

## تغذی خوب برای سلامتی

۲۸



سطح پائین دستمزدها، ضرب‌الاجل بسیار محدود تولید، اضافه کاری و خستگی بیش از حد می‌تواند مانع خرید، پختن و خوردن مقدار کافی غذاهای مغذی و صحتی برای کارگران شود. برخی از کارخانه‌ها کفتریهایی دارند که برای کارگران غذا تهیه می‌کنند. یکتعداد کارخانه‌های دیگر محلی را برای کارگران فراهم می‌کنند تا بتوانند غذایی را که از خانه می‌آورند و یا خارج از کارخانه خریداری می‌کنند در آنجا بخورند. اما بسیاری از کارخانه‌ها هیچ یک از اینها را ندارند.

در همه محلات کار باید موارد ذیل موجود باشد:

- محلی پاک و ایمن برای خوردن غذاهایی که در کارخانه تهیه می‌شود، از خانه آورده می‌شود و یا از بیرون خریداری می‌شود.
- زمان کافی برای خرید، تهیه و خوردن یک وعده غذای سالم.
- وسایل شستشو تا کارگران بتوانند قبل و بعد از غذا خوردن دست‌ها و ظروف خود را پاک سازند.
- دستمزدهایی که به کارگران و خانواده‌های شان اجازه می‌دهد تغذیه مناسبی داشته باشند.

## غذا در کارخانه (فابریکه)

بسیاری از کارخانه‌ها محلات غذاخوری یا کفتریهایی را فراهم می‌سازند که کارگران می‌توانند به آنجا بروند و غذا خریداری کرده و بخورند. غذا ممکن است ارزان یا رایگان باشد اما کارگران اغلب شکایت دارند که غذا خیلی خوب، پاک یا صحتی نیست. کمیته ایمنی و سلامت کارخانه باید به ایمنی مواد غذایی توجه کند.

داشتن غذای صحتی و ایمن در کارخانه هم به نفع کارگران و هم به نفع مدیریت کارخانه است. وعده‌های غذایی رایگان یا ارزان بدن و ذهن کارگران را تغذی می‌کند، رضایت و بهره‌وری کارگران را افزایش می‌دهد.

### یک محل پاک برای صرف غذا و نگهداری غذا



غذا خوردن در فضای باز و در سایه به کارگران فرصت استراحت و تنفس هوای تازه را می‌دهد.

چه شرکت (کمپنی) برای کارگران غذا تهیه کند یا خیر، آنها باید یک محل پاک را برای کارگران اختصاص دهند تا غذایی را که با خود به محل کار می‌آورند نگهداری کنند و جایی را برایشان اختصاص دهند که بتوانند آرام نشسته و غذا بخورند. این محلات باید دور از میزهای کار، ماشین آلات، مواد کیمیایی، گرد و خاک و صدای کارخانه باشد. کارخانه همچنان باید دارای امکانات شستشو با صابون و آب پاک در نزدیکی بیت‌الخلاءها و محلات غذا خوری باشد تا کارگران همیشه قبل و بعد از صرف غذا دست‌های خود را بشویند. کارگران همچنان ممکن است به مکانی برای کشیدن و نگهداری لباس‌های کار کثیف در زمان غذا خوردن نیاز داشته باشند.

### کارگران صحتمندتر برای کمپنی نیز مفید هستند

در شهر گواتیمالا مدیران فابریکه نساجی سان پدرو داسیوز (San Pedro Diseños) تصمیم گرفتند یک برنامه غذایی در کارخانه خود ایجاد کنند تا به خواسته‌های کارگران پاسخ داده و قوانین جدید کار را رعایت نموده باشند. این برنامه شامل وعده‌های غذایی مغذی و متنوع با سببایدی (پرداخت قسمتی از قیمت توسط کارخانه)، یک محل غذا خوری پاک، یک ساعت وقفه برای غذا و امکانات پخت و پز برای کارگرانی بود که غذای خود را می‌آورند. فابریکه صبحانه و غذای چاشت را با سببایدی و میان وعده‌های غذایی و قهوه را در جریان وقفه رایگان عرضه می‌نمود.

با خوشحالت‌تر بودن و صحتمندتر بودن کارگران، تولید افزایش یافت، مصارف صحتی و غیرحاضری کاهش یافته و روحیه کارگران عالی است.

## کارگران خواستار غذای بهتر و پیروزی در اتحادیه جدید هستند

یک شرکت کوریایی یک کارخانه البسه را در مرکز مکزیک افتتاح کرد و به کارگران قول داد که بالاتر از حداقل دستمزد را پرداخت کند، وعده‌های غذایی برایشان تهیه کند، وسایل حمل نقل به کارگران فراهم سازد و به آنها اجازه دهد تا اتحادیه داشته باشند. اما این شرکت به وعده‌های خود عمل نکرد. پرداخت دستمزد پائین بود، ساعات کار طولانی بود و رؤسا کارگرانی را که در رسیدن به سهمیه تولید بطنی بودند مورد آزار، اذیت و تهدید قرار می‌دادند. همچنان همه غذاهای موجود در غذاخوری فابریکه اغلب فاسد بود و یا بخوبی پخته نشده بود و در پشقاب‌های کثیف داده می‌شد. بسیاری از کارگران مریض شدند. برخی در اثر مسمومیت غذایی در شفاخانه بستری شدند.

باز همان مشکل! ما یک جلسه تشکیل می‌دهیم. آنها باید دادن غذای فاسد را به ما متوقف سازند.



باز هم در بین سبزیجات حشرات و کرم موجود است.

کارگران از نماینده تحت حمایت شرکت تقاضا نمودند تا برای بهبود غذا کاری انجام دهد. وقتی اینکار را نکرد، آنها جلسه تشکیل دادند. نماینده اتحادیه نیز به آن جلسه اشتراک کرد. کارگران تصمیم گرفتند برای یک روز سالون غذاخوری را تحریم کنند تا غذای بهتری داشته باشند.

آن روز هیچ کارگری به سالون غذاخوری نرفت. وقتی رئیس از نماینده اتحادیه پرسید که چرا کسی غذا نمی‌خورد، او کارگرانی را مقصر و انمود کرد که شکایت کرده بودند. شرکت ۵ کارگر را اخراج کرد و از ارائه هر نوع دلیلی اجتناب کرد. اتحادیه کاری نکرد. بیش از ۶۰۰ نفر از ۸۵۰ کارگر موجود در کارخانه دست به اعتصاب زدند و کارخانه را به تصرف خود در آورده درخواست نمودند که:

- غذای تازه، ایمن و خوب پخته شده در سالون غذا خوری عرضه گردد.
- اتحادیه جدیدی ساخته شود که اعضاء آن توسط خود کارگران انتخاب شده باشند.
- کارگران اخراج شده به وظایف شان برگشتانده شوند.

کارگرانی که اعتصاب نموده بودند توسط پولیس با اعمال خشونت خارج ساخته شدند، اما آنها به مدت ۹ ماه به مبارزه برای اتحادیه کارگری ادامه دادند. آنها از اتحادیه‌های ایالات متحده آمریکا حمایت بدست آوردند تا شرکت کوریایی، دولت مکزیک و خریداران برندهای لباس (به شمول نایک و ریپاک) را تحت فشار قرار دهند تا اتحادیه جدیدی را طبق قوانین مکزیک و کنوانسیون‌های سازمان جهانی کار (ILO) بپذیرند. بالاخره کارگران پیروز شدند و اتحادیه آنها به اولین اتحادیه مستقل در یک کارخانه البسه در ایالت پونبلا در کشور مکزیک تبدیل شد. با این اتحادیه کارگران شرایط بهتری از جمله غذای صحتی و پاک را نیز به دست آوردند.

## فروشنندگان غذا در خارج از کارخانه

فروشنندگان دوره‌گرد غذا در روی جاده (غذای خیابانی)، غذای ارزان و فوری (فست فود) عرضه می‌کنند که منبع غذایی بسیار محبوبی برای کارگران کارخانجات هستند. برخی از کارخانه‌ها که برنامه غذایی ندارند با این فروشنندگان قرارداد می‌بندند که بیابند و در داخل کارخانه غذا عرضه کنند. اکثر فروشنندگان در زمان وقفه غذایی، در خارج از کارخانه غذا می‌فروشند.

غذاهای روی جاده (خیابانی) خوشمزه و اغلب تازه هستند اما وقتی فروشنده‌ها در زمان تهیه، عرضه و یا فروش غذا دست‌های خود را با آب پاک و صابون نشویند یا غذا در درجه حرارت مناسب و پوشیده نگهداری نشود، میتواند ملوث شده و شما را مریض سازد. ظروف غذا نیز اگر به درستی شسته نشود باعث انتشار امراض می‌گردند. وقتی میز یا چوکی وجود ندارد، کارگران مجبورند روی زمین یا روی موانع اطراف ورودی کارخانه بنشینند.

فروشنندگان دوره‌گرد بخشی از جامعه و محل هستند و حمایت از کسب و کار آنها نیز برای تمام جامعه چیز خوبی است. اگر احساس می‌کنید که این فروشنندگان غذای پاک و سالمی را به شما عرضه نمی‌کنند ممکن است بتوانید جلسه با کارگران و فروشنندگان و همچنین مدیران کارخانه ترتیب دهید تا راه حلی برای مشکل پیدا کنید. طور مثال، صاحبان کارخانه می‌توانند به فروشنندگان اجازه دهند تا از امکانات کارخانه برای شستن دست‌ها و ظروف خود استفاده کنند. همچنین می‌توانید به فروشنندگان پیشنهاد کنید تا گزینه‌های غذایی سالم‌تری عرضه نمایند.

## غذاهای متنوع بخورید

وقتی بدن شما در اثر کمبود غذا ضعیف شده باشد، همیشه احساس خستگی می‌کنید و ممکن است بیشتر مریض شوید. زمانی که گرسنه و خسته هستید احتمال آسیب دیدن شما بیشتر می‌شود.

غذاهای محلی و تازه که مواد مغذی زیادی دارند بخورید. خوردن غذای کافی بخصوص برای زنان حامله، زنان شیرده و هرکسی که مشکل صحتی دارد بسیار مهم است.





**کاربوهیدریت‌ها از جمله غذاهای اساسی هستند که اکثر مردم در هر** وعده غذایی می‌خورند مانند گندم، برنج، جواری، ارزن، کاساوا، تارو، بریدفروت، نان یا پاستا. آنها به بدن انرژی می‌دهند اما برای مغذی بودن باید با سایر غذاها ترکیب شوند. غلات کامل (پوست کنده نشده) و برنج قهوه‌ای نسبت به غلات پروسس شده و برنج سفید بیشتر مغذی هستند و باعث می‌شوند برای مدت طولانی‌تری شخص احساس سیری کند.



**پروتئین‌ها برای تقویت عضلات، استخوان‌ها و خون ضروری اند.** غذاهای پروتئینی شامل حبوبات (لوبیا، نخود، عدس)، خسته‌جات، مغزیات، گوشت، ماهی و محصولات لبنی هستند. گوشت احشای داخلی مانند جگر، قلب و گرده مغذی هستند درحالی که نسبت به سایر گوشت‌ها ارزانتر هستند و همینطور تخم مرغ، مرغ و ماهی از مواد مغذی هستند. ماهی یک پروتئین سالم است اما اگر از آب آلوده گرفته شده باشد ممکن است حاوی سیماب و سایر سموم باشند. برای ایمن بودن، اطفال و زنان باردار باید بیش از یکبار در هفته از ماهی‌های چرب استفاده نکنند.



**سبزیجات و میوه‌ها حاوی ویتامین‌ها و منرال‌ها هستند که بدن را در مبارزه** با بیماری‌ها کمک می‌کنند و اعضای بدن بخصوص چشم، پوست و استخوان‌ها را سالم نگه می‌دارند. میوه‌ها و سبزیجات با رنگ‌های مختلف دارای مواد مغذی متفاوتی هستند بنابراین سعی کنید انواع و رنگ‌های مختلف را استفاده کنید. شما می‌توانید بعضی از مواد مغذی را از میوه‌های کنسرو شده یا پروسس شده حاصل کنید اما آب میوه‌های پروسس شده (فراآوری شده) شکر زیادی دارند و به اندازه نوشابه‌های دیگر مانند انواع کولا برای شما مضر هستند.



**قند و چربی نیز به بدن انرژی می‌دهند اما شما فقط به مقدار کمی از آنها** نیاز دارید. قند یا چربی زیاد باعث مشکلات جدی صحتی مانند چاقی، دیابت (مرض شکر) و مشکلات قلبی می‌شوند. منابع قند و چربی طبیعی را انتخاب کنید: میوه‌های تازه، عسل، نیشکر کامل و انواع شیرها همه غذاهای سالمی هستند که حاوی قند می‌باشند. خسته‌جات، مغزیات، آووکادو، روغن نباتی، مسکه، گوشت چرب غذاهای حاوی چربی هستند.

## اجتناب از غذاهای ناسالم



میوه‌ها و سبزیجات حدوداً به قیمت غذاهای سردستی و غیرسالم هستند درحالی که غذاهای آماده و سردستی به صحت شما آسیب می‌رسانند.

غذاهای زیادی موجود اند که ناسالم می‌باشند. بسیاری از آنها به این بهانه فروخته می‌شوند که در واقع برای ما بهتر از غذاهای طبیعی و محلی می‌باشند اما به ندرت چنین است. غذای محلی و طبیعی، غذاهایی که پدرکلان‌ها و مادرکلان‌های ما می‌خوردند برای ما بهتر از هر غذای فرآوری شده (پروسس شده) یا غذاهای سردستی آماده شده است. برای سالم و قوی بودن نه تنها باید غذاهای سالم و مغذی بخوریم بلکه باید از غذاهای ناسالم و غیرمطمئن پرهیز کنیم. غذاهای ناسالم ممکن است ارزانتر به نظر برسند اما اگر به اندازه کافی برای سیر شدن بخرید، اغلب قیمت زیادی دارند.

در اطراف کارخانجات اغلب رستوران‌های دارای غذای آماده فوری (فست فود) پیدا می‌کنید که برگر یا سایر گوشت‌های پروسس شده را در غذا استفاده کرده و می‌فروشند. یا فروشگاه‌هایی که نوشابه‌های گازدار، شیرینی‌های بسته بندی شده یا چیپس و پاپول و سایر خوردنی‌های نمکی می‌فروشند. این غذاها حاوی ویتامین‌ها و منرال‌هایی نیستند که می‌توانید از خوردن لوبیاهای، سبزیجات، میوهجات، غلهجات و گوشت‌های غیرپروسس شده دریافت کنید. غذاهای فرآوری شده معمولاً حاوی مقدار زیادی مواد کیمیای، نمک و شکر هستند تا طعم خوبی داشته باشند و شما را به آنها معتاد سازند. آنها باعث مشکلات صحتی مانند دیابت، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، چاقی، سردرد و مشکلات جهاز هاضمه می‌شوند. غذاهای شکر علاتو به دندان‌ها نیز آسیب می‌رسانند.



شما می‌دانید که این غذاها برای شما و خانواده شما خیلی خوب نیست.

اما من و همسرم آنقدر دیر به خانه می‌رسیم که وقت آشپزی نداریم. گذشته ازین، اولادهای من واقعاً این کلوچه‌ها را خوش دارند.

## با پول ویا وقت کم خوب غذا بخورید

کارگرانی که وقت کمی دارند می‌توانند به دنبال غذاهایی بگردند که آماده سازی زیادی کار ندارند اما خوشمزه هستند و دارای مواد مغذی زیادی می‌باشند.

- **غذاهای محلی و ارزان قیمت مانند حبوبات و غلات بخريد.** گاهی اوقات فکر می‌کنیم که وقتی پول بیشتری به دست می‌آوریم باید از خوردن غذاهایی که بعضی‌ها آنها را غذاهای افراد فقیر می‌دانند دست برداریم. اما اغلب اینها مغذی‌ترین غذاها هستند.
- **برگ‌های سبز سبزیجاتی را که در زیر زمین رشد می‌کنند مانند مولی سرخک، مولی یا لبلبو را دور نریزید.** آنها را به غذاهایی که می‌پزید علاوه کنید- آنها سرشار از ویتامین‌ها و منرال‌ها هستند.
- **آبی را که در آن حبوبات، گوشت یا سبزیجات را جوش داده اید نگه دارید.** می‌توانید آن را بنوشید یا از آن برای پختن غلات و سایر غذاها استفاده کنید زیرا برخی ویتامین‌ها در آن آب باقی می‌مانند.
- **میوه‌ها، خسته‌جات، حبوبات، پنیر و سبزیجات پخته یا خام همه نسبتاً سریع آماده می‌شوند.**
- **پول خود را صرف غذاهای تازه و کاملی کنید که می‌توانید بپزید،** به جای این که پول خود را برای خرید غذاهای بسته بندی شده یا کنسرو شده مصرف نمایید.



آوردن غذاهای خانگی به محل کار ارزانترین و مطمئن‌ترین راه برای خوردن غذاهای سالم است. مقداری از وعده غذایی روز قبل خود را برای صبحانه، غذای چاشت یا شام روز بعد ذخیره کنید. به این ترتیب مجبور نخواهید بود از گفتاریا یا فروشندگان غذا بخريد.



- می‌توانید بعضی از غذاها را کشت کنید، حتی اگر در شهر زندگی می‌کنید و زمین ندارید. طورمثال، می‌توانید غذا را در گلدان کشت کنید. بسیاری از سبزیجات قطعه کوچکی از زمین که آفتاب و آبیاری منظمی داشته باشد، رشد می‌کنند. یک باغچه اجتماعی می‌تواند غذای تازه و ارزان را فراهم سازد. همسایه‌ها می‌توانند باهم جوجه مرغ پرورش دهند و با شراکت از تخم و گوشت آنها استفاده کنند. (برای مفکوره‌های بیشتر بر مورد بهبود رژیم‌های غذایی شهری به کتاب راهنمای جامعه برای صحت محیط زیست، فصل‌های ۱۲ و ۱۵ مراجعه کنید).

## کار مشترک برای خرید و پخت غذا

اغلباً همکاران یا چندین خانواده می‌توانند با خرید مشترک مواد غذایی مقادیر بیشتری از پول خود را صرفه‌جویی کنند. خرید غذای بیشتر در یک دفعه همچنان می‌تواند از مصارف انتقالات صرفه‌جویی کند.

وقتی همه افراد بزرگسال در یک خانه در مقابل مزد کار می‌کنند، منصفانه نیست که یک تعداد - معمولاً زنان - همه کارهای پخت و پز و پاک‌کاری را انجام دهند. وقتی کار برنامه‌ریزی و تهیه و عده‌های غذایی به‌طور مساوی تقسیم شود، برای همه راحت‌تر می‌شود که سالمتر غذا بخورند، بیشتر استراحت نمایند و کمتر احساس فشار داشته باشند. حتی اگر یک شب در هفته باهم غذا بخورید، می‌تواند تفریح خوبی باشد. همچنین این یک طریق عالی برای صحبت در مورد نگرانی‌های معمول در یک موقعیت آرام است. از قبل پلان نمایید و تصمیم بگیرید که:

- هر فرد یا هر خانواده چقدر برای غذا هزینه می‌کند.
- چگونه و چه زمانی پول برای خرید غذا جمع‌آوری شود.
- چگونه مینوهای غذایی از قبل آماده ساخته شود.
- نوبت خریداری، تهیه غذا، آشپزی و پاک‌کاری چگونه است.
- چگونه کمک کنید تا همه بیاموزند که غذاهای خوشمزه و مغذی تهیه کنند.

