

فيديو ندوة: الأمن الغذائي والتوعية الغذائية

2023-08-01

إعداد وتقديم: الدكتور عصام شحور

I. SHAHROUR is a distinguished professor at Lille University

ضيافة الحلقة: د. مهى حطيط

مستشارة في علوم الأغذية في المجلس الوطني للبحوث العلمية في لبنان

تناول هذا اللقاء العلمي محو الأمية الغذائية عن طريق نشر الوعي لا سيما في البلدان العربية، ويبحث في مشكلة انعدام الأمن الغذائي في لبنان وارتباطه بسلامة الغذاء، بالإضافة إلى التطرق لاستخدامات الذكاء الاصطناعي ودوره في تحسين النظام الغذائي.

في الخامس عشر من شهر يوليو الماضي 2023، بدأت منظمة المجتمع العلمي العربي تقديم الحلقة الأولى من برنامج نافذة على العلم والتنمية في العالم العربي والتي كانت بعنوان "الأمن الغذائي والتوعية الغذائية". الندوة كانت من إعداد وتقديم الدكتور عصام شحور خبير المدن الذكية، وحلت الدكتورة مهى حطيط ضيفاً على البرنامج، وهي تشغل مستشارة علوم الأغذية في المجلس الوطني للبحوث العلمية في لبنان.

وخلال اللقاء، طرح الحاضرون العديد من الأسئلة حول موضوع الندوة. إلا أنه ونظراً لضيق الوقت، لم تتمكن الدكتورة حطيط من الرد على جميع الأسئلة. لذلك قمنا بإرسال الأسئلة الواردة إلى ضيفتنا، والتي بدورها قامت مشكورة بالإجابة عليها.

1- ما رأيكم في استخدام الحشرات كغذاء، وهل يساهم ذلك في تقليل الاعتماد على اللحوم، وما أثر ذلك في الحفاظ على البيئة؟

نحن نعلم أنّ الموارد الغذائية التقليدية لن تكون قادرة على مواكبة النمو البشري. إن إنتاج المواد الغذائية له آثار سلبية ومدمرة على كوكب الأرض، و قد يؤدي إلى المزيد من الحروب و الصراعات. لذلك، حان الوقت للبدء في البحث عن بدائل للبروتينات الحيوانية. وفي هذا السياق، يعمد الباحثون الأوروبيون الى إنتاج الحشرات بشكلٍ صديق للبيئة، فهي تقلل من انبعاث غازات [الاحتباس الحراري](#)، ولا تحتاج لموارد طاقة كبيرة خلال عملية التحويل والإنتاج مقارنة بالمواشي والدواجن.

وهذا النوع من الحشرات (الكريكات و دودة الوجبة أو يرقة الخنفساء) في الوجبات يحتوي على نسبة عالية من البروتين، قد تكون مطابقة أو أعلى من تلك الموجودة في المصادر التقليدية، كما أنها غنية بالأوميجا 3 و [الأوميجا 6](#)، والألياف والمعادن والفيتامينات "أ" و "ب." وفي حين تبدو هذه الخطوة جديدة في [أوروبا](#)، تستهلك الحشرات بشكلٍ معتاد في بعض الأماكن في العالم. إذ وفقاً لوكالة الأمم المتحدة للأغذية والزراعة، من الشائع أكل الحشرات بشكلٍ يومي في الوقت الحاضر في أكثر من 90 دولة في العالم.

2- في تقديركم، هل هناك تحيز في بعض الدراسات العلمية بغية تغيير نمط الحياة والاستهلاك كالشحوم على سبيل المثال، وكيف أيضاً يمكننا وضع نظام غذائي يضمن لنا صحة جيدة سواء للكبار والصغار؟

[النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط](#) يشمل العديد من المنتجات الطازجة وبعض الدهون والزيوت الصحية، بشكل أساسي. ويشتمل النظام الغذائي التقليدي هناك على جزء كبير من المنتجات الطازجة والحبوب الكاملة والبقوليات، بالإضافة إلى بعض الدهون والأسماك الصحية.

توصي الإرشادات العامة لهذا النظام الغذائي بأن يأكل الناس: مجموعة واسعة من الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة، والدهون الصحية مثل المكسرات والبذور وزيت الزيتون، وكميات معتدلة من منتجات الألبان والأسماك، والقليل من البيض، مع كميات قليلة جداً من اللحوم البيضاء واللحوم الحمراء. وتلاحظ جمعية القلب الأمريكية أنّ النظام الغذائي المتوسطي يحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية الناتجة عن الدهون. وعلى الرغم من أن أكثر من نصف السعرات الحرارية المتأتية من الدهون هي الدهون غير المشبعة الأحادية، مثل زيت الزيتون، فإن النظام الغذائي قد لا يكون مناسباً للأشخاص الذين يحتاجون إلى الحد من تناولهم للدهون.

النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط يؤكد على بعض القواعد الأساسية، التي يجب السير عليها إذا قرّرت اتباع هذا النظام، وهي:

- تناول الأطعمة النباتية بشكلٍ أساسي مثل الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات.
- استبدال الزبدة بالدهون الصحية مثل زيت الزيتون.
- استخدام الأعشاب والتوابل بدلاً من الملح لإضافة المذاق للأطعمة.
- الحد من اللحوم الحمراء، والتي لا يجب أن يزيد تناولها عن عدّة مرات في الشهر.
- تناول السمك والدواجن مرتين على الأقل في الأسبوع.
- الاستمتاع بوجبات الطعام مع العائلة والأصدقاء.
- الحصول على الكثير من التمارين الرياضية والانتظام في ممارستها.

3- من المعروف أن هناك عدة دول عربية تعاني من نقص موارد المياه بشكلٍ عام، وللزراعة بشكل خاص. على ضوء هذه الواقع ما هو دور التعاون الاقليمي بين الدول العربية لتحقيق الأمن الغذائي العربي؟

إن التعاون بين الدول العربية ضروري جداً في تحسين النظم الزراعية وتكييفها في ظل ظروف تتسم بتفاقم ندرة المياه ومناخ متغير، وذلك من خلال تبادل الخبرات والموارد. وتتمثل أهداف الشراكة الاقليمية بشأن ندرة المياه في الزراعة في معالجة مجالات العمل التالية وعلى وجه السرعة:

- الدعوة إلى تحديد الأولويات على مستوى السياسات؛
- التعاون في برامج العمل؛
- تبادل المعارف والخبرات ونشرها؛
- وضع حلول جديدة أو محسّنة؛
- تشجيع الإدارة المستدامة والمتكاملة لموارد المياه؛
- بناء قدرات الشركاء والبلدان وأصحاب المصلحة الآخرين؛
- المساهمة في أنظمة مراقبة متّسقة.

4- ما هي التوصيات التي يمكن تقديمها للفرق المتخصصة في تعزيز الأمن الغذائي ومكافحة الأمية الغذائية؟

فيما يخص الأمن الغذائي، ينبغي الدعوة إلى الاستثمار في العلوم والتكنولوجيا، وتحديد سياسات أسواق عمل الشباب، ووضع سياسات واستراتيجيات خاصة بكل بلد. تحسين الإنتاجية الزراعية أينما كان ذلك متاحاً اقتصادياً، بالإضافة إلى زيادة التعاون في إدارة الأراضي والمياه بما يخفض من احتمال نشوب الصراعات. الاتفاق على ضرورة تعزيز الأمن والحماية الاجتماعية.

وتطوير الطاقات البشرية لدفع الابتكار، وتأمين خدمات صحية أفضل للأهـمات، إلى جانب بناء شركات استراتيجية فعالة.

أما فيما يخص مكافحة الأمية الغذائية ينبغي تعديل المناهج العربية، و العمل على إدخال مادة التغذية إلى المناهج الدراسية.

5- ما هي المواد الغذائية التي تؤدي إلى التقزم إذا حدث نقص فيها؟

التقزم عند الأطفال يحدث نتيجة نقص في الفيتامينات والمعادن، خاصة: الفيتامين أ - الزنك - الحديد - اليود.

6- كيف يصمم المستهلك سلته الغذائية اليومية المناسبة لمساعدته على مقاومة التأثيرات الصحية الضارة للتغير المناخي؟

من خلال استهلاك الكثير من الحبوب و الخضار و الفاكهة الموسمية والتقليل من اللحوم الحمراء والدجاج.

7- لو أمكن أن تعطينا نصائح "للباحثة العربية الأم" التي تعمل في البحث العلمي وهو مجال مضني وشاق، وفي نفس الوقت لديها مسؤولية المنزل والأبناء. كيف يمكن تحقيق توازن بين تلك المسؤوليات؟

لا بد من تنظيم الوقت وهذه مسألة ضرورية لإنجاز أهداف تكون محددة مسبقاً وبشكل يومي من قبل الأم العاملة. والعائلة هي أساس الحياة، لذا لا ينبغي للأم العاملة التضحية بوقت أطفالها الثمين لاكتساب المهارات اليومية، بل عليها تشجيعهم للوصول إلى أعلى المراتب العلمية والاجتماعية والصحية والرياضية.

فيديو الندوة كاملاً: الأمن الغذائي والتوعية الغذائية



للتواصل والمشاركة: events@arsco.org

=src

[نافذة على العلم والتنمية في
العالم العربي](#)

=src

يسعدنا أن تشاركونا آرائكم وتعليقاتكم حول هذه المقالة عبر التعليقات المباشرة
بالأسفل أو عبر وسائل التواصل الإجتماعي الخاصة بالمنظمة

[src=](#) [src=](#) [src=](#) [src=](#) [src=](#) [src=](#) [src=](#)

Arab

Scientific Community Organization (ARSCO) · arsko-ai.org