضمامی داشته و به شکل شفاهی و سینه به سینه به ما به ارث رسیده است. به همین دلیل، شناخت و حفظ میراث معنوی و زنده به مراتب دشوارتر از حفظ میراث فرهنگی مادی و ملموس است. این نوع میراث زنده، حقیقت فرهنگی هر ملت را می‌سازد و در واقع همان جوهر یا اصل فرهنگ (خصیصه کانونی/مرکزی) هر قوم یا اجتماع را تشکیل می‌دهد، به ویژه در دوران جهانی شده معاصر آن می‌تواند نیروی اصلی حفظ تنوع فرهنگی انسانی و مقاومت در مقابل یکسان‌سازی فرهنگی در جهان باشد (31، 30).

در یک برداشت کلی، میراث مبیّن فرایندی است برای انباشت ثروت یا ارث پدری مرتبط با کالاها و اقلام ملموس و ناملموس باارزش در یک جامعه در سطوح مختلف محلی، منطقه‌ای و بین‌المللی. در خلال این فرایند پایدار، اقلام ارزشمند خاص از گذشته به ارث می‌رسد، در حال حفظ می-شود و به آیندگان منتقل می‌شود. میراث انسانی در واقع سنگ محک‌هایی قابل ارجاع برای خودشناسی یک گروه یا اجتماع است. همان طور که دی جیوانی و برولات در کتاب خود با عنوان "هویت‌های خوراکی: غذا به مثابه میراث فرهنگی" (Edible Identities: Food as Cultural Heritage) (2015) تصریح کرده‌اند، امروزه غذا و طریقت‌های غذایی در زمره مهمترین میراث فرهنگی و معنوی جوامع انسانی است (32).

نتیجه گیری

غذا و طریقت‌های غذایی در زمره مهمترین میراث فرهنگی ناملموس و زنده جوامع انسانی است و می‌تواند سهمی اساسی در حفظ و صیانت از تنوع فرهنگی-زیستی داشته باشد. مروری بر آثار مردم‌شناسان و تجربیات سازمان‌های بین‌المللی، از جمله یونسکو، مؤید آن است که شناخت، تشویق و ارتقاء غذاهای بومی-سنتی در جوامع انسانی در به رسمیت شناخته شدن فرهنگی آنها مؤثر است. وانگهی، شناخت و صیانت از غذا و طریقت‌های غذایی یعنی خودشناسی یک گروه یا اجتماع بومی- محلی و منبع و فعالیتی مهم برای هویت‌بخشی و معنی‌بخشی. غذا و تغذیه همچنین می‌تواند به نیروی محرکه‌ای برای حفظ زیست‌محیط و تنوع گونه‌ها و مدیریت نگرانی‌ها و مسائل زیست‌محیطی، توانمندسازی مردمان بومی، توسعه درون‌زادِ پایدار، کارآفرینی و توریسم بدل شود. در عصر بلاتکلیفی و با پیچیدگی‌های (Higher Uncertainty and Complexity) حاضر، مطالعه نظام‌های غذا و تغذیه بومی-سنتی و بررسی سودمندی، کارکرد، خواص و ترکیب غذاهای سنتی با توجه به ویژگی‌هایی که از آن برخوردارند می‌تواند در ترغیب مردم به تغذیه طبیعی یا نزدیک-به-طبیعت و در نهایت تأمین امنیت غذایی و فراتر از آن امنیت منابع طبیعی مردمان بومی مؤثر باشد و حتی در ارتقاء سلامت جمعیت و مدیریت و کاهش بار بیماری‌های مزمن و غیرواگیر به کار

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

بسته شود. به عبارت دیگر، نباید ظرفیت غنی‌سازی و بهبود رژیم غذایی مردم و بهبود وضعیت سلامت آنها در جوامع معاصر را با انتقال و استفاده از دانش ضمنی و مکنون بومی-قومی (Tacit and Hidden Ethnoscience) مرتبط با غذا و تغذیه نادیده گرفت. بالاخره اینکه، توجه به غذا و طریقت‌های غذایی بومی-سنتی می‌تواند در تسهیلِ آموزش و ترویج اجتماع‌محور تغذیه و انتقال و تفهیم مناسب علوم غذا و تغذیه و قابلیت‌های آنها به سیاست‌گذران و تصمیم‌سازان جامعه و تبدیل آنها به علومی پایدار (Sustainable Science) با ماهیت و رسالتی میان‌رشته‌ای اثرگذار باشد.

References

1. Koc, M., Welsh, J. (2001) Food, foodways and immigrant experience, Toronto: Centre for Studies in Food Security.
2. Anderson, E. N. (2005) Everyone Eats: Understanding Food and Culture, New York: New York University Press.
3. Guptill, A. E., Copelton ,D. A. (2013) Food and Society: Principles and Paradoxes, Cambridge: Polity Press.
4. Den Hartog, A. P., Van Staveren, W. A., Brouwer, I. D. (2006) Food Habits and Consumption in Developing Countries, Manual for Field Studies, Wageningen: Wageningen Academic Publishers.
5. Harris, M. & Ross, E. B. (1987) Food and Evolution: Toward a Theory of Human Food Habits, Temple University Press.
6. Stajcic, N. (2013) Understanding Culture: Food as a Means of Communication, Hemispheres, No.28.
7. Farb, P., Armelagos ,G. J. (1980), Consuming passions: the anthropology of eating, Boston: Houghton Mifflin.
8. Debevec, L., Tivadar, B. (2006) Making Connections through Food Ways: Contemporary Issues in Anthropological and Sociological Studies of Food, Anthropological Notebooks, 12 (1): 516.

.9. Fox, R. (2003), "Food and eating: an anthropological perspective", Social Issues Research Center, Oxford, available at: www.sirc.org/publik/foxfood.pdf (accessed 15 May 2017.(

10. Counihan, C. K., Van Esterik, P. (Eds.), Food and Culture: A Reader, New York: Routledge.
11. Hall, S. (1996) Introduction: Who Needs Identity? In S. Hall., Du Gay, P. (Eds.), Questions of Cultural Identity, London: Sage.
12. Vedadhir, A., Javan Mahboub, S. (2016) The Rew and Cooked, In V. Ramazani, M. Gharbie (Eds.) An Introduction to Claude Lévi-Strauss's Structuralism, Tehran: Tehran J. D. Publishing, pp. 145-156.
13. Barthes, R. (2013[1961]). Toward a Psychosociology of contemporary Food Consumption. In. C. Counihan., P Van Esterik (Eds.), Food and Culture: A Reader, New York: Routledge, pp. 23-30.
14. Douglas, M. (2013) The Abominations of Leviticus, C. K. Counihan, p. Van Esterik. (Eds.), Food and Culture: A Reader, New York: Routledge, pp. 48-58.
15. Harris, M. (2013[1961]).The Abominable Pig. In: C. K. Counihan, p. van Esterik. (Eds.), Food and Culture: A Reader, New York: Routledge, pp. 59-72.
16. Fischler, C. (1988). Food, Self and Identity, Social Science Information 27 (2): 275-92.
17. Comaroff, J. (2010) The end of anthropology, again: on the future of an in/discipline, American Anthropologist, 112 (4): 524-538.
18. Hannerz, U. (2010) Diversity Is Our Business, American Anthropologist, Vol. 112 (4): pp. 539–551.
19. Kuhnlein, H. V., Receveur, O. (1996a) Dietary nutrient profiles of Canadian Baffin Island Inuit differ by food source, season, and age, American Dietetic Association; 96(2):155-62.
20. Kuhnlein, H.V., and Receveur, O. (1996b) Dietary change and traditional food systems of indigenous peoples, Annual Review of Nutrition 16: 417–442.
21. The United Nations Development Programme (UNDP) (2000/ 2010) Indigenous peoples: development with cultural identity, at: http://www.undp.org /
22. Kuhnlein, H. V. Receveur, O. Soueida, R. D. D. (2004) Arctic indigenous peoples experience the nutrition transition with changing dietary patterns and obesity, Nutrition, 134(6): 1447-53.
23. Kuhnlein, H. V., Erasmus, B. & Spigelski, D. (2009), Indigenous People s' Food System. Rome: FAO & CINE.
24. Kuhnlein, H. V., Erasmus, B., Spigelski, D., Burlingame, B. (2013) Indigenous Peoples' Food Systems, Rome: CINE & FAO.
25. Johns, T., Chan, H M., Receveur, 0., Kuhnlein, H. V. (1994) Nutrition and the environment of indigenous peoples, Ecology of Food and Nutrition 32: 81-87.
26. Kuhnlein, H. V, Turner, N. J. (1991). Cow parsnip (Hemclewn lantern Michk.): An Indigenous Vegetable of Native People of Northwestern North B America, Ethnobiology 6 (2): 309-24.
27. Wutich, A., Brewis, A. (2014) Food, Water, and Scarcity: Toward a Broader Anthropology of Resource Insecurity, Current Anthropology, Vol. 55 (4): pp. 444-468.
28. Salawade, S. N. (2012) Indian Culture, Cuisine and Customs, New Delhi: Ancient Publishing House.
29. Schutkowski, H. (2006) Human Ecology: Bio-cultural Adaptations in Human Communities, New York: Springer.
30. UNESCO (2003) Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage, Paris: UNESCO.
31. Lenzerini, F. (2011) Intangible Cultural Heritage: The Living Culture of Peoples, European Journal of International Law (EJIL), Vol. 22 (1): 101–120. .
32. Di Giovine, M., Brulotte, R. L. (eds.) (2015) Edible Identities: Food as Cultural Heritage, Surrey, UK: Ashgate.

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

Food and Foodways as Cultural Heritage

Vedadhir A

Associate Professor of Anthropology & Health Studies, Department of Anthropology, Faculty of Social Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran & Member of Social Health Group, Iran's Academy of Medical Sciences, Iran. E-mail: vedadha@ut.ac.ir

While humans naturally have to eat in order to survive, food is more than a means of survival. As a number of anthropologists asserted, production, distribution, elaboration and consumption of food is constantly integral to life and culture of the people. What we eat, with whom we eat, how we eat, when and where we eat, all uniquely vary from time to time, place to place, group to group, community to community. Food also reflects our individual and group identity. It acts as a means of social communication. Food to a large extent is what holds a society together and eating is closely connected to deep spiritual experiences. Hence, food and nutrition are intensively related to our life, stories, narratives, and experiences, playing key roles in all meaning-making and identity-constructing activities. In the contemporary globalized age with numerous life-worlds of people, food can be used for preventing issues of identity crisis and even for protecting dignity and nature of human. Hence, exploring and dignifying traditional food practices and indigenous knowledge and skills on the production, distribution, elaboration and consumption of foods, whether in the farm or in the kitchen, can be considered as valuable and central components of the intangible cultural heritage, and like any asset of humanity, it can be a subject to claim-making activities, seizure and destruction. In this view, exploring and dignifying traditional food practices and knowledge and communicating it to food policy-makers and other stakeholders in particular, using facilities and services of the UNESCO's Intangible Cultural Heritage (ICH) are characteristically significant.

Keywords: Food and Foodways, Eating, Intangible Cultural Heritage, Identity, Anthropology of Food and Nutrition

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

مجله علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران
سال دوازدهم، ضمیمه شماره 1، بهار 1396، صفحات 158-151

رژیم‌های غذایی پایدار و غذاهای سنتی/بومی

حسن عینی‌زیناب[1]، سید رضا سبحانی[2]

1- نویسنده مسئول: گروه تغذیه جامعه، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران. پست الکترونیکی: Hassan.eini@sbmu.ac.ir

2- گروه تغذیه جامعه، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

چکیده

سابقه و هدف: گذار جوامع از سنتی به مدرن در طی سده‌ها و دهه‌های اخیر منجر به تغییرات عمده‌ای در نظام غذا و تغذیه شده است. نظام غذا و تغذیه سنتی که مبتنی بر کشاورزی معیشتی بوده است با ورود سرمایه به نظام تبدیل شده است که غذا را نه برای مصرف محلی و خانوار که برای بازار تولید می‌کند. هرچند نظام جدید توانسته است مشکل تولید و عرضه کافی را تا حدودی برطرف نماید ولی تأثیرات زیست محیطی زیادی داشته و توفیق چندانی در حل مشکلات غذا و تغذیه نداشته است. رژیم‌های غذایی پایدار به عنوان معیاری برای اصلاح نظام کنونی با در نظر گرفتن ابعاد تغذیه‌ای، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، سلامت، و زیست محیطی غذا و تغذیه مطرح شده است.

مواد و روش‌ها: به منظور مقایسه پایداری غذاهای بومی و سنتی ایرانی با غذاهایی غربی ردپای آب مصرفی و کربن تولیدی سه غذایی سنتی ایرانی و سه غذایی غربی باهم دیگر مقایسه شد.

یافته‌ها: در مجموع هر سه غذای سنتی میزان آب مصرفی و در پای کربن تولیدی کمتری در مقایسه با غذاهای غربی دارند. در بین غذاهای سنتی، آش رشته بیشترین مقدار ردپای آبی و میرزاقاسمی کمترین مقدار را دارد. در بین غذاهای غربی نیز، ردپای آبی پیتزا بزرگترین و ردپای آبی بیف استراگانف کوچکترین می‌باشد. غذاهایی که از فرآورده‌های دامی بیشتری استفاده کنند ردپای کربن بزرگتری از خود برجای می‌گذارند.

نتیجه‌گیری: نگاهی به غذاهای سنتی و بومی ایران نشان می‌دهد که این غذاها در مقایسه با غذاهای اشاعه یافته غربی از پایداری زیست محیطی بالاتری برخوردارند. استفاده از غذاها و الگوهای سنتی/بومی در سیاست‌گذاری غذا و تغذیه می‌تواند در پایداری سیستم‌های غذا و تغذیه مؤثر باشند.

واژگان کلیدی: نظام غذا و تغذیه، رژیم غذایی پایدار، غذاهای سنتی/بومی، زیست محیط

• مقدمه

نظام غذا و تغذیه سنتی که در طول تاریخ و بعد از انقلاب کشاورزی شکل گرفته بود مبتنی بر نظام‌های تولید، توزیع و مصرف غذا در سطح محلی و بومی بوده است. در این نظام، به دلیل نبود زیرنظام‌های حمل و نقل انبوه و ارتباطات، غذا به‌طور عمده در همان محل تولید، مصرف می‌شده است. این محدودیت‌ها نظام‌های سنتی را به شدت محلی و فصلی می‌کردند. در چنین نظامی، از یک سو، انطباق و سازگاری انسان با محیط زیست و مبتنی بر استفاده بهینه و در نظر گرفتن منابع محدود بوده است که تأثیرات زیست محیطی اندکی (حداقل در مقایسه با نظام بعدی) داشته است. از سوی دیگر، محلی بودن و فصلی بودن به شدت امنیت غذایی و دسترسی به غذا را، بخصوص در شرایط تغییر، تحت تأثیر قرار می‌دهد. بعلاوه، در نظام سنتی، جوامع مشکلاتی مانند سوءتغذیه، قحطی، گرسنگی و ناامنی غذایی را به‌صورت مزمن تجربه می‌کردند. با انقلاب صنعتی و گسترش نظام‌های ارتباطی، رشد سرمایه‌داری، کالایی شدن، تجارت، و بخصوص شتاب روزافزون جهانی شدن نظام غذا و تغذیه تغییرات شگرفی را تجربه نمود.

نظام کنونی غذا و تغذیه، که غذای کافی برای کل مردم جهان را تولید می‌کند مشکل عرضه غذا را تا حدود زیادی برطرف کرده است. با این حال، در این نظام، دسترسی به غذای کافی که در عین حال از نظر فرهنگی قابل قبول، از نظر اقتصادی مقرون به صرفه، و از نظر تغذیه‌ای سالم باشد مورد بحث و چالش برانگیز است (3-1). هرچند نظام مدرن غذا و تغذیه با رشد سرمایه‌داری و تجاری و کالایی شدن هر چه بیشتر غذا قصد رفع مشکلات نظام سنتی را داشته است، با

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

این حال، علاوه بر "بار سه‌گانه" تغذیه‌ای، موجب تأثیرات زیست محیطی، از جمله تولید بیش از 30 درصد گازهای گلخانه‌ای، مصرف بی رویه آب و تشدید فرسایش خاک شده است. منظور از بار سه‌گانه تغذیه‌ای، موارد زیر می‌باشد: الف) اضافه وزن و چاقی: بیش از یک میلیارد انسان در جهان دارای اضافه وزن بوده و یا چاق هستند؛ ب) گرسنگی: 868 میلیون نفر از گرسنگی رنج می‌برند؛ و ج) کمبود ریزمغذی ها: دو میلیارد نفر دیگر از کمبود ریزمغذی‌ها رنج می‌برند. در نتیجه، تغییرات زیست محیطی، رشد جمعیت، توزیع نابرابر غذا و گرایش روزافزون به مصرف غذاهای با منبع حیوانی از عواقب و تعیین کننده‌های نظام ناپایدار غذا و تغذیه هستند (4، 3). این تغییرات در نظام غذا و تغذیه، تحت تأثیر کشاورزی متمرکز، فقر، فشار جمعیت، شهرنشینی، و تغییر سبک زندگی، عمیقاً بر سلامت رژیم غذایی ما مؤثر است (5، 3). این تغییرات موجب شده است که بخش عظیمی از تنوع زیستی از دست رفته و اکوسیستم تخریب شود که خود بر روی سیستم کشاورزی ، معیشت و سلامت اثر می‌گذارد (3).

اخیراً "رژیم غذایی پایدار" به عنوان شاخصی برای بهبود نظام غذا و تغذیه با در نظر گرفتن ابعاد زمینه‌ای تغذیه‌ای، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، سلامتی، و زیست محیطی غذا و تغذیه مطرح می‌شود. با توجه به آنچه که گفته شد هدف مطالعه حاضر مقایسه غذاهای سنتی ایرانی و غذاهای غربی از نظر پایداری آب مصرفی و دی اکسید کربن تولیدی می‌باشد.

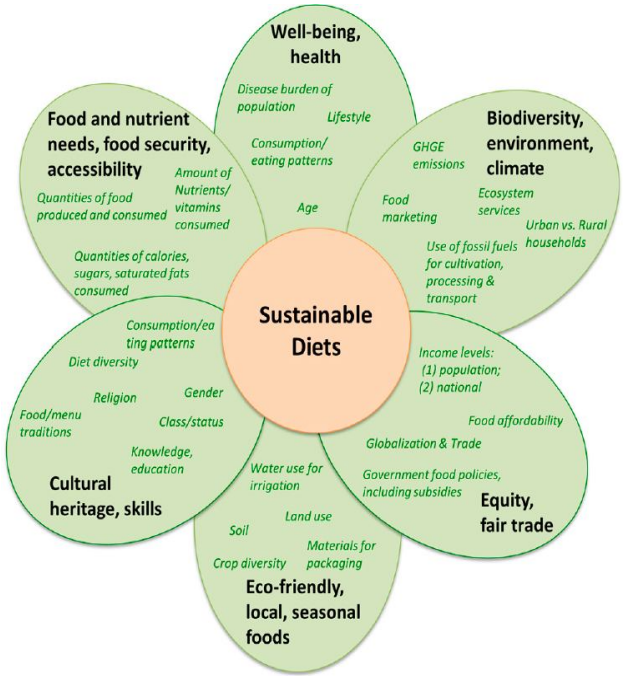
تعریف رژیم غذایی پایدار و ابعاد آن

بر اساس تعریف سازمان خوار و بار و کشاورزی جهانی، در سال 2010، "رژیم‌های غذایی پایدار"، رژیم‌هایی هستند که با کمترین اثرات زیست محیطی به تحقق امنیت غذا و تغذیه کمک می‌کند و زندگی سالم را برای نسل‌های حاضر و آینده به ارمغان می‌آورد. رژیم‌های غذایی پایدار حافظ و مراقب تنوع زیستی و اکوسیستم هستند، از نظر فرهنگی قابل قبول، از نظر اقتصادی منصفانه و مقرون به صرفه، قابل دسترس برای همه، و از نظر تغذیه‌ای کافی، ایمن، و سالم می‌باشند و از منابع انسانی و طبیعی به‌صورت بهینه استفاده می‌کنند (11). همان طور که در نمودار (1) نشان داده شده است، ابعاد اصلی این رژیم‌ها، شامل: 1) رفاه و سلامت؛ 2) تنوع زیستی، محیط زیست، و آب و هوا؛ 3) برابری، و تجارت عادلانه؛ 4) غذاهای منطبق با اکوسیستم، محلی، و فصلی؛ 5) مهارت‌ها و میراث فرهنگی؛ و 6) نیازهای غذایی، امنیت غذایی، و در دسترس بودن می‌باشند. هر یک از این ابعاد تحت تأثیر متقابل با بقیه ابعاد هستند (3). رژیم غذایی پایدار می‌تواند پایداری محیطی و اقتصادی را از طریق غذاهای با اثرات زیستی کمتر، قابل دسترس و حامی سلامت عمومی و تغذیه سالم به ارمغان بیاورد. رژیم غذایی پایدار به حفظ و ماندگاری غذاهای سنتی که از لحاظ فرهنگی افراد به آنها احساس تعلق دارند و غذاهای مورد قبول آنهاست کمک می‌کند (11، 7، 6).

با در نظر گرفتن ابعاد شش‌گانه رژیم‌های غذایی پایدار، به نظر می‌رسد نظام غذا و تغذیه سنتی در اکثریت ابعاد پایدارتر از نظام‌های مدرن کنونی می‌باشد. از شش بعد نام برده، نظام غذا و تغذیه سنتی در چهار بعد وضعیت بهتری در مقایسه با نظام کنونی دارد. سیستم سنتی در ابعاد 2) تنوع زیستی، محیط زیست، و آب و هوا؛ 3) برابری، و تجارت عادلانه؛ 4) غذاهای منطبق با اکوسیستم، محلی، و فصلی؛ و 5) مهارت‌ها و میراث فرهنگی نمره قابل قبول‌تری دارد. با این حال از نظر ابعاد 1) رفاه و سلامت و 6) نیازهای غذایی، امنیت غذایی، و در دسترس بودن سیستم مدرن غذا و تغذیه وضعیت بهتری نسبت به سیستم قبلی داشته باشد. به عبارت دیگر، نظام غذا و تغذیه کنونی با فراهمی غذا و از بین بردن مشکلات عرضه، وضعیت امنیت غذایی را بهبود بخشیده است. ولی، این تغییرات به قیمت تأثیرات زیست محیطی شدید، افزایش نابرابری‌ها، به هم خوردن تعادل اکوسیستم‌ها، و از بین رفتن فرهنگ غذاهای بومی و سنتی و اشاعه همزمان غذا و کالاهای فرهنگ‌های غالب به دست آمده است.

الگوی غذایی کلی جهان که طی 50 سال گذشته به صورت شگرفی دچار تغییر شده است دارای اثرات مثبت و منفی هم زمان برای سلامتی و رفاه جمعیت جهان است (6). امروزه مردم غذاهایی مصرف می‌کنند که اثرات سوء شدید برای سلامتی آنها و محیط زیست دارد (7). افزایش درآمد ها با افزایش مصرف رژیم غذایی حاوی گوشت، لبنیات، روغن، نمک و غذاهای فرآوری شده همراه بوده است. جهانی شدن نظام غذا هم زمان که در نابودی محیط زیست و از دست رفتن تنوع زیستی نقش دارد، در کاهش قیمت ها برای رژیم غذایی با انرژی بالاتر اما تنوع غذا و ریزمغذی کمتر نیز مؤثر است (3).

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]



نمودار1. رژیم غذایی پایدار و ابعاد اصلی آن منبع: (3)

اگرچه آمار و ارقام نشان می‌دهد که میزان کودکان دچار سوءتغذیه از 28 درصد در سال 1990 به 17 درصد در سال 2011 کاهش یافته است، اما اثرات زیست محیطی حاصل، زمین‌های کشاورزی بکار گرفته شده، میزان مصرف بالای سوخت‌های فسیلی و نوسانات قیمت غذا، مبارزه با گرسنگی پر هزینه‌تر و دشوارتر از آنچه که به نظر می‌رسد می‌باشد (9، 8، 3).

پس از طرح اهداف توسعه پایدار در سال 2012 ، چالش گرسنگی صفر توسط بانکی‌مون رئیس وقت سازمان ملل مطرح شد و از همه کشورها خواسته شد زمینه‌ای فراهم سازند که همه افراد از حق غذا بهره مند گردند و نظام‌های غذایی پایدار باشند. در بخشی از دستورالعمل توسعه بعد از 2015، اهداف توسعه پایدار که با تأکید بر توسعه اقتصادی، تضمین اجتماعی و پایداری محیطی می‌باشد با تأکید بر رژیم غذایی پایدار به منظور تحقق این اهداف اشاره شده است (10، 3).

شاخص‌ها و روش‌های اندازه‌گیری رژیم غذایی پایدار

در سال‌های اخیر به منظور نشان دادن دلایل پایداری بهتر رژیم‌های غذایی سنتی-بومی از روش‌ها و شاخص‌های متعددی استفاده شده است. در این راستا، یک مثال کاربردی می‌تواند راهگشا باشد. بدین منظور سه غذای بومی ایرانی (شامل آش رشته، میرزاقاسمی و کوفته تبریزی) و سه غذای غربی که در ایران نیز مصرف می‌شوند (شامل پیتزا مخلوط، بیف استروگانف و پاستا) انتخاب شدند تا از نظر میزان گازهای گلخانه‌ای (معادل دی‌اکسید کربن) تولیدی و میزان آب مصرفی (ردپای آب) حین تولید با هم مقایسه شوند.

برای محاسبه میزان گازهای گلخانه‌ای منتشر شده از تولید هریک از غذاهای انتخاب شده از ردپای کربن استفاده می‌شود. در این روش همه گازهای ساطع شده را به معادل گاز دی اکسید کربن تبدیل می‌کنند. معادل گاز دی اکسید کربن عبارت است از مقدار کل دی اکسید کربن معادل که به صورت مستقیم یا غیر مستقیم به علت یک فعالیت ساطع می‌گردد و در تمام مراحل تولید یک محصول انباشت می‌شود (16، 15).

با استفاده از ردپای آب برای اقلام غذایی مختلف مقدار آب مورد نیاز برای تولید هر یک از غذاهای انتخاب شده محاسبه می‌شود. رد پای آب شاخصی است برای نشان دادن حجمی از آب که به طور مستقیم و یا غیر مستقیم برای تولید کالا و یا ارائه هرگونه خدمات به مصرف می‌رسد. این عدد شامل مجموع آب مصرف شده در طی فرایندهای زنجیره تولید یک محصول می‌باشد. همچنین مقدار این شاخص در مقیاس فردی یا اجتماعی برابر با کل مقدار آبی است که آن فرد یا اجتماع به طور مستقیم یا غیر مستقیم و از طریق مصارف گوناگون استفاده می‌کند. لازم به ذکر است که این شاخص در حالت اول به صورت مترمعکب برای واحد از محصول و در حالت دوم به صورت مترمکعب در سال به ازای فرد یا اجتماع مورد نظر بیان و ارائه می‌گردد (12). اجزای ردپای آب، شامل آب‌های سبز، آبی و خاکستری می‌باشد. آب سبز، شامل آبی است با منبع بارندگی که در خاک اطراف ریشه گیاهان قرار دارد و توسط گیاه در خاک یا بدنه گیاه تبخیر و یا مورد استفاده قرار می‌گیرد. آب آبی نیز منشأ سطحی یا زیرزمینی دارد که توسط یک محصول تبخیر، مصرف، و یا جابجا (از یک منبع به منبع دیگر و یا در زمان‌های متفاوت در یک منبع) می‌شود. آب خاکستری، مقدار آب تمیزی است که برای از بین بردن آلودگی منابع آب که به‌صورت مستقیم یا غیر مستقیم دراثر فعالیت کشاورزی ایجاد

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

شده و رساندن کیفیت آب به استانداردهای خاصی لازم است (http://waterfootprint.org/en/water-footprint/what-is-water-footprint/).

مصارف غیر مستقیم آب، شامل حجم آبی است که برای تولید یک محصول و یا ارائه خدمات برای مصارف یک فرد یا اجتماع به مصرف می‌رسد. رد پای آب برای یک فعالیت تجاری و یا اقتصادی نیز شامل آبی است که به طور مستقیم و در فرایند تولید آن مورد استفاده قرار می‌گیرد، به علاوه آبی که به طور غیر مستقیم و در طول زنجیره تأمین مواد اولیه مورد نیاز آن به مصرف می‌رسد. اما در تمامی موارد فوق مصارف آب به طور کلی در قالب حجم آبی است که طی فرایند مورد نظر، تحلیل رفته و یا آلوده می‌گردد و یا به عبارت دیگر از دسترس خارج می‌گردد. بدین منظور از سه اصطلاح آب آبی ، سبز و خاکستری استفاده شده است که آب آبی عبارت است از مصرف منابع آبی موجود از جمله آب زیرزمین و آب‌های سطحی، آب سبز آب مصرفی مستقیم از بارش باران است و آب خاکستری نیز آبی است که به منظور پاک شدن آب آلوده شده صرف می‌شود (14، 13).

به منظور محاسبه میزان دی‌اکسید کربن معادل و آب مصرفی حین تولید هر یک از غذاهای بررسی شده ابتدا بر اساس دستورهای آشپزی موجود (www.irancook.ir) مقدار مورد نیاز از هریک از اقلام غذایی را برای تهیه غذاها به دست آمد که اطلاعات آن در جدول 1 ارائه شده است. با استفاده از اطلاعات موجود (16، 15) در خصوص اجزای ردپای آب و ردپای کربن برای هر یک از آیتم‌های غذایی، مقدار آب مصرفی و گاز دی‌اکسید کربن تولید شده برای هر یک از غذاها محاسبه شده است.

همان طور که در نمودار 2 نشان داده شده است، در مجموع هر سه غذای سنتی میزان آب مصرفی کمتری در مقایسه با غذاهای غربی دارند. در بین غذاهای سنتی، آش رشته بیشترین مقدار ردپای آبی و میرزاقاسمی کمترین مقدار را دارد. در بین غذاهای غربی نیز، ردپای آبی پیتزا بزرگترین و ردپای آبی بیف استراگانف کوچکترین می‌باشد. نکته جالب توجه اینکه سهم آب خاکستری از کل آب مصرفی در غذاهای سنتی/بومی بیشتر از غذاهای غربی می‌باشد.

جدول 1. فهرست غذاهای سنتی/بومی و غربی انتخاب شده و اقلام غذایی تشکیل دهنده آنها

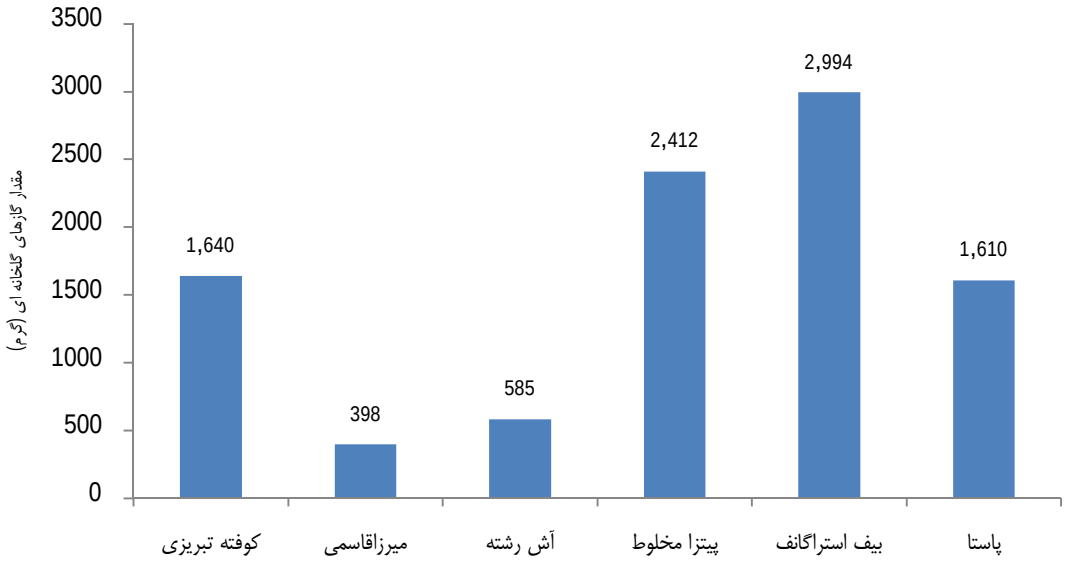
نوع غذا	نام غذا	مواد تشکیل دهنده غذا[1] و مقدار برای یک نفر
غذاهای بومی	آش رشته	رشته مخصوص آش (75 گرم)- سبزی آش (200گرم)- حبوبات (100 گرم)- نعناع خشک (50 گرم)-پیاز متوسط (یک عدد)- کشک (100 گرم)- آرد (20 گرم)- روغن (20 گرم)- نمک و فلفل
	میرزا قاسمی	بادمجان (یک عدد)- گوجه فرنگی تازه (نصف عدد) سیر (نصف بوته)- تخم‌مرغ (یک عدد)- روغن (20 گرم)- نمک و فلفل
	کوفته تبریزی	گوشت چرخ کرده (75 گرم)- لپه (30 گرم)- برنج (50 گرم)- تخم‌مرغ (نصف عدد)- پیاز نصف یک عدد-سبزی معطر (یک قاشق غذاخوری)- روغن (یک قاشق غذا خوری) – نمک و فلفل
غذاهای غربی	پیتزا مخلوط	روغن زیتون (1 قاشق)- خمیر پیتزا (200 گرم)- پیاز (یک سوم عدد)-گوجه فرنگی (50گرم)-قارچ (40 گرم)- سوسیس (50 گرم)- فیله (20 گرم)- فلفل دلمه ای (20 گرم)- پنیر پیتزا (100 گرم)
	بیف استراگانف	گوشت گوساله (150گرم)- پیاز(نصف عدد)- خامه (50 گرم)- قارچ (100 گرم)- سیب زمینی خلالی (100 گرم)-سس سفید (30 گرم)- نمک و فلفل
	پاستا	ماکارونی (100 گرم)- پیاز (نصف عدد)- مرغ (100 گرم)- آب (یک لیوان)- خامه (50 گرم)-پنیر پیتزا (75 گرم)- روغن زیتون (یک قاشق)- نمک و فلفل

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

نمودار 2. مقدار آب مصرفی غذاهای منتخب سنتی/ بومی و غربی به تفکیک نوع آب

1- آب سبز: آب مصرفی مستقیم از بارش باران است.
2- آب آبی: مصرف منابع آبی موجود از جمله آب زیرزمین و آب‌های سطحی.
3- آب خاکستری: آبی است که به منظور پاک شدن آب آلوده شده صرف می‌شود.

نمودار 3 مقدار گازهای گلخانه‌ای ساطع شده که به‌صورت گاز دی‌اکسید کربن معادل محاسبه شده‌اند- در فرآیند تولید آیتم‌های غذایی تشکیل دهنده غذاهای منتخب سنتی/بومی و غربی را نشان می‌دهند. بر اساس این نتایج، غذاهای سنتی از نظر آلایندگی و ردپای کربن وضعیت بهتری نسبت به غذاهای غربی دارند. غذاهایی که از فرآورده‌های دامی بیشتری استفاده می‌کنند، ردپای کربن بزرگتری از خود برجای می‌گذارند. به عنوان مثال، به دلیل استفاده از گوشت در کوفته تبریزی، ردپای کربن این غذای سنتی/بومی بزرگ می‌باشد.



نمودار 3. مقدار گازهای گلخانه‌ای اتصاع شده (دی اکسید کربن معادل- به گرم) در تولید غذاهای سنتی/ بومی و غربی منتخب

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

نتیجه گیری

به دنبال تغییراتی که در ابعاد مختلف سیستم اجتماعی جوامع در طی سده‌ها و دهه‌های اخیر اتفاق افتاده است و جوامع از شکل سنتی به مدرن تغییر شکل داده‌اند، نظام غذا و تغذیه سنتی مبتنی بر کشاورزی معیشتی نیز با تغییر بنیادی به نظام غذا و تغذیه مبتنی بر سرمایه تبدیل شده است. نظام مدرن با اینکه در تولید و عرضه غذا تا حدی موفق عمل کرده است ولی با این حال نه تنها مشکلات غذا و تغذیه به‌صورت کامل برطرف نشده است، بلکه تأثیرات زیست محیطی زیادی را نیز تحمیل کرده است. عواملی مانند گسترش حمل‌ونقل، تجاری و کالایی شدن غذا، ورود سرمایه به بخش کشاورزی و غذا و جهانی‌شدن روزافزون، در گسترش نظام غذا و تغذیه مدرن نقش داشته‌اند. با این‌حال، به دلیل تأثیرات عمیق و غیر قابل بازگشت زیست محیطی، بدون اصلاح این نظام، امکان ادامه حیات و تأمین پایدار غذا از بین می‌رود. رژیم‌های غذایی پایدار به عنوان شاخصی در جهت اصلاح نظام غذا و تغذیه بکار می‌روند. استفاده از این شاخص در سیاست‌گذاری غذا و تغذیه به توسعه پایدار جوامع و استفاده بهینه از منابع انسانی و طبیعی کمک می‌کند.

غذاهای سنتی و بومی به دلیل استفاده بهینه مردم محلی از منابع طبیعی محدود پیرامون خود در طی سالیان متمادی از نظر زیست محیطی پایدارتر از غذاهای صنعتی/غربی هستند که گاها با اکوسیستم یک منطقه همخوانی ندارند. استفاده از ظرفیت غذاهای سنتی/بومی می‌تواند به عنوان مکمل در اصلاح سیستم غذا و تغذیه نقش مهمی داشته باشد. نکته‌ای که باید توجه شود اینکه، غذاهای سنتی و بومی در منطقه و فصل خود پایدار هستند و در صورتی که از زمینه محلی و فصلی خارج شوند ممکن است دیگر پایدار نباشند. به عنوان مثال، برای مصرف غذای بومی یک منطقه دیگر سیستم حمل و نقل که اثرات زیست محیطی خود را دارد باید بکار گرفته شود.

• References

1. Council C. Bringing Agriculture to the Table: How Agriculture and Food can Play a Role in Preventing Chronic Disease. Chicago, USA. 2011.
2. McGuire S. WHO, World Food Programme, and International Fund for Agricultural Development. 2012. The State of Food Insecurity in the World 2012. Economic growth is necessary but not sufficient to accelerate reduction of hunger and malnutrition. Rome, FAO. Advances in Nutrition: An International Review Journal. 2013;4(1):126-7.
3. Johnston JL, Fanzo JC, Cogill B. Understanding sustainable diets: a descriptive analysis of the determinants and processes that influence diets and their impact on health, food security, and environmental sustainability. Advances in Nutrition: An International Review Journal. 2014;5(4):8-29
4. Godfray HCJ, Beddington JR, Crute IR, Haddad L, Lawrence D, Muir JF, et al. Food security: the challenge of feeding 9 billion people. science. 2010;327(5967):812-8.
5. Fanzo J, Mattei F. Ensuring agriculture, biodiversity and nutrition remains central to addressing the MDG1 hunger target. SUSTAINABLE DIETS AND BIODIVERSITY. 2012.
6. Keats S, Wiggins S. Future diets: implications for agriculture and food prices-report for Shockwatch: managing risk in an uncertain world. London: Overseas Development Institute and UK Department of International Development. 2014.
7. Macdiarmid J, Kyle J, Horgan G, Loe J, Fyfe C, Johnstone A, et al. Livewell: a balance of healthy and sustainable food choices. Project report London: World Wildlife Federation-UK. 2011.
8. Allen T, Prosperi P, Cogill B, editors. Metrics of sustainable diets and food systems. Workshop Report Bioversity International & CIHEAM-IAMM Montpellier, France Available online at: www bioversityinternational org The workshop was supported by The Daniel & Nina Carasso Foundation, the Agriculture for Nutrition and Health Research Programme of the CGIAR and the CIHEAM-IAMM; 2014.
9. Von Braun J, Meinzen-Dick RS. Land grabbing" by foreign investors in developing countries: risks and opportunities: International Food Policy Research Institute Washington, DC; 2009.
10. Sachs JD. From millennium development goals to sustainable development goals. The Lancet. 2012;379(9832):2206-11.
11. Burlingame B DS, editors. Sustainable diets and biodiversity: di- rections and solutions for policy, research and action. Proceedings of the International Scientific Symposium on Biodiversity and Sustainable Diets: United Against Hunger; 2010 Nov 3–5; Rome. Rome: Food and Agriculture Organization; 2012.

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

12. Hoekstra AY, Chapagain AK, Aldaya MM, Mekonnen MM. Water footprint manual: State of the art 2009. 2009.

13. Mekonnen MM, Hoekstra AY. A global assessment of the water footprint of farm animal products. Ecosystems. 2012;15(3):401-15.

14. Mekonnen MM, Hoekstra AY. The green, blue and grey water footprint of crops and derived crop products. 2010.

15. Wiedmann T, Minx J. A definition of 'carbon footprint'. Ecological economics research trends. 2008;1:1-11.

16. Röös EM-k-lUN, NJ) > Dept. of Energy and Technology, Sveriges lantbruksuniversitet. Rapport (Institutionen för energi och teknik, SLU) ; 077.

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

Sustainable Diets and TraditionalLocal Foods

Eini-Zinab H[1] , Sobhani R[2]*

1. *Corresponding author: Department of Community Nutrition, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran. Email: Hassan.eini@sbmu.ac.ir

2- Department of Community Nutrition, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

Recent transitions from traditional to modern societies has resulted in profound changes in food and nutrition system. The traditional subsistence agriculture has transformed to modern agriculture where capital plays a key role and food is no longer produced for local and household consumption. Although, the new system is successful in food production and availability for all, it fails to overcome the food and nutritional problems. The environmental cost of the system is huge as well. “Sustainable diets” is a measure to improve the current system by underlining the nutritional, economic, social, cultural, health, and environmental aspects of food and nutrition.

In order to compare the sustainability of traditional and local foods with Western Food, water and carbon footprint of three examples of traditional Iranian foods were compared with three modern Western foods.Water and carbon footprint of local and traditional foods were less than western foods. Among the traditional foods studied, *Ashe Reshteh* and *Mirza Ghassemi* had the highest and lowest amount of water footprint, respectively. Among Western foods, the highest water footprint belonged to pizza and the lowest water footprint was for beef stroganoff. Food with high contribution of animal products had the highest carbon footprint.

Traditional and local Iranian foods seem to be more sustainable with low environmental effects than western foods. These food patterns could be promoted for food and nutrition policy making to achieve sustainable food and nutrition systems.

Keywords: Food and Nutrition System, Sustainable Diets, Traditional/Local Foods, Environmental Effects

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

مجله علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران
سال دوازدهم، ضمیمه شماره 1، بهار 1396، صفحات 164-159

اهمیت الگوهای غذایی سنتی و غذاهای بومی در امنیت غذا و تغذیه خانوار

آرزو رضازاده[1]، فاطمه محمدی نصرآبادی[2]

1 - استادیار گروه تغذیه جامعه، دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران
2- نویسنده مسئول: استادیار گروه سیاست‌گذاری غذا و تغذیه، انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران
پست الکترونیکی: f_mohammadi_2001@yahoo.com

چکیده

سابقه و هدف: غذاهای سنتی به غذاهایی اطلاق می‌شود که از منطقه بومی خاصی به دست آمده و با روش‌هایی که سینه به سینه بین نسل‌ها منتقل شده‌اند، تولید، توزیع و مصرف می‌شوند. این غذاها معمولاً سرشار از مواد مغذی بوده، به سلامت جسمی و معنوی مردم این مناطق و ارتقاء امنیت غذایی آنها کمک می‌کنند. هدف از این مطالعه، مروری بر شواهد موجود در زمینه نقش و اهمیت الگوهای غذایی سنتی و غذاهای بومی در ارتقاء امنیت غذایی خانوارها در جهان و ایران است.

مواد و روش‌ها: در بیشتر مطالعات از روش‌های کیفی مانند مشاهده، مصاحبه و قوم نگاری برای درک سیستم غذاهای سنتی مناطق و نقش آن در امنیت غذایی استفاده شده است. در برخی مطالعات، وضعیت مصرف غذاهای سنتی با روش‌های کمی مانند یادامد خوراک و بسامد غذایی سنجیده شده است. در کشورهای آفریقایی اهمیت تولید محصولات نشاسته‌ای خاص بومی مانند سیب‌زمینی شیرین و گیاهان وحشی در امنیت غذایی بررسی شده و در کشورهای جنوب آسیا (هند، پاکستان و سری‌لانکا) کاهش گرسنگی به کمک دانش سنتی و بومی از منابع غذایی و کشت آنها به عنوان هدف در نظر گرفته شده است. در جزایر اقیانوس آرام نیز تغییرات آب و هوایی و جهانی که با تأثیر بر غذاهای سنتی منجر به کاهش امنیت غذایی این مناطق خواهد شد، مورد بررسی قرار گرفته است.

یافته‌ها: در نپال گزارش شده 40% از تمامی غذاهای خورده شده از منابع وحشی به دست می‌آید و علاوه بر جمع‌آوری گیاهان وحشی، کشت این گیاهان در باغچه‌های منازل نقش مهمی در امنیت غذا و تغذیه خانوار بازی می‌کند. در جنوب آفریقا، گیاهان سنتی (اهلی و وحشی) 31% از ارزش کل گیاهان این مناطق را به خود اختصاص می‌دهند. همچنین نشان داده شده تغییرات آب و هوایی در صورتی که برای احیاء این غذاها تلاش نشود، با وجود تطابق رویش آنها با منطقه، منجر به کاهش بیشتر مصرف و بدتر شدن وضعیت امنیت غذا و تغذیه خانوارها خواهد شد. در قبایل بومی آمریکا و کانادا، علیرغم تقاضا برای این غذاها و وابستگی به آنها برای تأمین امنیت غذایی، مصرف آنها به دلیل جهانی شدن، عدم سهولت در دسترسی، هزینه و نگرانی‌های ایمنی بسیار کم شده است.

در چهار مطالعه انجام شده در ایران، در یک مطالعه روی قوم لک خرد استفاده از غذاهای بومی به عنوان یک استراتژی سازگاری با ییلاق و قشلاق نقش مهمی در حفظ امنیت غذایی ایفا می‌کرد. در مطالعه دیگر روی ایل قشقایی، انجام یک مداخله تغذیه‌ای با دادن بسته‌های حاوی اقلام غذایی مغذی در دسترس و بومی نتایج مطلوبی روی وضعیت تغذیه زنان قشقایی داشت. تنها در یک مطالعه ارتباط الگوهای غذایی سنتی با امنیت غذایی در دو قوم آذری و کرد ساکن شهر ارومیه بررسی شده بود و دو نوع الگوی غذایی سنتی به دست آمد که در هردو قوم وضعیت اقتصادی-اجتماعی و جایگاه اجتماعی نقش پررنگ تری در تبعیت از الگوی غذایی سنتی سالم‌تر و امنیت غذایی داشت.

نتیجه‌گیری: شواهد به دست آمده از این مرور، پیشنهادات سیاستی را برای احیاء دوباره ی غذاهای سنتی و بومی در جهت تقویت سیستم‌های غذا و تغذیه و نیز ارتقاء امنیت غذایی و مبارزه با بیماری‌های غیرواگیر فراهم می‌آورد.

واژگان کلیدی: غذاهای سنتی، بومی، الگوی غذایی، امنیت غذا و تغذیه خانوار، ایران

مقدمه

غذاهای سنتی/بومی به غذاهایی اطلاق می‌شود که از منطقه بومی خاصی به دست آمده و با روش‌هایی که سینه به سینه بین نسل‌ها منتقل شده‌اند، تولید، توزیع و مصرف می‌شوند. این غذاها معمولاً سرشار از مواد مغذی بوده، به سلامت جسمی و معنوی مردم این مناطق و ارتقاء امنیت غذایی آنها کمک می‌کنند (1). دانش بومی

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

(Indigenous knowledge) به دانش مردمی اطلاق می‌شود که در منطقه‌ای خاص در کنار یکدیگر زندگی کرده و حاصل تجربیات چندین ساله آنها و نیاکانشان است(2). دانش غذاهای بومی در پایداری و پیشرفت یک جامعه اهمیت زیادی دارد، زیرا شناسایی غذاهای سنتی غالب در منطقه، راه بهبود وضعیت تغذیه‌ای و امنیت غذایی همراه با حداکثر تطابق با محیط زیست را نشان می‌دهد (3).

غذاهای سنتی فراموش شده یا در حال فراموشی، بستر مناسبی از تنوع غذایی را در نظام‌های غذایی جوامع کشورهای در حال توسعه فراهم می‌آورند. این تنوع غذایی به عنوان روشی قابل قبول و پایدار برای بهبود سوءتغذیه و امنیت غذایی پذیرفته شده است و در عین حال می‌تواند فرصتی برای درآمدزایی کشاورزان کم درآمد باشد. غذاهای سنتی و بومی اثر تخریبی کمتری برای محیط زیست دارند در عین برآوردن نیازهای محلی، میراث فرهنگی جوامع محلی را نیز حفظ می‌کنند (4).

اطلاعات ناکافی تغذیه‌ای و آگرونومیک، نگرش منفی نسبت به غذاهای سنتی و بومی (اصطلاحاً غذاهای فقرا)، سیاست‌هایی که در آنها نقش مهم این غذاها در امنیت غذایی و سلامت به خوبی درک نشده است و فقدان هواخواهی و بسیج‌هایی برای ترویج غذاهای سنتی و بومی از موانع توسعه این غذاها به شمار می‌روند. چنانچه این نظام‌های غذایی سنتی و بومی یکبار از بین بروند، ایجاد دوباره آنها بسیار دشوار است که اهمیت مستندسازی به موقع، تدوین و انتشار دانش تنوع زیستی و استفاده از فرهنگ غذایی برای ترویج آنها در رژیم‌های غذایی پایدار را گوشزد می‌کند(4).

به طور کلی، تغذیه و فرهنگ رابطه‌ای تنگاتنگ و تأثیرگذاری متقابل دارند. از سوی دیگر، محیط به عنوان یکی از عوامل تأثیرگذار بر غذا و سفره است. در جوامع چند قومیتی، دریافت غذایی و امنیت غذایی تحت تأثیر عوامل مختلفی، از جمله در دسترس بودن مواد غذایی، باورهای غذایی، وضعیت سلامت، دستورات غذایی، باورهای مذهبی، هنجارهای فرهنگی و عوامل جمعیت و اقتصادی-اجتماعی قرار دارد (5). ایران جامعه‌ای دارای اقوام مختلف با فرهنگ‌های تغذیه‌ای متنوع است. تأمین امنیت غذایی هر بوم و منطقه با در نظر گرفتن به مواد غذایی محلی در دسترس، ارزان و مغذی و نحوه سازگاری با شرایط دسترسی محیطی به غذاها در فصول گرم و سرد و در نظر گرفتن توصیه‌های سازگار با هر اقلیم میسر می‌باشد. هدف از این مطالعه، مروری بر شواهد موجود در زمینه نقش و اهمیت الگوهای غذایی سنتی و غذاهای بومی در امنیت غذایی خانوارهاست.

غذای بومی و امنیت غذایی در کشورهای توسعه‌یافته

پژوهش‌ها در مورد غذاهای بومی در کشورهای توسعه یافته عموماً محدود به مناطق سکونت قبایل بومی است. در بیشتر مطالعات از روش‌های کیفی مانند مشاهده و مصاحبه برای درک سیستم غذاهای سنتی مناطق و نقش آن در امنیت غذایی استفاده شده است. در برخی مطالعات، مانند مطالعه کانادا، بسامد مصرف غذاهای سنتی به دست آمده از پرسشنامه در گروه‌های امن و ناامن غذایی در طی سال‌های 1999 تا 2008 با یکدیگر مورد مقایسه قرار گرفته است (6).در قبایل بومی آمریکا و کانادا، علیرغم وجود تقاضا برای این غذاها و وابستگی به آنها برای تأمین امنیت غذایی، مصرف آنها به دلیل جهانی شدن، عدم سهولت در دسترسی، هزینه و نگرانی‌های ایمنی بسیار کم شده است (8، 7). همچنین، نشان داده شده در جزایر اقیانوس آرام، به دلیل تغییرات آب و هوایی، در صورتی که برای احیاء این غذاها تلاش نشود، با وجود تطابق رویش آنها با منطقه، منجر به کاهش بیشتر مصرف و بدتر شدن وضعیت امنیت غذا و تغذیه خانوارها خواهد شد (9، 4).

غذای بومی و امنیت غذایی در کشورهای در حال توسعه

در کشورهای در حال توسعه، ارتقاء امنیت غذایی و به ویژه کیفیت رژیم غذایی از راه احیاء و تشویق مصرف غذاهای سنتی و بومی در سال‌های اخیر بسیار مورد توجه قرار گرفته است. به عنوان مثال، سبزی‌ها و میوه‌های بومی مصرفی در مناطق روستایی و شهری جنوب آفریقا می‌توانند نقش بالقوه مهمی در بهبود وضعیت امنیت غذا و تغذیه، حل مشکل سوءتغذیه و فقر در این مناطق بازی کنند(10). تنوع زیاد سبزیجات برگی در آفریقا موجب می‌شود که مصرف آنها کمک شایانی به بهبود وضعیت سلامت و تغذیه محسوب شود. سبزیجات برگی امروزه برای بیشتر مردم کنیا به عنوان یک انتخاب ترجیح داده می‌شوند (11). مطالعه‌ای در نایروبی نشان داد بخش قابل ملاحظه‌ای (34%) از مردم ساکن مناطق شهری و حاشیه شهر سبزیجات برگی بومی مصرف می‌کنند و این سبزیجات به دلیل ارزش تغذیه‌ای و پزشکی آنها مورد توجه هستند. در جنوب آفریقا، سبزی‌های سنتی (اهلی و وحشی) 31% از ارزش کل گیاهان کشت این مناطق را به خود اختصاص می‌دهند(12). مهم‌ترین موانع مصرف سبزیجات برگی بومی عبارت بودند از : هزینه، زمان و دانش ناکافی برای

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

تهیه غذا. این موانع چالش‌هایی فراروی ارتقاء تولید، مصرف (آماده‌سازی و فرآیند) و تجاری‌سازی این محصولات قرار می‌دهد (13).

در بوتسوانا مصرف گیاهان سنتی در ترکیب با غذاهای اصلی بر پایه غلات و حبوبات رواج دارد(3). در کنیا محصولات کشاورزی سنتی به ویژه در مناطق خشک، نقش مهمی در امنیت غذا و تغذیه بازی می‌کنند و در حالی که برخی برای امرار معاش و گذران زندگی کشت می‌شوند، برخی مانند سیب‌زمینی شیرین با هدف فروش و تجارت پرورش داده می‌شوند. با این وجود، تولید آنها بسیار پایین‌تر از ذرت است که غذای اصلی در کنیا به شما می‌رود (15، 14، 9).

در مناطقی از نپال بر پایه مصاحبه ای که با کشاورزان انجام شده است، گزارش شده 40% از تمامی غذاهای خورده شده از منابع وحشی به دست می‌آید و علاوه بر جمع‌آوری گیاهان وحشی، کشت این گیاهان در باغچه‌های منازل نقش مهمی در امنیت غذا و تغذیه خانوار بازی می‌کند (17، 16). جزئیات اندکی در مورد سایر کشورها مانند تایلند در دسترس است (18).

سبزی‌های بومی علاوه بر اینکه بر طعم و تنوع غذایی می‌افزایند، منابع غنی ویتامین، مواد معدنی، پروتئین‌ها و آنتی اکسیدان‌ها به شمار می‌روند. به ویژه در دوره‌های بحران مانند سیل، قحطی، خشک‌سالی و جنگ این سبزی‌ها منابع بسیار باارزش غذایی هستند. ارزشیابی تغذیه‌ای سبزی‌های بومی در دو منطقه کنیا فواید تغذیه‌ای بیشمار سبزی‌ها به صورت خام و پخته را نشان داد (19، 10).

در کشورهای جنوب آسیا (هند، پاکستان و سری‌لانکا) کاهش گرسنگی به کمک دانش سنتی و بومی از منابع غذایی و کشت آنها به عنوان هدف در نظر گرفته شده است. در هندوستان با برگزاری گروه‌های متمرکز متشکل از اعضای بزرگسال جوامع محلی، علاوه بر شناسایی بیش از 130 نوع غذای بومی و ترکیب آنها، دانش بومی در خصوص این غذاها و استفاده از آنها با هدف کاهش سوءتغذیه و کمبودهای ریزمغذی در مناطق با وضعیت اجتماعی اقتصادی پایین سنجیده شد (21، 20).

در ایران

کشور ایران با دارا بودن تنوع آب و هوایی و گونه‌های متفاوت سبزی‌های بومی همچنین عادات غذایی خاص نظیر افزودن سبزی‌های سنتی به غذاها یا مصرف آنها به صورت سبزی خوردن همراه با غذا، ظرفیت بالایی در استفاده از این گروه برای ارتقاء امنیت غذایی و سلامت تغذیه‌ای داراست.

مطالعات محدودی در زمینه شناسایی غذاهای بومی و ارتباط آن با امنیت غذایی در ایران انجام شده است.

در مطالعه ودادهیر و همکاران در سال 1393(22)، نظام غذایی بومی-سنتی را به صورت پژوهشی مردم شناختی (اتنوگرافی و مطالعه میدانی شامل مصاحبه مردم-نگارانه، مشاهده مشارکتی و یادداشت در عرصه) در میان قوم لک در مناطق روستایی و عشایری استان لرستان انجام شد، ابعاد فرهنگی- اجتماعی ناظر بر غذا و تغذیه مانند روابط اجتماعی، جنسیت، تقسیم کار، عادات غذایی و جایگاه نمادین غذا در فرهنگ این مردم و تأثیرات این نظام بر محیط زندگی و پایداری معیشت آن‌ها بررسی کردند. در قوم لک تنوع قابل ملاحظه‌ای در غذاهای بومی و منابع غذایی عشایر و روستائیان وجود داشت. از جمله تنوعی که آن‌ها در نحوه شکار، گردآوری و تولید غذا (لبنیات محلی، گیاهان محلی-دارویی خودرو، میوه‌های وحشی و منابع غذایی شکار شده) و نحوه تهیه و خرید غذا از بازار و مصرف غذا داشتند. همچنین خرد بومی تغذیه‌ای در عشایر این استان به صورت تغییر الگوی مصرف گروه‌های غذایی در ییلاق و قشلاق برای سازگاری هرچه بیشتر با شرایط محیط و حفظ سلامت و امنیت غذایی تلقی می‌شد. به عنوان مثال، در شرایط ییلاق مصرف سبزی‌های خودرو، میوه‌های موجود در طبیعت و لبنیات تازه نظیر ماست و پنیر و شیر و تخم‌مرغ به صورت روزانه یا هفتگی مصرف می‌شود این درحالی است که در شرایط قشلاق برای سازگاری با شرایط بیشتر از محصولات تخمیری نظیر ترخینه، کشک و دوغ، سبزیجات خشک شده و ماهی رودخانه استفاده می‌شد و مصرف میوه‌های تازه (خریداری شده از بازار یا گردآوری شده از طبیعت) به صورت مصرف ماهانه کاهش و مصرف روغن‌های حیوانی به مصرف روزانه افزایش می‌یافت. همچنین مطالعه‌ای مشابه توسط جوان محجوب دوست و همکاران در سال 1392 (23) در فومن دلالت بر تأثیرپذیری محیط و فصل سرد و گرم سال در نوع غذای مصرفی داشت. اکثر مواد غذایی موجود در غذاهای منطقه از محصولات کشاورزی و دامی منطقه بود. این امر نشان می‌دهد که مردم منطقه از مواد در دسترسشان برای تهیه غذاهای محلی استفاده می‌کنند و فصلی بودن غذا یکی از عوامل تأثیرگذار بر انتخاب غذا بود. در واقع غذاهای محلی منطقه ماهیت فصلی دارند و در هر فصلی از غذاهایی که با محصولات همان فصل تهیه شده است، استفاده می‌شود. مصرف انواع گوشت و ماهی در فصول سرد سال بیشتر از فصول گرم سال است و به طور کلی مصرف گوشت سفید بیشتر است. استفاده فراوان از سبزی‌ها در غذاهای محلی این

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

منطقه، مصرف بالای ماست و مصرف گوشت سفید از نکات مثبت غذاهای محلی این منطقه است که با سلامتی مرتبط است.

در مطالعه صالحی و همکارانش (24) در سال 2005 اثر غذاهای سنتی بر بهبود وضعیت تغذیه زنان ایل قشقایی استان فارس بررسی شد. هدف این مطالعه مداخله‌ای بهبود وضعیت تغذیه زنان با مکمل یاری غذاهای سنتی در دسترس و پایدار و دارای ارزش تغذیه‌ای بود. به منظور شناخت و آگاهی از غذاهای بومی و شرایط تغذیه‌ای زنان در زندگی عشایری و آگاهی از نقطه ضعف‌های آن به منظور تلاش برای رفع این مشکل با استفاده از منابع غذایی سنتی و بومی، از طریق مصاحبه‌های ساختار یافته موارد غذای مصرفی، وعده‌ها و میان وعده‌ها، روش‌های پخت غذاهای محلی به دست آمد و برای بررسی متقابل از یک پرسشنامه بسامد خوراک استفاده شد و همچنین از زنان در شروع مطالعه و قبل از مداخله 4 یادآمد 24ساعته (2 یادامد فصل تابستان و 2 یادامد فصل زمستان) گرفته شده و وضعیت دریافت انرژی و مواد مغذی دریافتی قبل و بعد از مداخله بررسی و مقایسه شد. سپس یک بسته ساده و کم هزینه از اقلام غذایی محلی در دسترس (شامل 50 گرم نان ، 30 گرم آرد عدس، 30 گرم سایر حبوبات(نخود و لوبیا و ماش) ، 10 گرم آویشن تازه یا 5 گرم آویشن خشک، 10 گرم جعفری خام خرد شده یا 5 گرم جعفری خشک، 10 گرم شاهی تازه، 10 گرم کلم پیچ، 10 گرم اسفناج خرد شده) طراحی و به این زنان داده شد. همچنین روش‌های پخت غذاهای سنتی و حفظ ارزش تغذیه‌ای غذا به افراد مورد مطالعه آموزش داده شد. این بسته مکمل حاوی 322/6 کیلوکالری انرژی، 14 گرم پروتئین، 351 گرم کلسیم و 487 میکروگرم ویتامین A و 43 گرم ویتامین C بود. بسته مغذی در پایان مطالعه منجر به افزایش معنی‌دار دریافت انرژی، پروتئین و ریزمغذی‌های مورد مطالعه و بهبود نمایه BMI و بهبود وضعیت تغذیه در زنان قشقایی شد.

تاکنون مطالعه‌ای که به طور اختصاصی ارتباط وضعیت دریافت غذاهای بومی و محلی با امنیت غذایی را مورد بررسی قرار دهند انجام نشده است. با این وجود در مطالعه‌ای توسط رضازاده و همکاران در سال1392 (25)، ارتباط الگوهای غذایی در دو قوم آذری و کرد ساکن در شهر ارومیه روی 723 زن و مرد20 تا 64 ساله از دو قومیت غالب شهر ارومیه بررسی شد. وضعیت امنیت غذایی خانوار با پرسشنامه ارزیابی امنیت غذایی HFIAS (household food insecurity access scale) بومی شده و دریافت غذایی با پرسشنامه بسامد خوراک نیمه کمی اعتبارسنجی شده از نظر محتوای اقلام غذایی سنتی پرمصرف در شهر ارومیه بررسی شد. الگوهای غذایی غالب با استفاده از روش تحلیل مولفه‌های اصلی شناسایی و طبقه بندی شدند. در مجموع سه الگوی غذایی غالب در افراد مورد مطالعه شناسایی شد: الگوی غذایی "سنتی با وضعیت اقتصادی-اجتماعی بالا "(Traditional Higher SES:THS)، الگوی "درحال گذار" و الگوی "سنتی با وضعیت اقتصادی-اجتماعی پایین" (Traditional Lower SES:TLS). درصد بیشتری از آذری‌ها در بالاترین سهک الگوی غذایی THS و درصد بیشتری از کردها در بالاترین سهک الگوی غذایی TLS قرار داشتند. در هردو قومیت درصد بیشتری از افراد جوان و تحصیل کرده در بالاترین سهک الگوی درحال گذار قرار داشتند. وضعیت ناامنی غذایی در دو قوم نشان داد که خانوارهای آذری امن‌تر از همتایان کرد بودند، به‌طوری که میانگین امتیاز کل ناامنی غذایی در گروه آذری کمتر از گروه کرد بود. همچنین درصد بیشتری از آذری‌ها امن غذایی بودند. در مقابل، ناامنی متوسط و شدید به طور قابل توجهی در کردها بالاتر از آذری‌ها بود. اما تفاوت معنی‌داری بین دو گروه از نظر ناامنی خفیف مشاهده نشد. در قوم آذری، درصد بیشتری از افرادی که در بالاترین سهک الگوی THS قرار داشتند امن غذایی بودند. درحالی‌که در قوم کرد، درصد بیشتری از افرادی که در بالاترین سهک الگوی TLS قرار داشتند ناامن غذایی متوسط و شدید بودند. در هر دو قومیت، درصد بیشتری از افراد در بالاترین سهک الگوی درحال گذار نسبت به اولین سهک امن غذایی بودند. این یافته نشانگر تأثیر وضعیت اقتصادی-اجتماعی افراد در هر دو قوم بر تبعیت از الگوی غذایی سنتی سالم یا ناسالم و وضعیت امنیت غذایی اجتناب ناپذیر است. از طرف دیگر ممکن است تعیین کننده‌های دیگری نظیر عوامل فرهنگی، رفتاری در این روابط دخیل باشند که در این مطالعه مورد بررسی قرار نگرفته بود.

نتیجه‌گیری

یافته‌های مطالعه‌های غذاهای بومی در ایران تأیید کننده‌این موضوع است که استفاده از نظام غذایی مردمان بومی در هر منطقه و تشویق مردم به استفاده از غذاهای بومی می‌تواند امنیت غذایی ساکنان منطقه را تأمین کند زیرا معمولاً این غذاهای بومی با توجه به امکانات منطقه‌ای تهیه می‌شوند و وابستگی کمتر به مناطق غیربومی و خودکفایی می‌تواند امنیت غذایی را تأمین کند. همچنین شرایط اقتصادی-اجتماعی و عوامل فرهنگی-رفتاری اقوام در داشتن الگوی غذایی سنتی سالم‌تر و امنیت غذایی نقش بسیار تعیین

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

کننده‌ای دارد. شواهد به دست آمده از این مرور، پیشنهادات سیاستی زیر را برای بازشناسی و احیاء دوباره‌ی غذاهای سنتی و بومی در جهت تقویت سیستم‌های غذا و تغذیه و نیز ارتقاء امنیت غذایی و مبارزه با بیماری‌های غیرواگیر فراهم می‌آورد: برقراری نظام مستندسازی دانش غذاهای سنتی/ بومی و ترویج مصرف آنها با استفاده از کانال‌های در دسترس به ویژه مجازی، هواخواهی و توجیه سیاست‌گذاران و فعالیت‌های بین بخشی با تأکید بر نقش چندگانه این غذاها در ارتقاء سلامت و حفظ محیط زیست، برقراری استانداردهای این غذاها و حمایت از تجاری‌سازی این محصولات.

• References

1. Lambden J, Receveur O, Kuhnlein H. Traditional food attributes must be included in studies of food security in the Canadian Arctic. Int J Circumpolar Health. 2007;66(4):308-19.
2. Madisa K. The proposal for strengthening indigenous fruit trees of Botswana in farming systems - Gaborone Agricultural Region. Final Year BSc. Thesis, 1998, Lareinstin International Agricultural College, Netherlands. 1998.
3. Ohiokpehai O. Promoting the Nutritional Goodness of Traditional Food Products. Pakistan Journal of Nutrition. 2003;2(4):267-70.
4. Durst P, Bayasgalanbat N. Promotion of underutilized indigenous food resources for food security and nutrition in asia and the pacific. Bangkok Food and Agriculture Organization of the United Nations Regional Office for Asia and the Pacific2014.
5. Gilbert PA, Khokhar S. Changing dietary habits of ethnic groups in Europe and implications for health. Nutrition reviews. 2008;66(4):203-15.
6. Schuster R, Wein E, Dickson C, Chan H. Importance of traditional foods for the food security of two First Nations communities in the Yukon, Canada. Int J Circumpolar Health. 2011;70(3):286-300.
7. FazzinoII DV, Magnarella PJ. Traditional food security: Tohono O'odham traditional foods in transition Graduate School of the University of Florida; 2008.
8. Guyot M. Impacts of climate change on traditional food security in aboriginal communities in Northern Canada Montreal: McGill University; 2006
9. Campbell JR. Development, global change and traditional food security in Pacific Island countries. Regional Environmental Change. 2015;15(7):1313-24.
10. Abukutsa MOO, Kavagi P, Amoke P, Habwe FO. Iron and protein content of priority African indigenous vegetables in the Lake Victoria Basin. Journal of Agricultural Science and Technology. 2010;2(1):67-69.
11. Maundu P, Kimiywe J, Mbumi M, Smith IF, Johns T, Eyzaguirre P. Nutrition and Indigenous Vegetables in Urban and Peri-Urban Agriculture in Kenya. Bioversity International Shiungu & Oniang'o. 2007.
12. Freedman RL. Indigenous wild food plants in home gardens: Improving health and income - With the Assistance of Agricultural Extension. International Journal of Agricultural Extension 2015;3(1):63-71.
13. Kimiywe J, Waudo J, Mbithel D, Maundu P. Utilization and Medicinal Value of Indigenous Leafy Vegetables Consumed in Urban and Peri-Urban Nairobi. African Journal of Food, Agriculture, Nutrition and Development. 2007;7(3): 1-15.
14. Muthon J, Nyamongo DO. Traditional food crops and their role in food and nutritional security in Kenya. Journal of Agricultural & Food Information 2010;11(1):36-50.
15. Weinberger K, Msuya J. Indigenous Vegetables in Tanzania: Significance and prospects. Technical Bulletin, Number 31, Asian Vegetable Development and Research Center: Taiwan/Shanhua 2004.
16. Gautam R, Sumwar S, Subedi A, Shrestha P. Home gardems and their roles in domestication of wild and uncultivated plant genetic resource in Nepal. Jaenicke, editor2009.
17. Joshi KK, Maass BL. Traditional, neglected vegetables of Nepal: Their sustainable utilization for meeting human needs Conference on International Agriculture University of Kassel - Witzenhausen and University of Gottingen, Trpentag, October 9122007.
18. Moreno-Black G, Somnasang P. In times of plenty and times of scarcity: non domesticated food in in northeastern Thailand. Ecology of Food and Nutrition. 2000;38:563-86.
19. Habwe F, Walingo M, Abukutsa M. Copper and ascorbic acid content of cooked African indigenous vegetables. Onternational Research on Food Security, Natural Resource Management and Rural Development; Tropentag, Zurich, Switzerland: http://www.tropentag.de/2010/proceedings/node63.html 2010.
20. Nandi BK, Bhattacharjee L. Indigenous foods and nutrition security in india: a case study.
21. Ghosh-Jerath S, Singh A, Kamboj P, Goldberg G, Magsumbol MS. Traditional knowledge and nutritive value of indigenous foods in the Oraon Tribal community of Jharkhand: An exploratory cross-sectional study. Ecology of Food and Nutrition. 2015;54:493–519.
22. Vedadhir A; Chaghalvand M; Rafifar J; Omidvar N. Indigenous and Traditional Food Systems of Lak People: An Ethnographic Research in Rural and Nomadic Districts of Lorestan, Iran. ournal of Community Development (Rural and Urban Communities). 2014; 6(1): 71-106.
23. Vdadhir A, Omidvar N, Rafifar J, Javan-Mahjoob S. Ethnographic study of local cuisine in the city Fooman: Research in Anthropology of Food and Nutrition. Iranian Journal of Social Studies. 2017; 9 (4) (Supplement Gilan): 82-100 [In Persian].24. Salehi M, Kuhnlein HV, Shahbazi M, Kimiagar MS, Kolahi AA, Mehrabi Y. Effect of traditional food on nutrition improvement of Iranian tribeswomen. Ecology of food and nutrition. 2005;44(1):81-95.
25. Rezazadeh A, Omidvar N, Eini-Zinab H, Ghazi-Tabatabaie M, Majdzadeh R, Ghavamzadeh S, et al. Major dietary patterns in relation to demographic and socio-economic status and food insecurity in two Iranian ethnic groups living in Urmia, Iran. Public Health Nutrition. 2016:1-12.

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

The importance of traditional dietary patterns and local foods for promoting household food and nutrition security

Rezazadeh A[1], Mohammadi Nasrabadi F[2]*

1- Assistant prof, Dept.of Community Nutrition, National Nutrition and Food Technology Research Institute, Faculty of Nutrition Sciences and Food Technology, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran

*2- *Corresponding author: Assistant Prof. (in Research), Dept.of Food and Nutrition Policy and Planning Research, National Nutrition and Food Technology Research Institute, Faculty of Nutrition Sciences and Food Technology, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran Email: f_mohammadi_2001@yahoo.com*

Background and Objectives: Traditional foods are foods that are obtained from a local region and produced, distributed and consumed by methods have been passed down through generations. These foods are usually rich in nutrients and can help to improve physical and spiritual health and promote food security of people in these areas. The aim of this study was to review the available evidence on the role and importance of traditional food patterns and local foods on improving food and nutrition security of households.

Materials & Methods: In most studies the qualitative methods such as observation, interviews and ethnography was applied to understand traditional food system of areas and its role in food and nutrition security. In some studies, the use of traditional dishes has been measured with quantitative methods such as food recall and food frequency. In African countries, the importance of the production of the specific native starchy products such as sweet potatoes and wild plants on food security was assessed and in South Asian countries (India, Pakistan and Sri Lanka) reducing hunger with the help of traditional and indigenous knowledge of food sources and cultivating them was targeted. Also, in the Pacific Islands, global climate change and its impact on traditional foods that leads to a reduction of food insecurity in these areas was discussed.

Results: It is reported that 40% of all consumed foods in Nepal supplied by traditional wild plant sources and in addition to collecting wild plants, cultivation of these plants in the garden houses plays an important role in household food security and nutrition. In South Africa, traditional plants (domestic and wild) account for 31% of the total value of plants of these areas. In indigenous tribes in America and Canada, despite presence of demand for these foods and dependence to them in order to provide food security, their consumption has decreased due to globalization, lack of ease of access, cost and safety concerns.

From four studies that have been carried out in Iran, a study carried out on *Lak* ethnicity, Knowledge of applying local foods played an important role coping with winter and summer climate in maintaining food security. In another study on Qashqaee tribe, a nutritional intervention with a package containing nutritious available local food items available improved nutritional status of women. Only in one study the relation between traditional dietary patterns and food security was assessed in two Azeri and Kurdish ethnicity living in Urmia city. Two traditional dietary patterns were identified. In both ethnic groups, socioeconomic status and social position had more prominent role in following the healthier traditional pattern and food security.

Conclusion: Evidence suggests that revitalization of traditional and local foods can help to strengthen food and nutrition system and to promote food security and fight against non-communicable diseases.

Keywords: Traditional foods, Local, Dietary pattern, Household food and nutrition security, Iran

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

مجله علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران
سال دوازدهم، ضمیمه شماره 1، بهار 1396، صفحات 174-165

اهمیت غذاهای سنتی و بومی در تغذیه و سلامت کودکان

آرزو حقیقیان رودسری

دکترای علوم تغذیه، گروه تحقیقات سیاستگذاری و برنامه‌ریزی غذا و تغذیه و گروه تغذیه جامعه، انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، دانشکده تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران. پست الکترونیکی: ahaghighian@yahoo.com

چکیده

سابقه و هدف: تغذیه کودکان از عوامل حیاتی در شکل‌گیری روند رشد و تکامل آنان به شمار می‌رود. پس از دوره 6 ماهه ابتدایی زندگی که دوران تغذیه انحصاری با شیر مادر است، تغذیه تکمیلی تا دو سالگی برای کودک آغاز می شود و به دنبال آن کودک بتدریج از غذای سفره خانوار تغذیه خواهد شد. بر اساس نوع و کیفیت مواد غذایی به کار رفته در غذای کودک، فرآیند سلامت یا بیماری کودکان شکل می‌گیرد. سوءتغذیه در کودکان عموماً یا به دلیل دریافت غذای ناکافی و یا ابتلاء به بیماری‌ها رخ می‌دهد. در بسیاری موارد این کودکان از مادرانی متولد می‌شوند که خودشان نیز دسترسی به غذای کافی ندارند. در بسیاری از کشورهای با درآمد کم یا متوسط، شیوع سوءتغذیه در کودکان رو به افزایش است. در بین انواع مداخلاتی که می‌توان برای مقابله با سوءتغذیه انجام داد، استراتژی‌هایی که بر پایه غذاهای سنتی و بومی بوده و تأکید بر غنی‌سازی این نوع غذاها دارد، مقرون به صرفه تر و با سهولت بیشتری قابل اجرا به نظر می‌رسند. در این مرور، تجربه کشورهای مختلف در استفاده از غذاهای سنتی برای ارتقاء سلامت کودکان و مبارزه با سوءتغذیه مورد بررسی قرار گرفته است.

مواد و روش‌ها: جستجوی مقالات از بین بانک‌های اطلاعاتیِ Pubmed ، Google scholar ، Science direct از سال 1990 تا 2017 و با استفاده از کلیدواژه‌های لاتین malnutrition ,health, children, traditional foods, local foods, indigenous foods و کلیدواژه‌های فارسی غذای سنتی، غذای محلّی، غذای بومی، سلامت، سوءتغذیه، کودکان انجام شد. مقالاتی که مستقیماً به استفاده از غذاهای سنتی، محلی و بومی در بهبود سلامت کودکان و کاهش سوءتغذیه بودند انتخاب و مورد بررسی قرار گرفتند.

یافته ها و نتیجه‌گیری: نظام غذاهای سنتی، پایدار، متنوع و در دسترس بوده و منبع خوبی از مواد مغذی است ولی بررسی مطالعات انجام شده نشان داد که کاربرد غذاهای سنتی ضمن سهولت و ترجیح فرهنگی، از یک سو و از سوی دیگر، به دلیل کمبود برخی از مواد مغذی ضروری برای کودکان باید با دیدگاه تکمیل مواد مغذی رژیم غذایی کودک مورد استفاده قرار گیرد. آگاهی از مقدار انرژی و ارزش تغذیه‌ایِ هر یک از این مواد غذایی به افراد کمک می‌کند تا بتوانند با هدف غنی‌سازی غذاهای سنتی، دستورهای غذایی متعددی را با ترکیب مواد غذایی بومی، تهیه و مصرف نمایند.

واژگان کلیدی: غذای سنتی، غذای بومی، غذای محلّی، سلامت، سوءتغذیه، کودکان

• مقدمه

در بسیاری از کشورهای با درآمد کم یا متوسط، شیوع سوءتغذیه در کودکان رو به افزایش است و در برخی از این کشورها به‌ویژه در جنوب صحرای آفریقا (1)، میزان آن بسیار بالا است، به عنوان مثال، در کنیا، 16 درصد کودکان زیر 5 سال کم وزن و 35 درصد آنها کوتاه قد هستند (2). در کشورهای فقیر، از هر 5 کودک، یکی در دوره نوزادی از بین می‌رود و تخمین زده شده که در سراسر دنیا هفت میلیون نفر به دلایل مرتبط با گرسنگی و سوءتغذیه می‌میرند (3). طبق آمار سازمان جهانی بهداشت، آمار سالیانه مرگ و میر نوزادان حدود 6/3 میلیون نفر است که حدود 42 درصد آنها در منطقه آفریقا اتفاق می‌افتد. از بین علل بروز سوءتغذیه، شش علتِ آن مسئول 73 درصد مرگ در کودکان زیر 5 سال هستند: عفونت‌های تنفسی (19 درصد)، اسهال (18 درصد)، ذات‌الریه و عفونت مادرزادی خون (10 درصد)، مالاریا (8 درصد)، نوزاد زودرس (10 درصد)، خفگی زمان تولد (8 درصد) که سوءتغذیه در بسیاری از علل مذکور سهیم بوده و

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

بعضاً موجب وخیم‌تر شدن آنها می‌شود (5، 4). سوءتغذیه در کودکان عموماً یا به دلیل دریافت غذای ناکافی و یا ابتلاء به بیماری‌ها رخ می‌دهد و در بسیاری موارد این کودکان از مادرانی متولد می‌شوند که خودشان نیز دسترسی به غذای کافی ندارند و در واقع، رژیم غذایی ناکافی منجر به کاهش وزن، کاهش پاسخ ایمنی و تخریب موکوس می‌شود که به عوامل بیماری‌زا اجازه ورود به بدن را می‌دهند (7، 6).

راهکارهای متعدد و متنوعی برای مقابله با مشکلات سوءتغذیه مورد استفاده قرار می‌گیرد ولی توصیه سازمان خواربار و کشاورزی (FAO)، بکارگیری رویکردهای غذا محور در پیشگیری و کنترل کمبودهای ریزمغذی‌ها به عنوان یک راه‌حل کارا و قابل انجام مورد توجه قرار گرفته است (8). سرمایه‌گذاری‌های زیادی توسط دولت‌ها و سازمان‌های کمک-رسان برای پیشگیری از سوءتغذیه انجام می‌شود، که شامل رویکردهایی مانند آموزش تغذیه تکمیلی صحیح به مادران، برنامه ناهار مدارس، آشنا نمودن مردم با انواع سبزیجات است که از بین انواع مداخلاتی که می‌توان برای مقابله با سوءتغذیه انجام داد، استراتژی‌هایی که بر پایه غذاهای سنتی بوده و تأکید بر غنی‌سازی رژیم غذایی کودکان برپایهٔ این نوع غذاها دارد، بسیار مقرون به صرفه و قابل اجرا می‌باشند (3). نظام غذاهایی سنتی، پایدار، متنوع و در دسترس بوده و منبع خوبی از مواد مغذی هستند ولی در برنامه‌های غذایی تأکید زیادی بر آنها برای به‌منظور تأمین سلامت و رفع مشکلات سوءتغذیه نشده است، این در حالی است که استفاده از این نوع غذاها در برنامه غذای تکمیلی کودکان، به دلیل دسترسی آسان به آنها می‌تواند یکی از راهکارهای مهم در بهبود وضعیت تغذیه‌ای کودکان باشد (9). به عنوان مثال، در جنوب صحرای آفریقا، مواد غذایی محلی و غذاهای سنتی متنوعی وجود دارد که می‌توان با هدف بهبود کیفیت غذای تکمیلی و بهبود امنیت غذایی در روستاها و شهرها از آنها استفاده نمود، ولی به دلیل عدم آگاهی از ترکیبات غذاهای بومی و سنتی، استفاده از آنها بسیار محدود است. در تانزانیا عامل اصلی سوءتغذیه کودکان، شیردهی ناکافی و شروع تغذیه تکمیلی زودرس با مواد غذایی است که به لحاظ تغذیه‌ای ناکافی و اغلب برپایه غلات و بدون سبزیجات و پروتئین حیوانی می‌باشند (10).

در جریان تغییر و توسعه، بسیاری از سنت‌های غذایی به دست فراموشی سپرده شده‌اند و گاهی با جایگزینی این مواد غذایی با مواد غذایی بی‌ارزش، نه تنها بهبودی در وضعیت امنیت غذایی و سوءتغذیه ایجاد نشده، بلکه به تشدید آنها نیز کمک می‌کند (11). در این مرور، غذاهای سنتی و تجربه کشورهای مختلف در استفاده از آنها برای ارتقاء سلامت کودکان و مبارزه با سوءتغذیه مورد بررسی قرار گرفته تا بتوان از این تجارب در جهت ارائه راهکارهای مناسب برای تغذیه و سلامت کودکان استفاده نمود.

غذاهای سنتی و تغذیه کودک

غذاهای سنتی بخش مهمی از الگوهای غذایی بخش بزرگی از افراد جامعه هستند ضمن آنکه تقاضا برای غذاهای سنتی در بسیاری از کشورهای غربی نیز در حال افزایش بوده و این در حالی است که با رشد جهانی شدن بازارهای غذایی، تولید مقادیر زیادی از غذاهای ساده و ارزان نیز رو به رشد است (12). غذا بخش مهمی از هویت فرهنگی، تاریخی و جغرافیایی افراد است و از نقطه نظر اقتصادی اجتماعی، دیدگاه استفاده از غذاهای سنتی، هم راستا با توسعه محیط زیست و اهداف توسعه پایدار بوده و اقتصاد محلی را تقویت می‌کند (13).

مواد غذایی سنتی به چندین دلیل برای استفاده در برنامه غذایی کودکان مناسب هستند:

- دسترسی به این نوع مواد غذایی آسان‌تر است.
- این نوع مواد غذایی قیمت ارزان‌تری در مقایسه با مواد غذایی رایج در جامعه دارند.
- به لحاظ فرهنگی پذیرفته‌تر هستند.
- مغذی‌تر هستند.
- دانش بومی غنی در مورد تهیه و روش استفاده از آنها وجود دارد.
- منطبق با فرهنگ بومی مادرِ خانوار است که نقش مهمی در تهیه غذای اعضاء خانواده و بطور ویژه کودکان دارد.

تهیه غذای ایمن و کافی برای کودکان 6 تا 12 ماهه که اولین تجارب غذا خوردن خود را کسب می‌کنند، بسیار اهمیت دارد. غذای تکمیلی که برای کودکان 6 ماهه و بالاتر استفاده می‌شود، اغلب از نظر چگالی انرژی، پروتئین، مقدار ریزمغذی-

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

ها یا کیفیت، ناکافی بوده و یا روش تهیه، نگهداری و یا تغذیه کودک به گونه‌ای است که خطر ابتلا به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. از سال‌های گذشته با پی بردن به این مسئله که غذاهای تکمیلی در بسیاری از نقاط کم‌برخوردارِ دنیا، به لحاظ کیفیت، تنوع و مواد مغذی در حد قابل قبولی نیستند، تجارب زیادی در دنیا به ویژه کشورهای در حال توسعه شکل گرفت که مبنی بر غنی‌سازی غذاهای تکمیلی برای کودکان 6 تا 12 ماهه و بالاتر بود و بر اساس مواد غذایی محلی و سنتی صورت گرفته‌اند (20-14). در همه این برنامه‌ها، دستورهای غذایی با محتوای مواد غذایی محلی برای تغذیه تکمیلی کودکان پیشنهاد می‌شد که در هر کدام از آنها، با رعایت تأمین مواد مغذی مختلف، غذاهای تکمیلی رایج برای تغذیه کودکان با مواد غذایی محلّی دیگر غنی می‌شد و به لحاظ میزان پذیرش این دستورهای غذایی جدید مورد بررسی قرار می‌گرفتند.

سوءتغذیه کودکان

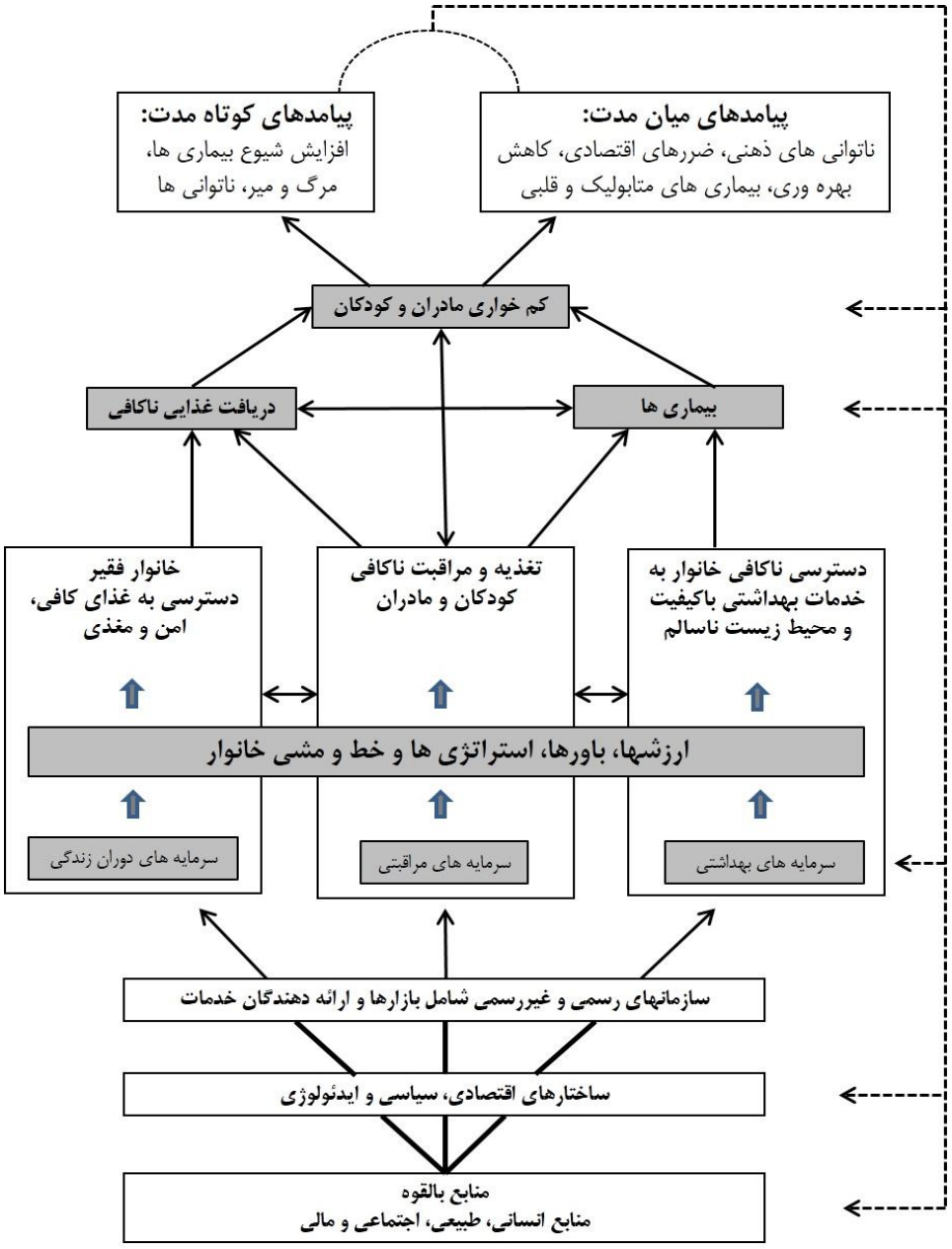
اصطلاح سوءتغذیه، شامل هر دو شرایطِ اضافه وزن و چاقی به دلیل بیش‌خواری و کم وزنی و کوتاه قدی ناشی از کم-خواری است که منجر به سوءتغذیه حاد و مزمن و کمبود ریزمغذی‌ها می‌شود. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، سوءتغذیه حاد متوسط (21) و سوءتغذیه حاد شدید (22)، در نتیجه کش و قوس بین عوامل مختلفی رخ می‌دهد که این مجموعه عوامل توسط صندوق کودکان ملل متحد (UNICEF) به خوبی ترسیم شده است. این چارچوب با بررسی عوامل مختلف پایه، اساسی و میانجیِ مؤثر بر کم-خواری که از مهمترین علل سوءتغذیه حاد است، تأکید بر چگونگی بهم پیوستگی علل و ارتباطات آنها دارد (نمودار 1). براساس این نمودار، ارزش‌ها، باورها، استراتژی‌ها و خط و مشی خانوار از عوامل میانی در علت شناسی وضعیت تغذیه کودکان و تعیین کمیّت و کیفیت آن است.

نظام غذاهای سنتی و بومی، در زمینه‌های فرهنگی جوامع شکل می‌گیرد، رشد می‌کند و توسعه می‌یابد. کودکان نیز به عنوان یکی از گروه‌های آسیب‌پذیر، از مصرف‌کنندگان این نوع غذاها در خانواده بوده و کیفیت و کمیت مواد غذایی دریافت شده در رشد و سلامت آنها اثرگذار است. در ایران، مطالعات معدود و محدودی در زمینه کفایت الگوهای غذایی محلی و بومی در تغذیه کودکان در جهت ارتقاء سلامت و یا مبارزه با سوءتغذیه ، انجام شده است. هرچند تلاش‌های زیادی در خصوص شناسایی و ارائه دستورالعمل‌های تهیه غذای کمکی و ارزش تغذیه‌ای آنها برای تغذیه تکمیلی کودکان برپایهٔ مواد غذایی رایج در کشور، مانند حریره بادام، فرنی و شیربرنج انجام شده است (تهیه شده در انستیتو و در وزارتخانه-خانم امین پور در تهیه آن سهیم بودند). در یک مطالعه، حقیقیان و همکاران (سال 1389)، انواع غذاهای محلی رایج در تغذیه تکمیلی شیرخواران، ارزش تغذیه‌ای و کفایت آن ها در روستاهای شمالی شهرستان تهران مورد بررسی قرار گرفت. غذاهای تکمیلی بومی خاص کودکان این مناطق، دارای تنوع سفرهٔ ایرانی و شامل انواع خورشت‌ها (خورشت ریواس، اشکنه، خورشت به و خورشت سیب)، پلوها (دم‌پختک و رشته‌پلو)، آش‌ها (آش اُماج، آش آلو و آشک)، انواع کوکو (کوکو سبزی و کوکو گردو)، نان‌ها (نان دهاتی، نان روغنی، نان گردو) و بُرانی-ها (بُرانی سبزی و بُرانی سیب‌زمینی) است که دارای شکل، طعم و رنگ غذایی متفاوت می‌باشد. به علاوه اغلب آنها بر اساس غلات، سبزی ها و ریشه‌های گیاهان بوده و گروه گوشت تنها در برخی از خورشت‌ها و انواع کوکوها (تخم‌مرغ) وجود دارد. علیرغم تنوع و ویژگی‌های ظاهری هیچ غذایی به تنهایی نیازهای تغذیه‌ای کودک را برآورده نمی‌کند و از نظر ریزمغذی-هایی چون روی، کلسیم، ویتامین A و فولات دارای کمبود هستند (24).

[1] سوءتغذیه حاد متوسط (Moderate Acute Malnutrition = MAM)، با مقدار Z-score بین 3- و 2 - برای شاخص وزن برای قد و محیط میانه بازوی (Mid-upper Arm Circumference = MUAC) بیشتر از 115 میلیمتر و کمتر از 125 میلی‌متر تعیین می‌شود.

[2] سوءتغذیه حاد شدید (Severe Acute Malnutrition = SAM) با شاخص وزن برای قد (کمتر از Z-score 3- از میانه استاندارد رشد سازمان جهانی بهداشت) و مشاهده لاغری و ادم مشخص می‌شود. در مورد کودکان 59 – 6 ماهه که MUAC کمتر از 115 میلی‌متر باشد و یا ادم در آنها وجود داشته باشد.

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]



نمودار 1 . چارچوب مفهومی تعیین‌کننده‌های سوءتغذیه (23)

از سوی دیگر، مطالعه صالحی و همکاران درمورد استفاده از غذاهای سنتی و محلّی برای برآورده نمودن نیازهای تغذیه‌ای زنان قشقایی در استان فارس نمونه‌ای از کاربرد این گونه غذاها برای ارتقای وضعیت سلامت است. به این منظور، 481 خانوار از 48 قوم از اقوام استان فارس انتخاب و بسته‌های ساده و کم‌هزینه غذاهای تهیه شده از مواد غذایی محلّی در دسترس برای آنها طراحی شد. بسته‌های غذایی شامل غلات، حبوبات و سبزیجات و حاوی 322/6 کیلوکالری انرژی، 14/05 گرم پروتئین، 351/2 میلی‌گرم کلسیم، 487/2 میکروگرم ویتامین A و 42/7 میلی‌گرم ویتامین C بود. در پایان دوره مداخله، افزایش معنی‌داری در نمایه توده بدن زنان در مقایسه با ابتدای مداخله وجود داشت که نشانه اثربخش بودن مصرف غذاهای سنتی در برنامه غذایی زنان بود (25). هرچند که این مطالعه در بین زنان اقوام استان فارس انجام شده، ولی به دلیل موفق بودن مداخله و اثرات مثبت غذای بومی بر وضعیت تغذیه‌ای افراد مورد بررسی، می‌توان از الگوی مداخله در این مطالعه برای طراحی مداخلات مشابه در کودکان نیز استفاده نمود.

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

تجارب جهانی در استفاده از غـذای سـنتی در تغذیـه کودکان

مطالعه ارزش و جایگاه کـاربرد غـذاهای سـنتی در بهبـود تغذیه کودکان در ادبیات این حوزه، یک زمینـه مهـم و شـایان توجه است. در مطالعه‌ای که Schmid و همکاران در هند انجام دادند، این که تا چه حد نظام غذاهای سنتی، پایـدار، متنـوع و دارای مواد مغذی هستند مورد ارزیـابی قـرار گرفـت. بـه ایـن منظور، دریافت غذایی و منابع مواد مغذی مادران و کودکـان 6 تا 39 ماهه آنها در روستاهای بـا مداخلـه و بـدون مداخلـه بـر اساس افزایش میزان دسترسی به مـواد غـذایی سـنتی بـا هـم مورد مقایسه قرار گرفت. مداخله برپایهٔ تولیدات محلی، ذخـایر مواد غذایی محلی، و توزیع محلی سورگوم بود. بر اساس نتایج، مادران در روستاهای مداخله، بطور معنی‌داری دریافـت بـالاتر انرژی و پروتئین در تابستان و مقدار بیشتر انـرژی، پـروتئین و آهـن در طـی فصـل بـارانی داشـتند. در بـین کودکـان در دو روستای مداخله و بدون مداخلـه، اخـتلاف معنـی‌داری از نظـر انرژی و پروتئین و سایر مواد مغذی مشاهده نشـد. در مـادران استفاده از سورگوم، تأمین‌کننده 29 درصد انـرژی، 33 درصـد پروتئین، و 53 درصد آهن و سبزیجات برگ سبز در تأمین 21 درصد ویتامین C و 38 درصد ویتامین A دخالت داشت. طبـق این پژوهش، مـواد غـذایی سـنتی ماننـد سـورگوم، حبوبـات و سبزیجات برگ‌سبز، منبـع اصـلی در تـأمین انـرژی، پـروتئین، آهن، ویتامین C و A بودند (26).

در موزامبیک نیز پژوهشـی بـا هـدف توسـعه دسـتورهای غذایی پایـدار بـا اسـتفاده از منـابع غـذایی محلـی بـه منظـور مدیریت و حل مشکل سوءتغذیه و کمبودهای تغذیـه‌ای انجـام شد. اساس تهیه دسـتورهای غـذایی بـر مقـادیر توصـیه شـده رژیمی (DRI) برای کودکان 8 – 4 ساله بود. پـس از فهرسـت نمودن 60 غذای محلـی کـه در موزامبیـک مصـرف مـی‌شـد، چندین دستور غذایی با ترکیبات مشـخص و مقـادیر انـرژی و مـواد مغـذی انتخـاب و پیشـنهاد شـدند. دسـتورهای غـذاییِ پیشنهاد شده، به لحاظ امکان‌پذیری، نوآوری، سادگی و سرعت تهیه بررسی و برای مبارزه با سوءتغذیه کودکان در کشور کم-درآمد موزامبیک طراحی شـد کـه مقـادیر توصـیه جیـره‌هـای غذایی روزانه (RDA) از نظـر میـزان آب، پـروتئین، چربـی‌هـا، کربوهیدرات‌ها، فیبر، سدیم، پتاسـیم، آهـن، کلسـیم، فسـفر و ویتامین‌ها در آن در نظر گرفته شده بـود. دسـتورهای غـذایی برای وعده صبحانه از نظر ویتامین‌ها و ریزمغذی‌هـا و درشـت-مغذی‌ها غنی بودند و دو وعده بعدی انـرژی بـالاتری داشـتند. نتایج اجـرای ایـن دسـتورهای غـذایی نشـان داد کـه کمبـود ریزمغذی‌ها و کاهش سطح کم‌خـواری مـزمن بـا کمـک مـواد غذایی محلی بهبود یافته ولی پیگیری این کودکان برای ادامـه استفاده از این دستورها توسط مراقبین بهداشتی لازم بـه نظـر می‌رسد (27).

در یک مطالعه نیمه تجربی که در کنیا انجام شد، کودکـان 24 – 6 ماهه با شاخص وزن برای قد بالاتر از امتیـاز Z -2 در ابتـدای مطالعـه از روسـتاهای شـرق کنیـا کـه شـیوع بـالای سوءتغذیه در آنها وجـود دارد، انتخـاب شـدند. کودکـان در دو گروه مداخله و بدون مداخله قرار گرفتند که در گروه مداخلـه، سهم ماهانه مواد غذایی برای کودک، سهم مجزا برای خـانواده و آموزش گروهی برای تغذیه تکمیلـی مناسـب و بهداشـتی را دریافت می‌کردند. در بخش آموزش، به مادر یا مراقـب کـودک درباره روش تهیه غذای تکمیلی کودک با مواد غذایی محلی به نحوی که بتواند نیازهای تغذیـه‌ای کـودک را بـرآورده نمایـد، دستورالعمل‌هایی داده می‌شد و جیره ماهانه کودک شامل مواد غذایی محلی بود بطوریکه بتواند نیازهای روزانه انرژی را بـرای این گروه فراهم نماید و اختصاص ایـن جیـره تـا 7 مـاه ادامـه یافت. نتایج پس از 7 ماه نشان داد که اخـتلاف معنـی‌داری در شاخص Z-score بین دو گـروه مداخلـه و غیـر مداخلـه بـرای شاخص‌های وزن برای سن و وزن برای قـد مشـاهده شـد و در مقایسه با گروه غیر مداخله در گروه مداخله، شیوع کمتـری از لاغری و کم وزنی وجود داشت. یافته‌ها تأکیـد بـر ایـن موضـع داشت که مواد غـذایی در دسـترس محلـی، بـه‌صـورت عملـی قابلیت دستیابی بهتری داشته و وزن‌گیـری کودکـان را بهبـود می‌بخشد و سوءتغذیه حاد را در این کودکان کاهش داد (28).

در مروری که با هدف تعیین نقش مواد غـذایی محلـی در برنامه غذای تکمیلی کودکـان 23– 6 ماهـه در کشـورهای بـا درآمد پایین و متوسط انجام شد، پتانسـیل غـذاهای محلـی از

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

نظر تأمین ریزمغذی‌ها و درشت‌مغذی‌ها برای کودکان 6 تا 23 ماهه بررسی شد. جمع بندی مطالعات بررسی شده در این مرور نشان داد که میزان نیاز پروتئین برای کودکان قابل تأمین بوده و این در حالی است که مقدار کلسیم، آهن و روی در این نوع مواد غذایی ناکافی هستند و تأمین انرژی، ویتامین A ، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، فولات و ویتامین C در بیشتر موارد به حد نیاز نیستند. در بسیاری از کشورهای درحال توسعه، غلات و ریشه‌های نشاسته‌ای به عنوان ماده غذایی پایه در غذاهای تکمیلی به کار می‌روند که به دلیل محتوای فیتات موجود در غلات، از جذب عناصر دو ظرفیتی در بدن می‌توانند ممانعت کنند (29). در آفریقا، هند و تایلند بخش اعظمی از مواد غذایی به کار رفته در غذاهای تکمیلی کودکان برای تأمین کلسیم، آهن، روی و ریبوفلاوین در حد مورد نیاز، کافی نیستند. درصورتیکه بتوان از مواد غذایی بومی برای تکمیل میزان ریزمغذی‌ها و انرژی این نوع غذاها استفاده نمود، گام بزرگی در ارتقاء سلامت کودکان برداشته می‌شود و از این‌رو راهکاری هزینه - اثربخش برای اطمینان از دریافت کافیِ آهن و روی با استفاده از غذاهای سنتی و بومی خواهد بود (30).

نتیجه گیری

به دلیل اهمیت این دوره از زندگی در رشد، تکامل و سلامت نوزادان و کودکان، ارائه راهکارهای متناسب با شرایط زندگی جوامع، به منظور تهیه مواد غذایی منطبق با نیازهای تغذیه‌ای کودکان ، از اولویت‌های بهداشتی جوامع گوناگون است. غذاهای بومی و سنتی به دلیل تنوع زیاد آنها، به عنوان راهکاری هزینه- اثربخش در این حوزه مورد توجه می‌باشند. اقداماتی که برای ارتقاء سلامت و تندرستی کودکان از طریق گسترش نظام غذاهای سنتی می‌توانند انجام شوند، در سه حوزه می‌توان طبقه‌بندی کرد (31).

تولید مواد غذایی بومی: برای افزایش دسترسی به مواد غذایی سنتی و بومی، تقویت فعالیت‌های تولیدی با تأکید ویژه بر مواد غذایی که ارزش تغذیه‌ای بالایی دارند، یک اولویت محسوب می‌شود. در این راستا توجه به زنان و جلب مشارکت آنها، به دلیل سهمی که در کاشت یا جمع‌آوری گیاهان سنتی و بومی دارند، شایان تأکید است. استفاده بهینه از زمین‌های کشاورزی و زمینه‌سازی برای کشت ارگانیک، از اقدامات مهم دیگری است که باید در جهت کاشت گیاهان بومی مورد توجه باشد.

آموزش و ظرفیت‌سازی: دانش افراد درباره ارزش تغذیه‌ای، اهمیت و صرفه اقتصادی غذاهای سنتی در جامعه و کاربرد آنها در رژیم غذایی کودکان جنبه دیگریست که نیاز به کار دارد. به منظور احیای دانش غذاهای سنتی و انتقال این دانش به نسل‌های بعدی، لازم است تلاش مضاعف و گسترده‌ی مبتنی بر شواهد صورت گیرد. کلاس‌های آموزشی با محوریت معرفی مواد غذایی محلّی و سنتی، ترکیب کردن مواد غذاییِ در دسترس برای تهیه غذای مناسب با رشد کودکان، نیازهای تغذیه‌ای نوزادان و کودکان، تهیه و نگهداری صحیح مواد غذایی سنتی، مزایای استفاده از غذاهای سنتی در مقایسه با غذاهای موجود در بازار و عواقب عدم تغذیه صحیح کودکان، می‌تواند در رسیدن به اهداف سلامت در کودکان تأثیرگذار باشد. برای تأمین محتوای چنین آموزش‌هایی مطالعات اتنوگرافیک برای بازشناسی این غذاها و نحوه کاربرد آنها از یک سو و اندازه‌گیری مستقیم ترکیب انرژی و مغذی‌ها در این غذاها ضرورت دارد. در حوزۀ اجرای سیاست تغذیه تکمیلی نیز با استفاده از غذاهای بومی باید از برنامه‌های غنی‌سازی و آموزش به مادران و مراقبین کودک به منظور ایجاد توانمندی در آنها استفاده نمود تا با تغییر فرآیند تهیۀ غذاها و آماده کردن غذاهای پرانرژی و حاوی مواد مغذی بیشتر برای کودکان، از بروز سوءتغذیه در آنان پیشگیری نمایند و این مهم باید با برگزاری کلاس‌های آموزشی توسط پرستاران، متخصصین بهداشت و کارشناسان تغذیه به ویژه در مراکز بهداشت صورت گیرد.

تدوین و بهینه سازی دستورالعمل تهیه غذاهای سنتی ویژه کودکان: به دلیل ماهیت اقلام غذایی به کار رفته در تهیه مواد غذایی تکمیلی و سایر غذاهای سنتی که اغلب از مواد غذایی گیاهی نشأت می‌گیرند، این موضوع بسیار اهمیت دارد که روش‌های تهیه این نوع مواد غذایی به گونه‌ای باشد که بیشترین دسترسی مواد مغذی را در بدن فراهم کند. بدون

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

شک، کودکان استفاده‌کنندگان این نوع غذاها چه در قالب تغذیه تکمیلی و در غذای خانوار هستند و زیست‌دسترسی به مواد مغذی غذاها برای سلامت آنان بسیار حیاتی است. در گذشته روش‌های مختلفی برای تهیه این نوع غذاها به کار می‌رفت که در حال حاضر بسیاری از آنها به دست فراموشی سپرده شده‌اند. در حالیکه، امروز این باور وجود دارد که احیاء این روش‌ها مانند خیساندن، خشک کردن، تخمیر، پوست گرفتن و جوانه زدن در مورد مواد غذایی گیاهی می‌تواند به ارتقاء کیفیت و ایمنی غذاهای تکمیلی کودکان که عمدتاً با مواد غذایی گیاهی تهیه می‌شود، کمک کند (32).

از سوی دیگر، سوءتغذیه یکی از عوامل خطر سلامت و تندرستی است که در بین کودکان شایع بوده و تهدیدی برای پیشرفت بیماری‌ها به ویژه بیماری‌های عفونی را بدتر کرده و در کشورهای در حال توسعه، از جمله ایران نیز تعداد زیادی از کودکان با آن دست و پنجه نرم می‌کنند (34، 33). با توجه به تنوع مواد غذایی بومی و محتوای انرژی و مواد مغذی آنها، غذاهای سنتی پتانسیل بالقوه‌ای در کاهش سطح سوءتغذیه مزمن و به دنبال آن ارتقاء سلامت کودکان دارند. آگاهی از مقدار انرژی و ارزش تغذیه‌ایِ هر یک از این مواد غذایی به افراد کمک می‌کند تا بتوانند با هدف غنی‌سازی غذاهای سنتی، دستورهای غذایی متعددی را با ترکیب مواد غذایی بومی، تهیه و مصرف نمایند. هر چند، در بحث مربوط به سوءتغذیه کودکان، ارائه دستورهای غذایی مناسب که با کمک مواد غذایی محلی و سنتی انجام می‌شود، نمی‌تواند اثرات چشمگیری بر سوءتغذیه کودکان داشته باشد مگر اینکه پیگیری و پایش نحوه تهیه و استفاده از این دستورهای غذایی نیز انجام شود. این رویکرد باید با کمک افراد آموزش دیده به منظور بررسی وضعیت سلامت کودکان و اثربخشی مداخلات صورت گیرد.

توصیه می‌شود که با تقویت نظام‌های غذایی مبتنی بر غذاهای سنتی، می‌توان در جهت دستیابی به توسعه پایدار و طراحی مداخلات تغذیه‌ای به ویژه برای اقشار محروم گام برداریم. تنوع زیستی محصولات کشاورزی محلی باید مدیریت شود تا فواید تغذیه‌ای غذاهای سنتی به حد مطلوب برسد. هرچند که تمرکز بر استفاده از غذاهای سنتی نمی‌تواند تنها راه مقابله با چالش‌های غذا و تغذیه باشد، ولی به عنوان یک راهکار هزینه – اثربخش در جهت توانمندی جامعه برای ارتقاء اثربخشی و پایداری مداخلات تغذیه‌ای در روستاها و شهرهای فقیرنشین باشد (11).

References

1. Black RE, Allen LH, Bhutta ZA, Caulfield LE, De Onis M, Ezzati M, et al. Maternal and child undernutrition: global and regional exposures and health consequences. The lancet. 2008;371(9608):243-60.
2. Obonyo J. Kenya National Bureau Of Statistics (KNBS (And ICF Macro. Kenya Demographic And Health Survey 2008-09. 2010.
3. Fuglie L. Combating malnutrition with Moringa. The miracle tree: the multiple attributes of Moringa CTA Publication, Wageningen, the Netherlands. 2001:117-36.
4. Black RE, Cousens S, Johnson HL, Lawn JE, Rudan I, Bassani DG, et al. Global, regional, and national causes of child mortality in 2008: a systematic analysis. The lancet. 2010;375(9730):1969-87.
5. Abubakar I, Tillmann T, Banerjee A. Global, regional, and national age-sex specific all-cause and cause-specific mortality for 240 causes of death, 1990-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. Lancet. 2015;385(9963):117-71.
6. Jones KD, Thitiri J, Ngari M, Berkley JA. Childhood malnutrition: toward an understanding of infections, inflammation, and antimicrobials. Food and nutrition bulletin. 2014;35(2 suppl1):S64-S70.
7. Katona P, Katona-Apte J. The interaction between nutrition and infection. Clinical Infectious Diseases. 2008;46(10):1582-8.

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

8. de Pee S, Grais R, Fenn B, Brown R, Briend A, Frize J, et al. Prevention of acute malnutrition: distribution of special nutritious foods and cash, and addressing underlying causes—what to recommend when, where, for whom, and how. Food and nutrition bulletin. 2015; 36 (1), suppl1:S24-S9.

9. Tontisirin K, Nantel G, Bhattacharjee L. Food-based strategies to meet the challenges of micronutrient malnutrition in the developing world. Proceedings of the Nutrition Society. 2002;61(02):243-50.

10. Muhimbula HS, Issa-Zacharia A. Persistent child malnutrition in Tanzania: Risks associated with traditional complementary foods (A review). African Journal of Food Science. 2010;4(11):679-92.

11. Smith I, Eyzaguirre P, Matig O, Johns T. Managing biodiversity for food and nutrition security in West Africa: building on indigenous knowledge for more sustainable livelihoods. SCN News. 2016 (33):22-6.

12. Trichopoulou A, Soukara S, Vasilopoulou E. Traditional foods: a science and society perspective. Trends in Food Science & Technology. 2007;18(8):420-7.

13. Scholliers P. Food, drink and identity: cooking, eating and drinking in Europe since the Middle Ages: Berg Oxford; 2001.

14. Kanashiro HC, Fukumoto M, Bentley ME, Jacoby E, Verzosa C, Brown KH. Use of recipe trials and anthropological techniques for the development of a home-prepared weaning food in the central highlands of Peru. Journal of Nutrition Education. 1991;23(1):30-5.

15. Guptill KS, Esrey SA, Oni GA, Brown KH. Evaluation of a face-to-face weaning food intervention in Kwara State, Nigeria: Knowledge, trial, and adoption of a home-prepared weaning food. Social Science & Medicine. 1993;36(5):665-72.

16. Guptill KS. Evaluation of an infant weaning food intervention in Kwara State, Nigeria. 1990.

17. Piwoz EG. Improving feeding practices during childhood illness and convalescence: Lessons learned in Africa: US Agency for International Development; 1994.

18. Klemm R, Ignacio M, Villate E, Puertollano E, Castaneda C. Infant feeding beliefs and practices among mothers and caretakers in Quezon Province, Philippines. Manila: Helen Keller International and Nutrition Service, Department of Health. 1997.

19. Sejatera YI. Evaluation of the Indonesia weaning project. Washington, DC: Manoff Group and YIS. 1989.

20. Zeitlin M, Griffiths M, Manoff R, Cooke T, Griffiths M. Nutrition communication and behaviour change component. Vol IV: Household evaluation Indonesian nutrition development program Washington, DC: Manoff International. 1984.

21. WHO. Supplementary Foods for the Management of Moderate Acute Malnutrition in Infants and Children 6–59 Months of Age. Technical Note, WHO, Geneva. 2012.

22. WHO. Guideline: Updates on the Management of Severe Acute Malnutrition in Infants and Children. Geneva: WHO. 2013.

23. Black RE, Levin C, Walker N, Chou D, Liu L, Temmerman M, et al. Reproductive, maternal, newborn, and child health: key messages from Disease Control Priorities 3rd Edition. The Lancet. 2016;388(10061):2811-24.

24. Haghighian Roudsari A, Aminpour A, Ramzankhani A, Hashemi L. Nutritional assessment of local complementary foods in northern rural areas of Tehran district. Food Technology & Nutrition. 2011; 8 (1): 51-58.

25. Salehi M, Kuhnlein HV, Shahbazi M, Kimiagar MS, Kolahi AA, Mehrabi Y. Effect of traditional food on nutrition improvement of Iranian tribeswomen. Ecology of food and nutrition. 2005;44(1):81-95.

26. Schmid M, Salomeyesudas B, Satheesh P, Hanley J, Kuhnlein H. Intervention with traditional food as a major source of energy, protein, iron, vitamin C and vitamin A for rural Dalit mothers and young children in Andhra Pradesh, South India. Asia Pacific journal of clinical nutrition. 2007;16(1):84-93.

27. Pizzol D, Di Gennaro F, De Palma A, Marquez G, Monno L, al e. Local Food Resources to Fight Children Malnutrition and Infectious J Emerg Infect DisDiseases in Mozambique. J Emerg Infect Dis. 2016;1(111):doi: 10.4172/2472-4998.1000111.

28. Tomedi A, Rohan-Minjares F, McCalmont K, Ashton R, Opiyo R, Mwanthi M. Feasibility and effectiveness of supplementation with locally available foods in prevention of child malnutrition in Kenya. Public health nutrition. 2012;15(04):749-56.

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

29. Wilson MS, Bulley SJ, Pisani F, Irvine RF, Saiardi A. A novel method for the purification of inositol phosphates from biological samples reveals that no phytate is present in human plasma or urine. Open biology. 2015;5(3):150014.

30. Osendarp SJ, Broersen B, van Liere MJ, De-Regil LM, Bahirathan L, Klassen E, et al. Complementary Feeding Diets Made of Local Foods Can Be Optimized, but Additional Interventions Will Be Needed to Meet Iron and Zinc Requirements in 6-to 23-Month-Old Children in Low-and Middle-Income Countries. Food and Nutrition Bulletin. 2016;37(4):544-70.

31. Kuhnlein HV, Erasmus B, Spigelski D, Burlingame B. Indigenous peoples' food systems and well-being: interventions and policies for healthy communities: Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO); 2013.

32. Mensah P, Tomkins A. Household-level technologies to improve the availability and preparation of adequate and safe complementary foods. Food and Nutrition Bulletin. 2003;24(1):104-25.

33. Bresnahan KA, Tanumihardjo SA. Undernutrition, the acute phase response to infection, and its effects on micronutrient status indicators. Advances in Nutrition: An International Review Journal. 2014;5(6):702-11.

34. Haghighian Roudsari A, Baygi F, Shokouhi M, Bazhan M, Rashidi A. Assessment of malnutrition prevalence and its related factors in the referred patients to the medical centers in Iran and some countries in the world. Iranian Journal of Nutrition Sciences & Food Technology. 2013; 7 (5): 591-597.

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

Traditional, local and indigenous foods in child health

Haghighian-Roudsari A

PhD in Nutritional Sciences, Dept. of Food and Nutrition Policy and Planning, Dept. of Community Nutrition, National Nutrition and Food Technology Research Institute, Shahid Beheshti University of Medical Science, Tehran, Iran, E-mail: ahaghighian@yahoo.com

Background and Objectives: Children feeding is a vital factor in shaping the trends of children's growth and development. After the first 6 months of life which is the period of exclusive breastfeeding, complementary feeding begins up to two years of age. This will follow by gradual introduction of family foods. Based on the type and quality of ingredients that is served to children, their health or disease process take place. malnutrition in Children is induced by insufficient food intake or disease incidence and in many cases, these children are born from mothers who are under-noursihed as well.. In many developing countries with low or moderate income, the prevalence of child malnutrition is increasing. Among all the interventions to tackle malnutrition, traditional food based and strategies and fortification, are shown to be more cost effective and applicable. This review aimes to assess Iran and the other countries' experiences regarding traditional foods in promoting child health and fighting malnutrition.

Materials and methods: Databases (PubMed, Google scholar, SID, science direct and health science databases) were searched for relevant publications from 1990 onwards. The initial search terms were traditional foods, local foods, indigenous foods, children, health, and malnutrition. The articles that assessed the application of traditional foods to promote child health or alleviate malnutrition, were selected and evaluated.

Results & Discussion: Traditional food system is sustainable, diverse and accessible with good resource of nutrients; however, researches showed that the application of traditional foods due to some nutrient deficiencies should be complemented with the aim of meeting this deficiencies. Awareness about calorie content and nutritional values of traditional foods could help to fortify these foods and provide diverse recipes via a combination of traditional foods.

Keywords: Traditional foods, local foods, indigenous foods, health, malnutrition, children

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

مجله علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران
سال دوازدهم، ضمیمه شماره 1، بهار 1396، صفحات 180-175

خواص آنتی‌اکسیدانی گیاهان و میوه‌های خوراکی وحشی و بومی ایران

ابراهیم فلاحی

استاد گروه تغذیه، مرکز تحقیقات بهداشت تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی لرستان، خرم‌آباد ، ایران. پست الکترونیکی: falahi.e@lums.ac.ir

چکیده

سابقه و هدف: فرایندهای بیوشیمیایی و فیزیولوژیک در بدن انسان می‌تواند منجر به تولید رادیکال‌های آزاد شود. شواهدی زیادی وجود دارد که این رادیکال‌های آزاد در ایجاد پیری و بیماری‌های مزمن از جمله: سرطان، دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، و آلزایمر نقش اساسی دارند. مطالعات اپیدمیولوژیک نشان داده است که بسیاری از این ترکیبات آنتی‌اکسیدانی اثرات متنوع و متغیر ضد التهابی، ضد آترواسکلروتیک، ضد تومور، ضد موتاسیون ، ضد باکتریایی و ضد ویروسی دارند. اثرات سمی آنتی‌اکسیدان‌های مصنوعی از یک طرف و استقبال مصرف‌کنندگان از مواد افزودنی طبیعی از جانب دیگر، تمایل به استفاده از آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی را بیشتر نموده است. هدف این مقاله معرفی گیاهان و میوه‌های خوراکی وحشی بومی ایران و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی شناسایی شده در آنهاست.

مواد و روش‌ها: عصاره هیدرو الکلی 5 گیاه شامل بن سرخ، علف چشمه، سریش، شنگ و پاغازان که بومی منطقه لرستان هستند، تهیه شد. توانایی جاروب کردن رادیکال‌های آزاد با روش DPPH ، ظرفیت کامل آنتی‌اکسیدانی با روش فسفومولیبدات، میزان فنل و فلاونوئید به ترتیب با روش فولین سیوکالتیو و رنگ‌سنجی آلومینیوم کلراید اندازه‌گیری شد.

یافته‌ها: ظرفیت آنتی‌اکسیدانی بن سرخ، علف چشمه، سریش، شنگ و پاغازان به ترتیب 1/12، 1/34، 2/41، 79/. و 1/2 میکرو مول اسید آسکوربیک بر گرم عصاره بود. میزان فلاونوئید این گیاهان به ترتیب 21/55، 33/04، 18/32، 32/16 و 23/06 میلی‌گرم کوئرستین بر گرم عصاره و میزان فنل آنها بین250 تا 702 میلی‌گرم اسید گالیک بر گرم عصاره بود. میزان IC50 (غلظتی که 50% تولید رادیکال‌های آزاد را مهار می‌کند) برای علف چشمه کمترین مقدار و برای بن سرخ بیشترین مقدار بود.

نتیجه‌گیری: گیاهان و میوه‌های خوراکی بومی ایران دارای مقادیر قابل ملاحظه‌ای ترکیبات فیتوشیمیایی، فنول‌ها و فلاونوئیدها و در نتیجه اثرات آنتی‌اکسیدانی طبیعی قابل توجهی هستند. از طرفی رویش طبیعی این گیاهان در محیط جغرافیایی ایران و وجود گونه‌های متعدد آنها در کوه‌های زاگرس پتانسیل لازم را برای استفاده از این منابع در اختیار ما قرار داده است. انجام تحقیقات علمی بیشتر هم از نظر خواص آنتی‌اکسیدانی، شناسایی ترکیبات بیشتر و بررسی میزان مواد مغذی موجود در آنها و هم از نظر استخراج این ترکیبات و استفاده از آنها در صنایع دارویی و غذایی پیشنهاد می‌شود.

واژگان کلیدی: خواص آنتی‌اکسیدانی، گیاهان خوراکی و دارویی بومی، بیماری‌های مزمن

مقدمه

واکنش‌های رادیکال آزاد در بدن انسان و در نظام‌های غذایی اتفاق می‌افتد. تولید رادیکال‌های آزاد به شکل اکسیژن و نیتروژن فعال بخشی از فیزیولوژی طبیعی داخل بدن است. در شرایط طبیعی اغلب بین تولید رادیکال‌های آزاد و گونه‌های فعال اکسیژن از یک سو و قدرت سیستم دفاع آنتی‌اکسیدانی از سوی دیگر حالت تعادل برقرار است. در صورت افزایش تولید رادیکال‌های آزاد یا کاهش قدرت دفاعی آنتی‌اکسیدانی، زمینه برای ایجاد صدمات ناشی از فعالیت رادیکال‌های آزاد افزایش می‌یابد (1). این گونه‌های فعال با مولکول‌های بدن واکنش داده و سبب صدمه و مرگ سلولی می‌شوند. این عمل سبب ایجاد بیماری‌های مزمن از قبیل سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت ، درگیری عروق مغزی ، پیری و ... می‌شود. مصرف مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها نقش حفاظتی در مقابل این بیماری‌ها دارد. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در رژیم غذایی می‌توانند باعث افزایش دفاع سلولی شده و از صدمات اکسیداتیو به سلول‌ها جلوگیری کنند (2).

علاوه بر نقش آنتی‌اکسیدان‌ها در سیستم‌های فیزیولوژیک، از آنها در صنعت غذا برای افزایش طول عمر محصول، مخصوصا در روغن‌های با باندهای چند غیر اشباعی ، استفاده می‌شود. در حال حاضر برای جلوگیری از اکسیداسیون چربی

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

در محصولات غذایی از محصولات سنتتیک از قبیل پروپیل گالات، هیدروکسی آنیزول بوتیلات (BHA ، هیدروکسی تولوئن بوتیلات (BHT)، و بوتیل هیدوکینون به طور گسترده‌ای استفاده می‌شود. اما سمیت و خطرات سلامتی استفاده از این آنتی‌اکسیدان‌های مصنوعی مورد بحث است (3). بنابراین شناسایی آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی برای جایگزینی این آنتی‌اکسیدان‌های مصنوعی از اهمیت بالایی برخوردار است.

گیاهان منابع بالقوه‌ی ترکیبات آنتی اکسیدان طبیعی می‌باشند. بر اساس برخی شواهد گیاهان (شامل میوه ها، سبزی جات و گیاهان خوراکی وحشی) حاوی طیف گسترده ای از مولکول‌های جاروب کننده رادیکال‌های آزاد از قبیل ترکیبات فنلی (مانند اسیدهای فنولیک، فلاونوئیدها، کینون‌ها، کومارین، لیگنین و ...)، ترکیبات نیتروژنی (آلکالوئیدها، آمین ها، بتا آلانین) ، ویتامینها، ترپنوئیدها (شامل کاروتنوئیدها) و سایر متابولیت‌های دیگر هستند که خواص آنتی‌اکسیدانی بالایی دارند(4). در بین بسیاری از گیاهان مختلف دارویی و خوراکی، برخی گونه‌های بومی از نظر داشتن ترکیبات گیاهی خام و یا خواص فیتو شیمیایی ویژه با ظرفیت آنتی‌اکسیدانی بالا در جهت حفظ سلامتی انسان مورد توجه قرار گرفته اند. بنا به گزارشات مصرف مواد انتی اکسیدان طبیعی و گیاهی تأثیر زیادی روی سلامتی بدن دارد. از این دسته مواد، ترکیباتی مانند پلی فنولها و فلاونوئیدها پتانسیل مهار فعالیت رادیکال‌های آزاد را دارند و نیز می‌توانند اکسیداسیون لیپیدها را به تأخیر بیاندازد (6، 5). مطالعات نشان داده است که گیاهان دارای موادی به نام فیتوکمیکال ها هستند که دارای فعالیت آنتی‌اکسیدانی می‌باشند. آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی در همه قسمت‌های این گیاهان خوراکی از جمله پیکره رویشی وجود دارند. اخیراً هم توجه خاصی به یافتن آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی در مواد گیاهی به‌عنوان جایگزین آنتی‌اکسیدان‌های سنتتیک شده است، زیرا آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی احتمالاً ایمن تر از نوع سنتتیک هستند (1). مطالعات اخیر بیانگر این مطلب می‌باشند که استفاده از گیاهان دارویی و آنتی‌اکسیدان‌های بیولوژیک ممکن است باعث حفاظت از بدن در برابر بیماری‌های مختلف شوند(7). آنتی‌اکسیدان‌های بیولوژیک، مولکول‌های طبیعی هستند که می‌توانند از تشکیل غیر کنترل شده رادیکال‌های آزاد و اکسیژن فعال شده جلوگیری کنند یا واکنش‌هایی که توسط آنها انجام می‌شود را مهار کنند(8، 2).

از زمان‌های قدیم بشر از مواد طبیعی به‌عنوان غذا و منبع دارویی استفاده می‌کرده است. گیاهان همیشه نقش مهمی در پزشکی و بهداشت عمومی داشته‌اند. دانش و اطلاعات نحوه استفاده دارویی از این گیاهان و خواص آنها از طریق آزمون و خطا به دست آمده و به نسل‌های بعدی منتقل یافته است. اما این انتقال دانش قابل اطمینان نیست (9). استفاده از گیاهان خوراکی مستلزم اطلاعات دقیق علمی و شناخت ترکیبات شیمیایی موجود در آنهاست زیرا وجود این ترکیبات در این گیاهان باعث اثر درمانی آنان می‌گردد. از انجا که گیاهان دارویی در کشور ما به صورت سنتی مصرف فراوانی دارند بررسی متابولیت‌های ثانویه انها از اهمیت خاصی برخوردار هستند. هدف این مقاله معرفی گیاهان و میوه‌های خوراکی وحشی بومی ایران و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی شناسایی شده در این گیاهان است و در انتها پیشنهاداتی برای مطالعات آتی بیان خواهد شد.

گیاهان و میوه‌های خوراکی بومی ایران

در مناطق مختلف ایران گیاهان خوراکی متعددی طی سالیان متمادی رشد نموده‌اند. در منطقه کوهستانی زاگرس هزاران نوع از این گیاهان وجود دارد. مردم بومی منطقه از زمان‌های قدیم از این گیاهان البته بیشتر به‌صورت فصلی استفاده کرده‌اند. بسیاری از افراد محلی معتقدند این گیاهان علاوه بر تأمین غذا، نقش درمانی نیز دارند. با تغییر شیوه زندگی و صنعتی ، نسل جدید کمتر این گیاهان را می‌شناسند و از آنها استفاده می‌کنند. عدم توجه به این مسئله از یک سو می‌تواند در آینده باعث حذف آنها از تغذیه بومی و مردمان محلی گردد و از سوی دیگر استفاده نادرست و بی رویه از آنها در قالب طب سنتی ممکن است مشکلاتی را به همراه داشته باشد. بنابراین شناخت کافی و درست از نظر علمی از این گیاهان از طرفی می‌تواند از مصرف نابجای آنها به‌عنوان دارویی خاص جلوگیری کند و از طرفی با شناخت بیشتر از این گنجینه و انتقال آن به نسل‌های بعدی در حفظ و استفاده بهتر از آن به‌عنوان منبع غذایی مؤثر باشد.

این مطالعه بر روی 10 گیاه و میوه خوراکی وحشی مورد استفاده ساکنین استان لرستان انجام شد.البته در اینجا تنها نتایج 5 گیاه خوراکی (جدول 1) بیان می‌شود. این گیاهان

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

شامل بن سرخ، علف چشمه، سریش، شنگ و پاغازان بودند. این گیاهان در فصل بهار در کوه‌های استان لرستان رویش می‌کنند و مردم از آنها هم به صورت تازه و هم خشک شده برای فصل زمستان استفاده می‌کنند. غذاهای مختلفی با این مواد غذایی تهیه می‌شود. برخی از مصارف محلی این مواد غذایی به شرح زیر است:

پاغازان به‌صورت ترکیب با یا بدون برنج همراه با پیاز داغ و زردچوبه، بن سرخ به‌عنوان سبزی آش به‌صورت تازه یا خشک شده، گیاه شنگ به‌صورت دمنوش و یا خام، علف چشمه به‌صورت خام و به‌عنوان سبزی و یا به‌عنوان سبزی آش، سریش به‌عنوان سبزی آش استفاده می‌شود.

روش کار

ابتدا رویشگاه‌های طبیعی این گیاهان ، نحوه مصرف آنها، بخش‌هایی از آنها که قابلیت مصرف دارند با کمک افراد محلی آگاه شناسایی شدند. سپس با مراجعه به زیستگاه آنها توسط افراد مجرب نمونه‌های مورد نظر به روش تصادفی سیستماتیک و حداقل از سه محل مختلف جمع‌آوری شد.

پیکره رویشی گیاهان جمع‌آوری شده در دمای اتاق و در محیطی خشک و سایه، دور از نور خورشید و در معرض جریان ملایم هوا به مدت چند روز خشک شد. سپس نمونه‌های خشک شده توسط یک آسیاب تمیز خانگی به‌صورت پودر در آمده و در دمای 4 درجه سانتی گراد و دور از رطوبت و نور تا شروع آزمایش نگهداری شد.

اندازه‌گیری فعالیت آنتی‌اکسیدانی: ابتدا از گیاهان عصاره‌گیری شد. برای این منظور به روش زیر عمل گردید:

مقدار 5 گرم از برگ پودر شده در ارلن 50 میلی‌لیتری ریخته شده و با رعایت نسبت 1 به 10، به آن 50 میلی‌لیتر متانول 80 درصد اضافه گردید. پس از گذشت 72 ساعت جهت کامل شدن فرایند استخراج، مخلوط نمونه و متانول با استفاده از کاغذ صافی صاف شد. به منظور خارج کردن متانول از عصاره و تغلیظ آن، محلول متانولی به دستگاه روتاری تحت خلاء انتقال داده شد. در نهایت عصاره خالص در ظرف کوچکی ریخته و برای اندازه‌گیری فنل کل، فلاوونوئید کل و فعالیت آنتی‌اکسیدانی استفاده گردید.

اندازه‌گیری فنل و فلاونوئید کل به ترتیب با روش فولین سیو کالتو و رنگ سنجی آلومینیوم کلراید با استفاده از دستگاه اسپکتروفتومتر UV-Vis و به ترتیب در طول موج‌های 765 و 420 نانومتر انجام شد.

از روش فسفومولیبدات برای اندازه‌گیری ظرفیت آنتی‌اکسیدانی کل استفاده گردید.

از نرم‌افزار اکسل برای ترسیم شیب خط و از نرم‌افزار مینی‌تب برای محاسبه معادله و نمودار استاندارد آن استفاده گردید.

فعالیت آنتی‌اکسیدانی پیکره رویشی این گیاهان از طریق خنثی کردن رادیکال‌های آزاد توسط DPPH (2و2 دی فنیل-1- پیکریل هیدرازیل) و با استفاده از دستگاه اسپکتروفتومتر در طول موج 517 نانومتر تعیین شد (10).

یافته‌ها

جدول 1 فهرست 5 گیاه وحشی مورد مصرف در استان لرستان، غرب ایران را نشان می‌دهد.

نتایج مربوط به وضعیت آنتی‌اکسیدانی گیاهان مورد مطالعه در جدول 2 آمده است.

جدول 1. فهرست 5 گیاه وحشی مورد مصرف در استان لرستان، غرب ایران

نام علمی	خانواده	نام عمومی	نام محلی	بخش مورد استفاده گیاه	زمان جمع‌آوری	محل جمع‌آوری
Allium Jesdianum	*Amaryllidaceae*	Ben Fry	بن سرخ	پیکره سبزی	فروردین	ریمله، سفید کوه، کلا کوه
Nasturtium Officinalis	*Brassicaceae*	Watercress	علف چشمه	پیکره سبزی	اردیبهشت	بیران شهر، کاکارضا، بسطام
Eremurus Spectabilis	Xantohorrhoeaceae	Foxtail Lili desert candles	سریش	پیکره سبزی	فروردین	ریمله، بابا هور
Tragopogon Graminifolium	Asteraceae	goatsbeard or salsify	شنگ	پیکره سبزی	اردیبهشت	گریت، الشتر، بیران شهر
Falcaria Vulgaris	Appiaceae	sickle weed or longleaf	پاغازان	پیکره سبزی	اردیبهشت	ده پیر، الشتر،بیران شهر

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

جدول 2. میانگین و انحراف معیار فنل کل، فلاونوئیدها و ظرفیت آنتی‌اکسیدانی تام 5 گیاه خوراکی وحشی مورد صرف در استان لرستان، غرب ایران (برای هر نمونه 3 بار انجام شده است)

نام گیاه	فنل کل*	فلاونوئید کل**	ظرفیت آنتی‌اکسیدانی***	IC50****
Allium Jesdianum	348±91/22	21/55±1/21	1/12±0/16	8538±564
Nasturtium Officinalis	527±33/01	33/04±8/8	1/34±0/15	1655±857
Eremurus Spectabilis	591±111/53	18/32±2/29	2/41±0/41	7732±35
Tragopogon Graminifolium	514±59/20	32/16±9/45	0/79±0.08	7134±5368
Falcaria Vulgaris	331±80/67	23/06±3/20	1/20±0.13	8106±1080

*میلی‌گرم معادل گالیک اسید بر گرم عصاره گیاه
** میلی‌گرم کوئرستین بر گرم عصاره گیاه
*** میکرو مول اسید اسکوربیک بر گرم عصاره گیاه
**** میکروگرم بر میلی لیتر عصاره گیاه

بحث

فلاحی و همکاران در مطالعه‌ای دیگر خواص آنتی‌اکسیدانی و آنتی توکسیسیتی عصاره نسترن کوهی را نشان دادند (11).

مطالعه احمدوند و همکاران در مورد گیاه درمنه در لرستان نیز نشان داد که این گیاه منبع قابل ملاحظه‌ای از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است و احتمالاً می‌توان از آن در فراورده‌های غذایی، دارویی و صنعتی استفاده کرد (10). محمدی معتمد و همکاران نیز در مطالعه‌ای که بر روی 10 گیاه خوراکی در منطقه ترکمن صحرا در استان گلستان انجام دادند نیز نشان دادند که سه گیاه S. Mutica, M longifolia و O. vulgare فعالیت پرو اکسیدانی قابل توجهی دارند (12).

رضا زاده و همکاران در تحقیقی در مورد تغییرات فلاونوییدهای گیاه *Ginkgo biloba* L. کاشته شده در ایران نشان دادند که مقدار فلاونوییدها در ماه‌های مختلف سال متفاوت است و حداکثر مقدار آن در ماه خرداد مشاهده شد و غلظت فلاونوییدها تا خرداد ماه سیر صعودی داشت و بعد از آن در زمان‌های مختلف برداشت تغییرات زیادی از خود نشان نداد. این تحقیق نشان داد که درصد غلظت فلاونوییدها در برگ گیاه در زمان‌های مختلف برداشت متفاوت است (13). قنادی و همکاران در تحقیقی ترکیبات فلاونوئیدی و روغن فرار در گیاه رزماری یا اکلیل کوهی *Rosmarinus officinalis* L کشت شده در ایران را شناسایی نمودند (14).

سیاهپوش و همکاران در یک بررسی با عنوان بررسی کمی و کیفی فلاونوییدهای موجود در اندام‌های هوایی، گل و میوه گیاه عطر سنگ *Varthemia persica* به این نتیجه رسیدند که این گیاه دارویی غنی از فلاونوئیدها می‌باشد که می‌تواند در بررسی‌های فارماکولوژیک مورد استفاده قرار گیرد (15).

سفید کن و همکاران مشخص کردند، میزان ترکیب کوئرستین در میوه خشک و نارس، برگ و گل درخت اقاقیا قابل استخراج می‌باشد و مقدار آن در گل‌های اقاقیا بیشتر از برگ‌های آن است. علاوه بر روبینئین که به عنوان فلاونوئید اصلی تشکیل دهنده اقاقیا مطرح می‌باشد ترکیب کوئرستین نیز به میزان بالایی در این گیاه وجود دارد (16).

در سایر کشورها نیز مطالعاتی در زمینه خواص آنتی‌اکسیدانی عصاره گیاهان بومی انجام شده است. R.Amarowicz و همکاران در کانادا خواص آنتی‌اکسیدانی بالا و ظرفیت جاروب کردن رادیکال‌های آزاد را در برگ‌های توت کوهی نشان دادند (17) وونگ و همکاران در مطالعه‌ای خواص آنتی‌اکسیدانی را در 25 گیاه خوراکی گرمسیری نشان دادند (2). کای و همکاران مطالعه‌ای روی 112 گیاه دارویی چینی انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که بیشتر این گیاهان دارای مقادیر قابل ملاحظه‌ای فلاونوئید ، تان، کومارین، کینون، لیگنان، کورکومین، و اسیدهای فنولیک هستند و خواص آنتی‌اکسیدانی آنها از میوه ها و سبزیجات معمولی بیشتر است (4).

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

نتیجه‌گیری

براساس یافته ها، گیاهان و میوه‌های خوراکی بومی ایران دارای مقادیر قابل ملاحظه‌ای ترکیبات فیتوشیمیایی، فنولها و فلاونوئیدها و در نتیجه اثرات آنتی‌اکسیدانی طبیعی قابل توجهی هستند. از طرفی رویش طبیعی این گیاهان در محیط جغرافیایی ایران و وجود گونه‌های متعدد آنها در کوه‌های زاگرس پتانسیل لازم را برای استفاده از این منابع خدادادی در اختیار ما قرار داده است. انجام تحقیقات علمی بیشتر هم از نظر خواص آنتی‌اکسیدانی، شناسایی ترکیبات بیشتر و بررسی میزان مواد مغذی موجود در آنها و هم از نظر استخراج این ترکیبات و استفاده از آنها در صنایع دارویی و غذایی پیشنهاد می شود. لازم است در این زمینه شرکت‌های دانش بنیان تأسیس و از این ثروت خدادادی به نحو مطلوبی استفاده شود.

• References

1. Chanwithheesuk A., Teerawutgulrag A., Rakariyatham N. Screening of antioxidant activity and antioxidant compounds of some edible plants of Thailand. Food Chem. 2005;92:491-497.
2. Wong, S.P., Leong L.P., Koh J. H. W. Antioxidant activities of aqueous extracts of selected plants. Food Chem. 2006; 99:775-783.
3. Kahl R, Kappus H. Toxicology of the synthetic antioxidants BHA and BHT in comparison with the natural antioxidant vitamin E. Zeitschrift fur Lebensmittel-Untersuchng und – Forschung. 1993; 196(4): 329-338.
4. Cai Y, Luo Q, Sun M, Corke H. Antioxidant activity and phenolic compounds of 112 traditional Chinese medicinal plants associated with anticancer. Life Sci. 2004; 74: 2157-2184.
5. Scheibmeir HD, Christensen K, Whitaker S H, Jegaethesan J, Clancy R, Pierce JD."A review of free radicals and antioxidants for critical care nurses."Intensive and Critical Care Nursing. 2005; 21:24-28
6. Tachakittirungrop S, Okonogi S, Chowwanapoopopn S. Study on antioxidant activity of certain plants in Thailand: Mechanism of antioxidant action of guava leaf extract" Food chemistry. 2007; 103:381_388.
7. Ito N, Fukushima S, Hagiwara A, Shibata M, Ogiso T. (1983) Carcinogenicity of butylated hydroxyanisole in F344 rats. J Natl Cancer Inst; 70: 343-7
8. Bektas T, Sokmen M, Akpulat HA, Sokmen A. In-vitro antioxidant activities of the methanol extracts of five Allium species from Turkey. Food Chem. 2005; 1: 89-92.
9. Lev, E., Amar, Z., Ethnopharmacological survey of traditional drugs sold in Israel at the end of 20th century. J of Ethnopharmacology, 2000; 72: 191-205.
10. Ahmadvand H, Amiri H, Dalvand H. Antioxidant properties of hydro-alcoholic extract and extract of nepeta crispa in Lorestan province. Hormozgan Medical Journal. 2015, 19(3):m185-191
11. Falahi E, Farhadi SJ, Abdollahpour F, Ghasemi M, Kakaei Z, Karimi Z. Effect of Antioxidant and cytotoxicity of hydro- alcohlic extract of Roza Canini L. on U937 line cell. Yafte, 17(3): 15-25. (In persian).
12. Mohamadi Motamed S, Naghibi F. Antioxidant activity of some edible plants of the Turkmen Sahra region in northern Iran. Food Chem. 2010; 119:1637-1642.
13. Rezazadeh Sh., Yazdani D., Ataei P., Pirali Hamedanh M., and Taghizade Farid R. Survey of seasonal changes of flavonoids of Gingko biloba L. cultivated in Iran. Journal of Medicinal Plants, 2006;21:11-17.
14. Ghanadi A., Survey of flavonoids and votilate oils in Rosmarinus officinalis cultivated in Iran. Journal of Medical Sciences; 2002; 33-40.
15. Siahpoush A., Ghasemi N., Asghari A., and Shams Ardakani M., Survey of quantity and quality of flavonoids content in Varthemia persiac in Mazandaran. 2010; 63: 28-36.
16. Sefidkan F., Aghavali A., Alinia Rodsari M., Jaimand K. extraction and identification of quercetin and Robinin in Robinia pseudocacia L. Journal of Research of Plants. 2011
17. Amarowicz R., Pegg R.B., Rahimi-Moghaddam P., Barl B., and Weil J. A. Free-radical scavenging capacity and antioxidant activity of selected plant species from the Canadian prairies. Food Chem. 2004; 84: 551-562.

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

Antioxidant activity of traditional edible wild plants and fruits in Iran

Ebrahim Falahi

Professor, Nutrtion Health Research Center, Department of Nutrition, Lorestan University of Medical Sciences, Khorramabad, Iran.
Email: falahi.e@lums.ac.ir

Background and Objectives: Physiological and biochemical process in the human body may produce free radicals. There are increasing evidences indicating that free radicals can play essential role in aging and development of many chronic diseases, such as cancer, diabetes, cardiovascular diseases, and Alzheimer's disease. Antioxidant properties of traditional edible wild plants play a major role in human health. Epidemiological studies have shown that many of these antioxidant compounds have anti-inflammatory, anti-atherosclerotic, antitumor, anti-mutagenic, antibacterial, and antiviral activity to a greater or lesser extent. Toxic effect of synthetic antioxidant compounds and interesting of consumer to use natural food additives lead to increased intake of natural antioxidants. In this study antioxidant activity, total phenolic and flavonoids of 5 edible wild plants of the *Lorestan* region in east of Iran will be determined.

Materials & Methods: Hydro-alcoholic extract of 5 plants grwon in Lorestan province were prepared. The ability of free radical scavenging was measured through 2, 2 diphenyl-1-picrylhdrazyl (DPPH) method. Total antioxidant capacity was measured by Phosphomolybdate method. Phenol and flavonoid contents were assessed using folin-ciocalteu Zishen method.

Results: Total antioxidant capacity of *AJ*, *NO*, *ES*, *TG* and *FV* were 1.12±0.16; 1.34±0.15; 2.41±0.41; 0.79±0.08; and 1.2±0.13 (µmol ascorbic acid per gram extract); respectively. Flavonoid content of *AJ*, *NO*, *ES*, *TG* and *FV* were 21.55±1.21; 33.04±8.80; 18.32±2.29; 32.16±9.45; and 23.06±3.20 (mg quercetin per gram extract, respectively). Total phenol content of extract of the plants ranged from 250.91-702.69 mg acid gallic/ gram extract. IC_{50} value (concentration that will inhibit 50% of free radicals production) was the lowest (1654.66±857.56 µg/ ml) for *NO* and the highest (8538.33±1080 µg/ ml) for *AJ*. IC50 for Butylated hydroxytoluene (BHT), as positive control was 3.88±1 µg/ ml.

Conclusion: Based on the results, the extracts of traditional Iranian edible plants are rich available sources of natural antioxidant compounds which can be used in foods, pharmaceutical and industrial products.

Keywords: Antioxidant activity, Traditional medicinal and edible plants, chronic diseases

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

مجله علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران
سال دوازدهم، ضمیمه شماره 1، بهار 1396، صفحات 186-181

ترجمان دانش غذایی بومی: راهبردی برای ارتقاء تغذیه و سلامت

سیده زهرا اجاق

استادیار پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، پژوهشکده مطالعات فرهنگی و ارتباطات. پست الکترونیکی: Zahraojagh1979@gmail.com

چکیده

هدف این مقاله، طرح اهمیت شناسایی دانش غذایی بومی در ایران و ترجمان آن، برای گسترش دانش تخصصی تغذیه و بهبود سلامت افراد است. برای این منظور، با اتخاذ رویکرد نظری، چهار نوع دانش و ارتباط آنها در مناسبات مختلف با دانش تخصصی معرفی شده است. با توجه به این‌که بخش رمزآلود دانش غذایی بومی، دانش ضمنی درباره آن است، در بخش بعد فرایند و مزایای تبدیل دانش ضمنی غذایی به دانش تصریحی غذایی شرح داده شده است. این فرایند که ترادیسی نام دارد برای ایجاد بهبود در تغذیه و سلامت افراد جامعه با فرایند ترجمه و تبدیل به علم عمومی تکمیل می‌شود.

واژگان کلیدی: دانش ضمنی غذایی، دانش تصریحی غذایی، ترادیسی، ترجمان، علم عمومی

ماهیت و روابط دانش ضمنی و دانش تصریحی

دانش به اشکال مختلفی دسته‌بندی شده است. در این مقاله، از چهار مفهوم متفاوت اما به هم مرتبط دانش استفاده می‌شود: دانش تصریحی یا تخصصی (Explicit or Expert Knowledge)، دانش غیرتخصصی (Lay Knowledge)، دانش بومی یا محلی (Local Knowledge)، و دانش ضمنی (Tacit Knowledge). دانش تخصصی، دانش حاصل از دستگاه علم است که با روش علمی حاصل می‌شود. دانش غیرتخصصی، مجموعه دانشی است که گروه‌های انسانی در هر دوره زمانی دارند و از دانش محلی که فنون و مهارت‌های انجام کارها و فعالیت‌های مختلف است، و دانش ضمنی که در درونی‌ترین و پنهان‌ترین لایه دانش محلی واقع است، چیزی است که فرد درباره اش می‌داند ولی نمی‌تواند بگوید. رابطه این چهار نوع دانش را در شکل (1) می‌بینید:

شکل 1. رابطه چهار نوع دانش پیش از شناخت دانش ضمنی

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

دانش ضمنی، دانشی است که تصریح نشده است و در مواردی هم نمی‌تواند تصریح شود. بر اساس نظر پولانی (1967)، انتقال دانش ضمنی از راه نوشتن و بیان کردن، ممکن نیست. مسیر غالب انتقال دانش ضمنی از راه ارتباط نزدیک و مستقیم با دارندگان این دانش است. از این رو، اگر فردی می‌خواهد نقش شخص واسط برای انتقال دانش ضمنی را ایفا کند، باید خودش چنین دانشی را داشته باشد. به عبارتی، دانش ضمنی در پیرامون وجود دارد. مثلاً دانش آموزان طی فرایند جامعه‌پذیری، آن را از والدین، معلم‌ها و همسالان خود می‌گیرند. در محل کار از طریق تلمذ و شاگردی کردن منتقل می‌شود. در علم، طی مراحل تحقیق، صحبت کردن در کنفرانس‌ها، در آزمایشگاه‌ها و رستوران‌ها منتقل می‌شود. راهنمایی کردن و تقلید از روش‌های انتقال دانش ضمنی هستند. بدین ترتیب، در خصوص دانش ضمنی، آموزش بیشتر از اینکه با اطلاعات و متون درسی تصریحی منتقل شود، از راه اجتماعی شدن در روش‌های ضمنی تفکر و عمل صورت می‌گیرد (1).

با وجود اظهار پولانی بر نانوشته بودن دانش ضمنی، برخی از پژوهشگران مانند فونته و پاپادوپولوس (2) می‌گویند که امکان تبدیل بخشی از دانش ضمنی به تصریحی وجود دارد، و این رویکرد مقاله حاضر هم هست. هری کولینز (2010) دانش ضمنی را برحسب مقاومتش نسبت به تبدیل شدن به دانش تصریحی به سه دسته تقسیم می‌کند: ضعیف، متوسط و قوی.

دانش ضمنی جمعی CTK (Collective Tacit Knowledge) ، قوی‌تر از بقیه است: روشی است که جامعه آن را برگزیده و با آن شکل گرفته است. دانش ضمنی متوسط یا دانش ضمنی جسمی STK (Somatic Tacit Knowledge) مربوط به دانش بدن و مغز افراد به‌مثابه چیزهایی فیزیکی است. این نوع دانش ضمنی، گیاهان و جانوران را هم در برمی‌گیرد و قابل تبدیل به علم است. منظور، دانشی است که در مغز، اعصاب و ماهیچه‌های ما نهفته است. می‌توانیم آن را مستند کنیم ولی مطالعه مستندات، لزوماً موجب یادگیری آن نمی‌شود (مانند فوتبال، نقاشی، عکاسی یا دوچرخه‌سواری). زیرا، تنها راه عملی یادگیری، تجربه آن است. تنها راه انتقال این نوع دانش ضمنی نیز شاگردی کردن و تعلیم بلندمدت (Long term coaching) است. دانش ضمنی ضعیف یا رابطه‌ای RTK (Relational Tacit Knowledge) نیز به این مربوط است که افراد مختلف چگونه با هم رابطه برقرار می‌کنند. چه چیزهایی را به وضوح به یکدیگر می‌گویند و چه چیزهایی را پنهان می‌کنند. میزان رازآلود بودن هر موضوع نسبت به افراد مختلف، چقدر است. درباره دانش ضمنی ضعیف، هم فرستنده و هم گیرنده، شباهت فرهنگی کافی درباره کفایت رابطه را دارند، مثلاً همگی عضو گروه پژوهشی درباره فناوری نانو هستند و بر حسب جایگاه و تخصص خود، رمز و رازهای بخشی از کار را می‌دانند؛ یا مانند فرهنگ رانندگی در تهران که افراد نحوه سبقت گرفتن از یکدیگر یا اعتراض و پسند همدیگر را می‌دانند. به عبارت دیگر، صاحبان این نوع دانش، می‌دانند چه میزان رابطه برای منظوری خاص لازم است. اگر در جامعه‌ای دانشی به این شکل وجود دارد بنا به ضرورت شکل‌گیری آن جامعه است. استخراج این نوع دانش از راه پرسشگری است. هر بخشی از دانش ضمنی رابطه‌ای قابلیت تبدیل به دانش تصریحی را دارد، زیرا دلیل تصریحی نبودن آن، وجود احتمال تغییر در آن چیزهاست. اما همه آن نمی‌تواند به یک باره تصریحی شود. به‌طور خلاصه، دانش ضمنی رابطه‌ای به روابط بین افراد، دانش ضمنی جسمی به طبیعت، و دانش ضمنی جمعی به جامعه مربوط است.

تبدیل دانش ضمنی غذایی به دانش تصریحی : چگونگی و مزایا

یکی از راه‌های تبدیل دانش ضمنی به دانش تصریحی این است که دانشمندان بخش‌هایی از دانسته‌های تولیدکنندگان را در فرایند تولید مدون کنند. همان‌طور که در مقدمه گفته شد، دانش ضمنی می‌تواند غیرفردی باشد و لزوماً در سطح فردی نیست. محصولات غذایی سنتی، دانش ضمنی درباره تولید و فرآوری را در بردارند که گروهی از تولیدکنندگان محلی واجد آن هستند. البته، برای کنشگران خارجی، تدوین بخش ضمنی دانش آنها کمابیش دشوار است، ولی معمولاً ، تولیدکنندگان می‌توانند به شکل خام و ضعیفی آن را مدون سازند. بسته به توانایی هر شخص در انسجام بخشی و به اشتراک‌گذاری دانش

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

درباره موردی خاص، میزان ضمنی بودن دانش در میان تولیدکنندگان مختلف، متفاوت است (2). از این رو، اقدام به گردآوری و تدوین دانش ضمنی مربوط، کاری تخصصی و نیازمند صرف وقت و هزینه است. روش‌های قوم‌نگاری و فنون مشاهده و مصاحبه عمیق می‌تواند برای مستند کردن دانش ضمنی غذایی مفید باشد.

اهمیت تلاش متخصصان برای دستیابی به دانش ضمنی در فراهم ساختن امکان شکل‌گیری ناحیه متقاطع (Intersection Zone) است. شکل‌گیری این نواحی، تبادل بین گفتمان‌های مختلف علمی و عمومی را تسهیل می‌کند و در مسیرهای رفت و برگشتی، خود را تقویت می‌کند.

در ناحیه متقاطع که محل تلاقی دست کم دو گفتمان متفاوت (مثلاً درباره غذا) است، گفتگو رخ می‌دهد. امکان گفتگو بین دانش ضمنی و علم مدرن یا دانش غیرتخصصی (Lay Knowledge) و تخصصی ممکن است هم موجب خود انتقادی و بازنگری متخصصان شود، و هم به تقویت و کارآمدی علم مدرن منجر شود. کالون و همکاران (2001، به نقل از بوچی، 2008) می‌گویند که در این شرایط، دانش تخصصی و غیرتخصصی مستقل از هم و در شرایط مجزایی تولید نمی‌شوند که بعداً با هم مواجه شوند؛ بلکه در انجمن‌های پیوندی (Hybrid Forums) که در آن، متخصصان و غیرمتخصصان با هم تعامل دارند، تولید می‌شوند. به عبارت دیگر، در این شرایط دانش ضمنی فرصت ظهور می‌یابد و شکل قابل انتقالی می‌یابد. زیرا فرد محلی می‌کوشد تا ضمن بیان دانش غیر تخصصی یا بومی، ناگفته‌های دانش ضمنی را هم به بیان درآورد.

یکی دیگر از ظرفیت‌هایی که در نتیجه تبدیل دانش ضمنی به تصریحی پدید می‌آید، شکل‌گیری و رواج موضوعات کرانه‌ای (Boundary Object) است (3). بدین طریق که با گفتگوی بین گفتمان‌های مختلف، به جای انتقال صرف، کلمات و عبارات خاصی شکل گرفته و رواج می‌یابند. یکی از نمونه‌های بارز این کلمات "ارزش تغذیه‌ای" است که هم در حوزه تخصصی و هم در سطح جامعه کاربرد زیادی دارد. بدین ترتیب، تلاش برای گسترش تعامل بین دانش ضمنی و تصریحی، موجب شکل‌گیری زبان مشترک و قابل فهم در سطح جامعه درباره غذا و تغذیه می‌شود.

متخصصان زیادی برای گردآوری و بازشناسی دانش ضمنی غذایی گروه‌های محلی، و تعامل دو نوع دانش در سطح جهان تلاش می‌کنند. شبکه LEADER در ایرلند یکی از نمونه‌هایی است که در آن دانش تخصصی و دانش ضمنی در کنار هم به مثابه دو فرهنگ دانش (4) برای توسعه روستاهای این کشور قرار دارند و به غذاهای محلی/سنتی نیز توجه می‌کند. در این شبکه، یکی از فرهنگ‌های دانش، تولیدمحور است که بیشتر از دانش‌های غیررسمی، بومی و محلی استفاده می‌کند و دیگری بازارمحور (Marketing - oriented) است که بیشتر از دانش‌های تخصصی و مدون استفاده می‌کند. محصول غذایی تولید شده، و تأثیر آن در توسعه روستا بسیار متفاوت است.

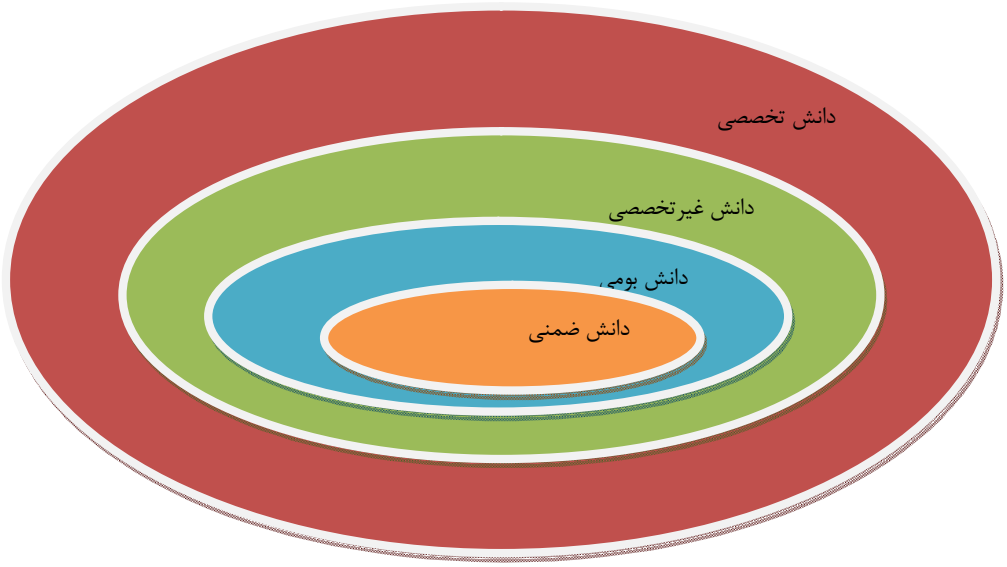
در تبدیل دانش ضمنی غذایی به تصریحی باید توجه داشت که سنت یا ویژگی‌های خاص هر محصول غذایی ویژه، جنبه‌هایی از غذای با کیفیت (Quality Food) را می‌سازند. بخشی از این جنبه‌ها، ممکن است در دانش محلی قابل دسترس باشد اما به دلیل ضمنی بودن بخشی از دانش محلی درباره غذا، ممکن است تولیدکننده آن را به‌مثابه مزیت رقابتی برای خود حفظ کند. البته باید توجه داشت که شرایط آب و هوایی و نوع خاک ممکن است موجب ایجاد محصولاتی با ویژگی‌های خاصی شود که در هیچ جای دیگر ممکن نباشد. در نروژ برای چنین محصولات نابی، گواهینامه صادر می‌کنند (2) که اسپشالیست نام دارد. این گواهی نشان می‌دهد که مواد سازنده غذا، واجد ویژگی‌های خاصی است که آنها را از سایر غذاهای مشابه متمایز می‌کند. این محصولات عمدتاً محلی یا منطقه‌ای هستند. افزون بر اهمیت و مزایای تبدیل دانش ضمنی غذایی به دانش تصریحی در گسترش علم تغذیه، دستیابی به این نوع از دانش در بهبود تغذیه و سلامت افراد جامعه نیز نقش دارد.

بهره‌مندی از دانش ضمنی غذایی برای بهبود تغذیه و سلامت : از ترادیسی به ترجمان

بازشناسی نظام‌های غذایی با نیاز به کیفیت بهتر غذا و افزایش پایداری در مناطق در حال توسعه رابطه دارد و نیازمند

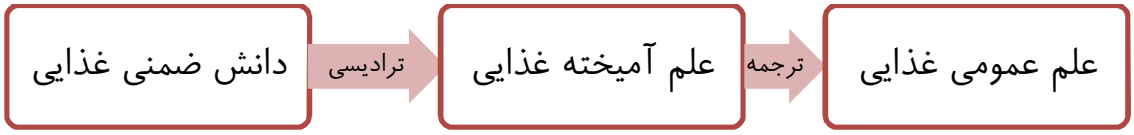
[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

تعامل رویکردهای مختلف برای دستیابی به منطق و عقلانیتی مشخص درباره آنهاست. یکی از این رویکردها، ایجاد رابطه بین غذای بومی و دانش بومی است. از نظر موریس (4) تحلیل روابط اجتماعی، تاریخی و نهادی، که دانش را تولید و بازنمایی کرده‌اند، بیش از بیان ویژگی‌های دانش اهمیت دارد. از این رو، وی فرهنگ‌های دانش را تعریف می‌کند که دلالت دارد بر این که دانش، دستاوردی اجتماعی است و با تعامل اشخاص در جایگاه‌های اجتماعی متفاوت تولید می‌شود. دانش، شکلی از الگوهای تجربه است که در نهادهای اجتماعی مختلف ذخیره شده است. کشف و استخراج دانش بومی غذایی نه تنها کسب اطلاع درباره شیوه‌ها و منابع تولید است، بلکه مصرف و دلایل مصرف غذاها را نیز در برمی‌گیرد. همچنین، در تعامل با علم تخصصی، امکان شناخت مواد مغذی آن و تولید دانش لازم درباره ویژگی‌های نظام‌های غذایی سنتی فراهم می‌شود (شکل 2).



شکل 2. رابطه چهار نوع دانش پس از شناخت علمی دانش ضمنی

به نظر می‌رسد که غذای محلی با سلیقه و پسند، موقعیت جغرافیایی ـ اکوسیستمی و ویژگی‌های فرهنگی ـ اقتصادی هر منطقه ارتباط دارد و با سلامت و ایده‌آل‌های سلامت افراد هر منطقه انطباق دارد. طی این مطالعات، دانش ضمنی غذایی با استفاده از روش‌های علم مدرن تبدیل به علم آمیخته (Blended Science) ـ نوعی از دانش تصریحی ـ می‌شود که با شرایط اقلیمی و سلامتی افراد سازگار است. برای منفعت عمومی از علم مذکور، باید آن را عمومی (Popular Science) کرده و دوباره به مردم منتقل کرد. مرحله اول این فرایند را ترادیسی (Transformation) و مرحله دوم را ترجمه (Translation) می‌نامیم (شکل 3). به نظر می‌رسد که دستیابی به علم عمومی غذایی، بهبود تغذیه و سلامت افراد جامعه شود. از جمله راهبردهایی که برای افزایش نقش این دانش در زندگی روزمره ارائه می‌شود، تلاش برای افزایش سواد تغذیه در سطح جامعه است. سواد تغذیه به معنی مهارت‌ها، توانش‌ها (Competencies)، دانش، رفتارها، و ویژگی‌های فرد در سطوح کارکردی، تعاملی و انتقادی است (5). بدین معنا که فرد هم نسبت به غذا و هم نسبت به فرهنگ غذایی و نیز درباره وضعیت غذایی خویشتن آگاهی می‌یابد و از غذا برای بهبود سلامت خویش استفاده بهتر می‌کند.



شکل 3. فرایند ترادیسی و ترجمه دانش

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

نتیجه‌گیری

در این مقاله تلاش شد تا اهمیت بازشناسی دانش ضمنی و بومی غذاهای محلی ایرانی را از دو منظر گسترش دانش تخصصی تغذیه و بهبود سلامت نشان داده شود. تلاش در شناخت و استفاده از دانش ضمنی برای توسعه دانش علمی و حل مسائل مختلف بشری مانند مشکلات زیست محیطی و سلامت در بسیاری از کشورها در حال اجراست. در ایران نیز تلاش‌هایی برای شناخت دانش ضمنی در برخی حوزه‌ها در حال انجام است، ولی نکته اصلی و محوری مقاله حاضر، تأکید بر استفاده از این نوع دانش برای بهبود زندگی افراد جامعه است که تنها از راه دستیابی به زبان مشترک برای انتقال دانش مردم به خود مردم امکان‌پذیر است. این مقاله، ترجمان و علم عمومی غذایی را به‌مثابه راه دستیابی به زبان مشترک معرفی می‌کند که مهم‌ترین نقش را در ارتقاء سواد تغذیه عموم و بهبود تغذیه و سلامت آنها دارد.

• References

1. Collins, Harry (2010), Tacit and Explicit Knowledge. The University of Chicago Press.
2. Papadopoulos, A.G. Fonte, M. (2010). Naming food after places : Food relocalisation and Knowledge dynamics in Rural Development (Perspectives on Rural Policy and Planning. Routledge; New edition edition (November 28, 2010). Retrieved from google books.
3. Bucchi, M. (2008). Of deficits, deviations and dialogues: theories of public communication of science, In: Hand book of Public Communication of Science and Technology. Bucchi,M. Trench., pp. 57-77.New York : Routledge.
4. Morris, T (2006). Social work research methods: Four alternative paradigms, Sage publication.
5. Benn, J. (2014). Food, nutrition or cooking literacy-a review of concepts and competencies regarding food education. International Journal of Home Economics.

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]

Translation of Local Foods' Knowledge : A Strategy to Improve Nutrition and public Health

Ojagh Z

Assistant Professor, Department of Cultural Studies and Communication, Institute for Humanities and Cultural Studies

Abstract

This study illustrates two important phases to develope expert knowledge of nutrition and improving public health: a) recognizing the knowledge of the Iranian local foods, and b) translating it to popular science. Therefore, it introduces four types of the knowledge with regard to expert knowledge. The article describes the process and benefits of transformation of food tacit knowledge to food explicit knowledge. It emphsises that in order to improve community's nutrition and helath, the process of translating food explicit knowledge to food popular science is required.

Keywords: Food tacit knowledge, Food explicit knowledge, Transformation, Translation, Popular science.

[Downloaded from nsft.sbmu.ac.ir on 2026-11-19]