



## تحسين الأغذية

### الجوع الخفي

يعتبر نقص المغذيات الدقيقة (المعروف بإسم الجوع الخفي) شكل من أشكال سوء التغذية، وهو غالبًا ما يكون غير ملحوظ بالعين المجردة لأن الأشخاص المتأثرين به لا تظهر عليهم أعراض واضحة.

على الرغم من كون مرض نقص المغذيات غير مرئي، إلا أن آثاره تعتبر خطيرة. إن نقص اليود يعتبر من الأسباب الرئيسية لتلف الدماغ، ويزيد نقص الحديد من احتمالية النزيف عند الولادة فيزيد من عدد وفيات الأمهات. ويؤدي نقص فيتامين "أ" إلى العمى الليلي الذي يعاني منه اليوم الملايين من الأطفال والحوامل.

قد يسبب نقص المغذيات آثارًا مدمرة على المدى الطويل، فهو يضعف من قدرة الأطفال على التحصيل العلمي، ويضعف من إنتاجية البالغين، ويحاصر المجتمعات في حلقة مفرغة من الفقر والمرض.

هي عملية إضافة الأملاح والفيتامينات إلى الأغذية. إن عملية تحسين الأغذية لديها القدرة على حل مشكلة نقص المغذيات الدقيقة.

لعبت عملية تحسين وإغناء الأغذية دورًا كبيرًا في تحسين الصحة العامة خلال القرن الماضي. ولكن مع وجود ملياري شخص حول العالم يعانون من مشكلة "الجوع الخفي"، فنحن بحاجة إلى بذل المزيد من الجهد لمحاربة تلك المشكلة.

### ما هي عملية تحسين الأغذية؟

تعمل عملية التحسين على إضافة المغذيات الدقيقة والأملاح والمعادن إلى الأغذية، مع إجراء تغيير بسيط على مذاقها وطريقة طبخها. عادةً ما يتم تحسين الأغذية والتوابل التي يتم استهلاكها بشكل منتظم من قبل السكان.



يقوم البرنامج بإمداد السكان بالأغذية المحصنة، كما يدعو البرنامج الحكومات إلى إضافة تحصين وإغناء الأغذية إلى السياسات والخطط الوطنية.

يعاني اليوم ملياري شخص حول العالم من نقص المغذيات الدقيقة بسبب عدم حصولهم على وجبات غذائية مغذية.

## تحصين الأرز

إن الأرز من المحاصيل الهامة جدًا والتي تم إهمالها ضمن الجهود العالمية في تحصين وإغناء الأغذية. يعتبر الأرز غذاءً أساسيًا لنصف سكان الكرة الأرضية ويساهم في إمداد سكان البلدان النامية بحوالي 70 في المائة من الاحتياج اليومي للطاقة. غالبًا ما يكون هناك نقص في المغذيات الدقيقة لدى سكان الأماكن التي يشكل فيها الأرز جزءًا هامًا من النظام الغذائي. هنا تكمن فرصة هائلة للبرنامج، حيث يمكن تحصين الأرز والمساعدة في مكافحة الجوع الخفي على نطاق واسع.

يقوم برنامج الأغذية العالمي حاليًا بالعمل على توزيع 300 ألف طن من الأرز من خلال برامجه، ولكن فقط 2 في المائة من هذه الكمية الهائلة تم تحصينها. من خلال وجوده في الأماكن التي ينتشر فيها نقص المغذيات الدقيقة، يتمتع البرنامج بفرصة ذهبية لتحسين صحة الملايين من السكان.

أصبح مجال تحصين الأرز من المجالات الهامة والتي يجب أن تكون مصب تركيز البرنامج. في بلد مثل الهند (حيث يعاني ثلاثة أرباع النساء والأطفال من نقص المغذيات)<sup>(1)</sup>، يعمل البرنامج على توفير الطعام المحصن للأطفال من خلال الوجبات المدرسية، وإلى 800 مليون شخص من خلال برامج شبكات الأمان الحكومية. وفي بنغلاديش، وبالشراكة مع الحكومة والقطاع الخاص، تم إمداد كمية كبيرة من الأرز المحصن من خلال برامج المسؤولية الاجتماعية وشبكات الأمان الحكومية.

## الطريق إلى الأمام

يجب أن تشمل عملية التحصين عددًا من الجهات الفاعلة والشركاء من الجهات الحكومية وغير الحكومية والقطاع الخاص. سيستكمل برنامج الأغذية العالمي عمله مع تلك الجهات لتحسين الحالة التغذوية للسكان.

إن التحصين يظل أداة فعالة لمحاربة نقص المغذيات الدقيقة، وبالتالي يمكن لتلك العملية أن تلعب دورًا قيمًا ضمن جهودنا نحو القضاء على الجوع.

## المراجع:

1. Global Alliance for Improved Nutrition , 2018, [www.gainhealth.org/knowledge-centre/country/india](http://www.gainhealth.org/knowledge-centre/country/india)

صورة الصفحة الأولى: برنامج الأغذية العالمي، تصوير: سايكات مومجدير.

## لماذا نقوم بتحسين الأغذية؟

- تقوم بلدان أمريكا الشمالية وأوروبا بتحسين الأغذية منذ عام 1920، وهو ما أدى إلى نقص فعلي في الأمراض ذات الصلة بنقص المغذيات الدقيقة مثل تضخم الغدة الدرقية والكساح والبري بري والبلاجرا. في تسعينيات القرن الماضي، تم توسيع عملية إضافة اليود إلى ملح الطعام حول العالم مما نتج انخفاضًا في عدد البلدان التي تعاني من نقص اليود من 110 في 1993 إلى 25 في 2015.
- لا يتطلب تحسين الأغذية تغيير عادات الناس الغذائية لأنه يمكن تحسين الأغذية التي يتناولها الناس بالفعل.
- تعتبر عملية فعالة وغير مكلفة لأنه يمكن إضافتها إلى البرامج القائمة بالفعل مثل برامج الوجبات المدرسية وشبكات الأمان الاجتماعي. يمكن تقديم الأغذية المحصنة كبرامج تكميلية لزيادة الوعي الصحي والتغذوي لدى المستهدفين وتغيير سلوكهم وعلاج الأسباب الأساسية لسوء التغذية.



## برنامج الأغذية العالمي وتحصين الأغذية

إن تحصين الغذاء جزء أساسي في جدول أعمال البرنامج منذ عام 2004. يقوم البرنامج بإغناء الأغذية مثل الحبوب والملح والزيت ويقوم بتوفيرها للمستهدفين في البرامج. يلعب البرنامج دورًا رئيسيًا في تيسير عملية التحصين داخل البلدان وذلك من خلال تقديم الدعم للحكومات والقطاع الخاص ومساعدتهم على تحسين الأغذية المحلية والدعوة إلى إدراج التحصين ضمن السياسات والخطط الوطنية.