

بهبود امنیت غذایی و تغذیه با مصرف، تولید و ترویج مرغ سایز

امنیت غذایی و تغذیه به معنای دسترسی همه آحاد مردم جامعه در همه اوقات به غذای کافی، سالم و مغذی مطابق با ترجیحات فرهنگی و مطلوبیت‌های اجتماعی به‌منظور بهره‌مندی سلولی یا سیری سلولی برای داشتن یک زندگی فعال و سالم است. از ابعاد اصلی امنیت غذایی و تغذیه، ایجاد دسترسی فیزیکی به غذا به‌معنی تولید غذای کافی، دسترسی اقتصادی به معنی بهبود قدرت خرید مردم، فرهنگ و سواد تغذیه‌ای به معنی ترویج فرهنگ صحیح مصرف غذایی و ایمنی با سلامت غذا به معنی رعایت اصول سلامت در کلیه مراحل تولید، عرضه و مصرف مواد غذایی می‌باشد.

در حال حاضر در حیطه بهبود دسترسی فیزیکی به غذای سالم و کافی، تولید و ترویج فرهنگ مصرف مرغ سایز به‌عنوان یک منبع خوب پروتئین با توجه به ظرفیت‌ها و امکانات کشور در اولویت برنامه‌های امنیت غذایی و تغذیه در کشور قرار دارد.

پروتئین‌ها اصلی‌ترین ترکیبات ساختاری سلول‌ها و بافت‌های بدن هستند، عضلات و استخوان، غضروف، پوست و خون تا حد زیادی از پروتئین ساخته شده‌اند. پروتئین‌ها برای رشد و تکامل، ترمیم و جایگزینی بافت‌های فرسوده یا آسیب‌دیده، تولید آنزیم‌های متابولیکی و گوارشی ضروری بوده و ترکیب اساسی برخی هورمون‌ها و ویتامین‌ها می‌باشند. به‌طور کلی، مقدار توصیه شده پروتئین مورد نیاز روزانه ۰/۸ تا ۱ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن می‌باشد.

مقادیر توصیه شده پروتئین روزانه برای کودکان ۱ تا ۳ سال ۱۳ گرم، ۴ تا ۸ سال ۱۹ گرم و برای نوجوانان ۹ تا ۱۳ سال ۳۴ گرم و برای نوجوانان ۱۴-۱۸ سال پسران و دختران به ترتیب ۵۲ و ۴۶ گرم است.

۵۶ و ۴۶ گرم در روز به‌ترتیب برای مردان و زنان بالغ و ۷۱ گرم برای زنان باردار و شیرده می‌باشد. دریافت پروتئین از فاکتورهای مهم در ارزیابی وضعیت امنیت غذایی جامعه است و از دو منبع گیاهی (عمدتاً نان و غلات و حبوبات) و حیوانی (عمدتاً گوشت، مرغ، ماهی، شیر و لبنیات و تخم‌مرغ) دریافت می‌گردد.

پروتئین حیوانی در مقایسه با پروتئین گیاهی ارزش بیولوژیکی و قابلیت استفاده بالاتری برای بدن دارند. گروه گوشت و تخم‌مرغ یکی از گروه‌های غذایی اصلی در هرم غذایی است. این گروه شامل گوشت قرمز (گوسفند و گوساله، شتر)، گوشت سفید (مرغ، ماهی، پرندگان، بوقلمون و شتر مرغ) و تخم‌مرغ است. هر واحد گوشت از انواع گوشت کم‌چرب ۵۵ کیلوکالری، گوشت با چربی متوسط ۷۵ کیلوکالری و گوشت پرچرب ۱۰۰ کیلوکالری انرژی دارد. این گروه حاوی پروتئین، آهن، روی و سایر مواد مغذی است. میزان توصیه شده مصرف روزانه برابر با ۱-۲ واحد است.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

هر واحد از این گروه برابر است با:

- ۲ تکه (هر تکه ۳۰ گرم) گوشت خورشتی پخته، یا
- نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست)، یا
- یک تکه ماهی به اندازه کف دست (بدون انگشت)، یا
- دو عدد تخم مرغ

گوشت مرغ: مرغ یکی از فراوان ترین پروتئین‌های مصرفی در جهان است و برای هزاران سال است که در سراسر جهان به‌عنوان غذا مصرف می‌شود. پروتئین مرغ و طیور، مانند سایرگوشت‌ها، شیر و تخم‌مرغ به‌عنوان پروتئین با «کیفیت بالا» تعریف می‌شود. طبق Data Central USDA Food، سینه مرغ با ۴/۷۳ گرم پروتئین در هر ۱۰۰ گرم، یکی از بهترین منابع غذایی پروتئین به‌شمار می‌رود. محتوای پروتئین اکثر گوشت‌ها (از جمله گوشت مرغ) بین ۱۵ تا ۳۵٪ بسته به آب و چربی محصول متفاوت است و پخت و پز نیز باعث افزایش غلظت پروتئین گوشت‌ها می‌شود. براساس سبد مطلوب غذایی سرانه مصرف روزانه گوشت مرغ ۶۲ گرم‌نفر در روز است یعنی ۲۲،۶۳ کیلوگرم‌نفر در سال است.

اسیدهای چرب امگا۳: به‌طور خاص، مقدار کالری دریافتی در سینه مرغ و ران مرغ دارای پوست متفاوت است. وجود پوست (به‌دلیل محتوای چربی) مقدار کالری را حدود ۲۵ تا ۳۰ درصد افزایش می‌دهد. محتوای چربی مرغ پخته شده بسته به نوع آن متفاوت است. در ۱۰۰ گرم گوشت سینه کمتر از ۳ گرم چربی وجود دارد بیش از نیمی از چربی گوشت مرغ از چربی‌های غیراشباع و فقط یک سوم چربی‌های اشباع شده تشکیل شده است.

گوشت مرغ به‌دلیل مصرف دانه‌های مرغی، غنی از اسید آلفا-لینولنیک (پیش ماده اسیدهای چرب امگا ۳ یا n-3 با زنجیره بلند است. در بیشتر کشورهای غربی، که مصرف ماهی (منبع اصلی امگا۳) نسبتاً کم است، بنابراین گوشت مرغ و طیور می‌تواند منبع مهمی از این اسیدهای چرب باشد.

ویتامین‌ها و مینرال‌ها: انواع گوشت سفید منبع عالی اکثر ویتامین‌های محلول گروه B به‌خصوص B6 محسوب می‌شود. با مصرف گوشت مرغ تقریباً ۳۶ درصد از کل ویتامین B6 مورد نیاز بدن تأمین می‌شود. ویتامین B6 نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد. همچنین در متابولیسم کربوهیدرات‌ها، چربی و پروتئین، برای تولید گلبول قرمز و پیشگیری از کم‌خونی نقش دارد. گوشت طیور به‌خصوص مرغ مقدار زیادی از نیاسین یا ویتامین B3 را تأمین می‌کند. ویتامین B3 برای مصرف سوخت و ساز غذا در بدن، آزادسازی انرژی غذا، عملکرد مناسب سیستم گوارش، سلامت پوست و سیستم عصبی ضروری است.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

آهن: گوشت مرغ منبع خوبی از آهن است ۱۰۰ گرم ران مرغ ۱/۴ میلی‌گرم آهن تأمین می‌کند) و میزان آهن در ران مرغ بیشتر از سینه مرغ است.

همچنین گوشت مرغ حاوی ویتامین B12 و کولین است که نقش مهمی در رشد و تکامل مغز کودکان دارد و به بهبود عملکرد سیستم عصبی و عملکرد شناختی در سالمندان کمک کند.

فسفر: گوشت مرغ مقادیر کافی از فسفر را برای تشکیل دندان، استخوان و حفظ سلامتی و استحکام آنها لازم است را تأمین می‌کند. تقریباً ۳۶ درصد نیاز روزانه بدن به فسفر با مصرف گوشت مرغ تأمین می‌شود.

پتاسیم: گوشت مرغ منبع خوبی از پتاسیم است و در هر ۱۰۰ گرم آن تقریباً ۳۰۰ میلی‌گرم پتاسیم وجود دارد که برای حفظ تعادل بین سدیم و پتاسیم در بدن که نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی دارد اهمیت دارد.

سلنیوم: گوشت مرغ منبع خوبی از سلنیوم است و مصرف روزانه گوشت مرغ می‌تواند ۴۰ درصد نیاز روزانه به این ریزمغذی را تأمین کند. سلنیوم یک آنتی‌اکسیدان قوی است که با حفاظت بدن در مقابل رادیکال‌های آزاد در پیشگیری از سرطان‌ها نقش دارد. همچنین با تقویت سیستم ایمنی، بدن از ابتلا به بیماری‌هایی مثل کرونا محافظت می‌شود.

امروزه با توجه به شیوع بالای بیماری‌های قلبی و عروقی در جهان و ایران متخصصین تغذیه توصیه می‌کنند به جای گوشت قرمز از گوشت سفید استفاده کنید. مصرف زیاد گوشت قرمز احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهد. کسانی که بیشتر گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده مانند: سوسیس، کالباس و ژامبون مصرف می‌کنند در مقایسه با سایر افراد بیشتر با خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان مواجه هستند. همچنین گوشت یکی از منابع اصلی چربی اشباع شده است که با ابتلا به سرطان پستان و سرطان روده بزرگ و سرطان پروستات ارتباط مستقیم دارد. مواد سرطان‌زا در طول پخت گوشت قرمز با حرارت بالا تولید می‌شود.

گوشت قرمز مقدار چربی و کلسترول بیشتری نسبت به گوشت سفید دارد که این امر منجر به افزایش LDL در خون می‌شود. مقدار کلسترول در گوشت قرمز (گوسفند و گوساله) و گوشت مرغ در جدول زیر نشان داده شده است:

انواع گوشت	گوشت گوسفند	گوشت گاو	مرغ با پوست	مرغ بدون پوست	گوساله
میزان کلسترول در هر ۱۰۰ گرم	۷۰ میلی‌گرم	۶۰ میلی‌گرم	۷۶ میلی‌گرم	۵۶ میلی‌گرم	۷۱ میلی‌گرم

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

چه نوع مرغی را بهتر است که مصرف کنیم؟

فرهنگ مصرف مردم کشور ما این گونه است که مرغ‌های درشت را می‌پسندند و این موضوع باعث می‌شود طول دوره پرورش مرغ طولانی شود و میزان آنتی بیوتیک مصرفی نیز افزایش یابد. مرغ‌هایی با دامنه وزنی حدود ۱,۶ تا ۲ کیلوگرم در بهترین شرایط سلامت هستند و طول دوره پرورش هم با شرایط فعلی ایران باید حدود ۴۲ تا ۴۵ روز باشد. در مرغ‌هایی که طولانی‌تر از این مدت پرورش می‌یابند و درشت‌تر می‌شوند مقادیر باقی‌مانده آنتی‌بیوتیک در گوشت آنها بیشتر است.

مرغ‌هایی که وزن کمتر از ۲ کیلوگرم دارند مرغ سایز نامیده می‌شوند که این مرغ‌ها در مقایسه با مرغ‌هایی با وزن بیشتر به دلایل زیر مناسب‌تر هستند:

۱- **چربی کمتر:** مرغ سایز (با وزن کمتر از ۲ کیلو) مقدار چربی کمتری دارد در حالی که مرغ‌های درشت مقادیر زیادی چربی دارند. کاهش سن کشتار موجب تردی و افزایش کیفیت گوشت ران و سینه شده و کاهش چربی محوطه بطنی را به همراه خواهد داشت. چربی موجود در مرغ درشت موجب افزایش دریافت چربی و در نتیجه اضافه وزن، چاقی، اختلال چربی خون و ... می‌شود. باتوجه به اینکه آنتی‌بیوتیک‌ها بیشتر در بافت چربی ذخیره می‌شوند و کاهش سن کشتار موجب کاهش حجم چربی ذخیره شده در بافت‌ها می‌گردد، این امر می‌تواند در ماندگاری کمتر آنتی بیوتیک‌ها مؤثر باشد. مرغ‌های کم وزن دارای چربی کمتر و در نتیجه مقدار آنتی‌بیوتیک کمتری خواهند بود.

۲- **قدرت خرید بیشتر:** تولید مرغ با وزن کمتر موجب افزایش توان خرید اقشار کم درآمد به دلیل سبک‌تر بودن لاشه مرغ و قیمت کمتر آن در مقایسه با مرغ‌های درشت می‌شود.

بهبود امنیت غذایی و ایمنی غذایی در کشور:

تولید و مصرف مرغ سایز می‌تواند در بهبود وضعیت امنیت غذایی به دلایل زیر نقش مهمی داشته باشد:

۱- **بهبود ضریب تبدیل غذایی:** با افزایش سن، وزن جوجه بیشتر می‌شود از این رو نیازهای نگهداری جوجه افزایش یافته، برای میزان یکسانی از رشد (۸۰ گرم رشد روزانه) در سنین بالا به مقدار خوراک بیشتری نسبت به سنین پایین مورد نیاز است. ضریب تبدیل غذایی یکی از مهمترین مزایای فیزیولوژیک کاهش سن پرورش مرغ به شمار می‌رود که می‌تواند اثرات اقتصادی بسیار مهمی برای صنعت مرغ‌داری داشته باشد.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

۲- افزایش تراکم پرورش در واحد سطح: افزایش بهره‌وری از منابع موجود (سالن، کارگر، سرمایه و ...) با کاهش سن کشتار و وزن زنده پایان دوره امکان جوجه‌ریزی بیشتر در واحد سطح فراهم می‌گردد. این امر به نوبه خود موجب افزایش بهره‌وری از منابع موجود خواهد شد.

۳- رونق واحدهای پرورش مرغ مادر: باتوجه به اینکه تعداد دوره پرورش مرغ گوشتی در واحدهای مرغداری از ۴ به ۴/۵ دوره افزایش می‌یابد و همچنین به دلیل افزایش تراکم در واحد سطح، تقاضا برای جوجه یک‌روزه بیشتر می‌شود. این امر موجب رونق واحدهای مرغ مادرگوشتی شده و بهره‌برداری کامل از سرمایه‌گذارهای انجام شده موجب افزایش بهره‌وری، کاهش برگشت سرمایه و... را به همراه خواهد داشت.

۴- کاهش واردات: با تولید مرغ با وزن کمتر امکان تولید بیشتر مرغ در کشور افزایش می‌یابد که در نتیجه میزان واردات مرغ و دانه‌های مرغی به کشور کاهش می‌یابد.

۵- با اجرای طرح تولید مرغ براساس وزن استاندارد (با وزن حدود ۱,۶ تا ۱,۸ کیلوگرم) علاوه بر بهبود ۱۰ درصدی بهره‌وری غذایی، حداقل حدود ۷۰۰ تا ۸۰۰ هزارتن در واردات ذرت و سویا صرفه‌جویی شده و از خروج میلیون‌ها دلار ارز از کشور جلوگیری می‌شود.

مزایا و معایب استفاده از آنتی بیوتیک در پرورش مرغ:

استفاده از داروهای ضد میکروبی در تولید حیوانات از سال ۱۹۱۰ آغاز شد که به دلیل کمبود محصولات گوشتی، کارگران دست به اعتراض و آشوب در سراسر آمریکا زدند. دانشمندان در آن زمان در جستجوی ابزاری برای تولید گوشت بیشتر با هزینه‌های نسبتاً ارزان‌تر بودند که همین امر منجر به استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها و سایر عوامل ضد میکروبی در پرورش دامداری و طیور شد. بعد از چند سال با تهدید جهانی مقاومت به آنتی‌بیوتیک و افزایش شکست‌های درمانی، استفاده غیردرمانی آنتی‌بیوتیک در پرورش و تولید حیوانات در برخی کشورها ممنوع شده است.

استفاده صحیح از آنتی‌بیوتیک در تولید طیور و دام برای کشاورزان و اقتصاد نیز مطلوب است اما در عین حال، انتشار سویه‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک و انتقال بیشتر آنها به انسان از طریق زنجیره غذایی می‌تواند عواقب جدی بر سلامت عمومی داشته باشد. دلایل اصلی استفاده از آنتی‌بیوتیک در پرورش مرغ و طیور پیشگیری از عفونت، درمان عفونت، ارتقای رشد و بهبود تولید است. مصرف کنندگان از طریق مصرف محصولات مرغی که در پرورش آنها از مقادیر زید آنتی‌بیوتیک استفاده شده است در معرض مقاومت آنتی‌بیوتیکی قرار می‌گیرند. در مرغداری، استفاده نادرست از آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند سویه‌های مقاوم باکتری را ایجاد کند و سپس از طریق گوشت مرغ و تخم‌مرغ به مصرف‌کنندگان منتقل شود.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

باید توجه داشت سرعت بالای رشد برخی از نژادهای مرغ موجب افزایش حساسیت آنها به عوامل استرس‌زا و بیماری‌زایی محیطی شده است و به‌عنوان یک راه حل، برخی از پرورش دهندگان مرغ به مصرف غیردرمانی آنتی بیوتیک‌ها در جیره غذایی آنها روی آورده‌اند. هرچند در پرورش مرغ و طیور از هورمون استفاده نمی‌شود؛ اما استفاده از آنتی بیوتیک‌ها به‌طور مداوم و به‌عنوان یک محرک رشد موجب باقیماندن آنتی بیوتیک‌ها در تولیدات مرغ و طیور می‌شود که از این رو مصرف خوراکی آنتی بیوتیک‌ها به‌عنوان مهمترین عامل آلودگی گوشت و تخم مرغ در بسیاری از کشورها ممنوع است.

باقی مانده‌های آنتی بیوتیک و متابولیت آنها در گوشت مرغ و طیور اثرات مضر سمی بر سلامتی مصرف کننده دارد. در اکثر موارد اثرات بلندمدت باقی مانده‌های دارویی بر روی سلامتی انسان شناخته شده نیست. اما این داروها توانایی ایجاد واکنش‌های قوی آلرژیک در افراد حساس را دارند. به‌رغم طبیعت غیرسمی آنتی بیوتیک‌ها بتالاکتام مسئول بیشتر واکنش‌های آلرژیک به آنتی بیوتیک می‌باشد. (بتالاکتام گروه گسترده‌ای از آنتی بیوتیک‌ها هستند که در ساختمان مولکولی‌شان حلقه بتالاکتام وجود دارد. از آنتی بیوتیک‌های بکاربرنده این ترکیب می‌توان به: پنی سیلین‌ها، سفالوسپورین‌ها، مونوباکتام‌ها و کارباپنم‌ها اشاره نمود.)

آنتی بیوتیک‌ها می‌توانند انتشار مقاومت‌های آنتی بیوتیکی را در باکتری‌ها تسریع کنند و متعاقب آن درمان عفونت‌های انسانی مشکل‌تر می‌شود. استفاده گسترده از آنتی بیوتیک‌ها برای کنترل بیماری در دام و طیور به موازات افزایش مقاومت میکروبی در این حیوانات است. تخریب فلور نرمال دستگاه گوارش انسان اثر مخرب دیگر باقی مانده‌های دارویی در مواد غذایی انسان می‌باشد. باکتری‌هایی که معمولاً در روده زندگی می‌کنند به‌عنوان سدی برای پیشگیری از ورود باکتری‌های بیماری‌زا عمل می‌کنند. آنتی بیوتیک‌ها سبب کاهش تعداد این باکتری‌ها می‌شود و یا به‌صورت انتخابی بعضی از گونه‌ها را از بین می‌برند.

براساس گزارش سازمان دامپزشکی کشور میانگین سن شروع بیماری در گله‌های مرغ گوشتی کشور ۲۵ روز بوده و دوره مصرف دارو ۲۵ تا ۲۸ روزگی است. از طرفی میانگین ماندگاری آنتی بیوتیک‌های مصرفی در طیور حدود ۵ روز است از این رو به‌رغم اینکه در سن پایین‌تر وزن مطلوب قابل استحصال است. در شرایط فعلی کشور سن مناسب برای کشتار حدود ۴۲ روزگی در نظر گرفته می‌شود. وزن مرغ زنده متناظر با این سن حدود ۲ تا ۲ کیلو و ۱۰۰ گرم و مرغ کشتار یک کیلو تا یک کیلو و ۵۰۰ گرم برآورد می‌شود.

لذا توصیه می‌شود که در هنگام خرید مرغ از مرغ‌های کوچک با وزن کمتر از ۲ کیلوگرم یا به اصطلاح مرغ سایز استفاده کنید.