

## شناسایی انواع غذاهای بومی و تعیین مواد اولیه و روش پخت آنها در جمعیت تحت پوشش پایگاه تحقیقات جمعیتی شهر گناباد

مهندس خسرو شفق<sup>\*</sup>، علی دلشاد<sup>\*\*</sup>، دکتر هادی سالاری<sup>\*\*\*</sup>، دکتر عبدالجواد خواجوی<sup>†</sup>،

علی اکرامی<sup>††</sup>، نزهت صنیعی<sup>†††</sup>، عصمت خواجه<sup>††††</sup>

<sup>\*</sup> مربی گروه علوم پایه - دانشکده علوم پزشکی گناباد، <sup>\*\*</sup> مربی گروه بهداشت - دانشکده علوم پزشکی گناباد، <sup>\*\*\*</sup> استادیار پژوهشی - دانشگاه علوم پزشکی گلستان، <sup>†</sup> کارشناس برنامه ریزی و ارزشیابی آموزشی - دانشکده علوم پزشکی گناباد، <sup>††</sup> کارشناس امور پژوهشی - دانشکده علوم پزشکی گناباد، <sup>†††</sup> عضو گروه مردمی پایگاه تحقیقات جمعیتی.

تاریخ دریافت: ۱۳/۶/۸۴ - تاریخ تأیید: ۱۴/۱۲/۸۴

### چکیده:

**زمینه و هدف:** غذاهای بومی از نظر ارزش غذایی، در دسترس بودن مواد اولیه، تازگی، عاری بودن از نگهدارنده های شیمیایی و همچنین ارزان بودن از بهترین مواد غذایی در مناطق مختلف کشور محسوب می گردند. علاوه بر آن غذاهای بومی حامل پیامهای فرهنگی بوده و نقش بسزایی در افزایش ارتباط نسل ها و حفظ هویت فرهنگی ایفا می کنند. این مطالعه با هدف شناسایی انواع غذاهای بومی، دلایل عدم استفاده از این نوع غذاها، ارزش غذایی آنها و همچنین تعیین مواد اولیه و روش پخت غذاهای بومی در جمعیت تحت پوشش پایگاه تحقیقات جمعیتی شهر گناباد انجام شده است.

**روش بررسی:** این مطالعه یک پژوهش کیفی است که در سال ۱۳۸۳ انجام شد. شناسایی غذاهای بومی از طریق مصاحبه و بررسی متون و منابع موجود در مورد غذاهای بومی دانشگاه - جامعه پژوهش صورت گرفت. ابزار بررسی شامل: فرم مصاحبه، چک لیست مشاهده و ثبت داده ها از طریق یادداشت برداری، ضبط صوت و فیلم برداری بود. نمونه گیری بصورت خوشه ای تصادفی بوده و جهت تجزیه و تحلیل داده ها علاوه بر گروه بندی اطلاعات از آمار توصیفی بصورت جداول توزیع فراوانی و نمودارها استفاده شده است.

**یافته ها:** یافته ها نشان داد که ۹۷ نوع غذای بومی در جامعه پژوهش وجود دارد. گروه نانها و غلات (۷۱٪)، میوه ها و سبزی ها (۴۸٪) و شیر و لبنیات (۳۲٪) بیشترین گروههای غذایی اصلی است که در تهیه غذاهای بومی بکار رفته اند. اکثریت (۵۲٪) غذاهای بومی به عنوان نهار و بقیه آنها بعنوان شام (۲۳٪) و یا صبحانه (۱۳٪) مصرف می شدند. اکثریت (۷۷٪) غذاهای بومی مصرف معمولی داشتند اما بقیه آنها به منظور استفاده در مراسم و جشنها (۱۱٪)، درمان بیماری ها (۹٪) و یا در بارداری و زایمان (۳٪) مصرف می شدند. لبنیات و سبزیجات تازه (۶۹٪)، آب آشامیدنی (۴۵٪)، ترشی ها (۳۶٪)، نوشابه های گازدار (۲۴/۵٪) و شوری ها (۵٪) از بیشترین موادی که همراه غذاهای بومی مصرف می شدند. خانواده هایی که غذای بومی مصرف نمی کردند، رایج نبودن غذاها در جامعه فعلی (۸۲٪)، عدم آشنایی با طرز تهیه آنها (۷۸٪) و عدم دسترسی به مواد اولیه و ابزار لازم (۳۷٪) را از علل عدم مصرف این نوع غذاها بیان نمودند.

**نتیجه گیری:** این پژوهش نشان داد روی آوردن به غذاهای آماده و به اصطلاح مدرن و به فراموشی سپردن غذاهای سنتی و بومی در هر منطقه یکی از چالش های تغذیه مردم میهن مان در حال حاضر می باشد و اکثریت خانواده های مورد بررسی بدلیل رایج نبودن غذاهای بومی مصرف این نوع غذاهای مفید را رها کرده اند.

**واژه های کلیدی:** پایگاه تحقیقات جمعیتی، غذای بومی، گناباد.

**مقدمه:**

تهیه شده و به سهولت و با کمترین هزینه ممکن قابل دسترسی است. بطور کلی غذا و نوشابه های بومی، ارزان قیمت، سالم، تازه، فاقد مواد افزودنی و مهمتر از همه حامل پیام های فرهنگ بومی هستند. بسیاری از این غذاها مصداق غذاهای اجتماعی (Social foods) هستند. منظور از غذاهای اجتماعی غذاهایی هستند که در حضور سایر افراد مورد مصرف قرار می گیرند و برای تمام افراد یک ارزش سمبولیک، علاوه بر ارزش غذایی دارا می باشند. غذاهایی که در مراسم مذهبی مورد استفاده قرار می گیرند مثال هایی از غذاهای اجتماعی می باشند (۱).

استفاده از غذاهای بومی بستر مناسبی است برای افزایش ارتباط نسل ها و انتقال تجربیات، آداب و سنن مفید و در نتیجه نقش بسزایی در حفظ هویت و پویایی جوامع دارد (۲، ۶).

با توجه به نقش بسیار مهم و اساسی تغذیه در سلامت جامعه و نیز با توجه به ویژگی هایی که برای غذاهای بومی برشمرديم، در صورت شناسایی این نوع غذاها و بررسی علمی آنها از نظر ترکیب و ارزش غذایی، می توان بسیاری از غذاهای بومی را بهینه سازی کرده و سپس آنها را در سطح جامعه ترویج نمود. لذا انجام این پژوهش به دلیل نیاز جامعه بود.

**روش بررسی:**

این مطالعه یک پژوهش مقطعی است که در فاصله سال های ۱۳۸۲ تا ۱۳۸۳ انجام شد. این تحقیق با علاقه مندی و مشارکت فعال گروهی از بانوان عضو دفتر مردمی و همکاری و هدایت پژوهشگران دانشگاهی عضو شورای مرکزی پایگاه تحقیقات جمعیتی شهر گناباد انجام شد. با تشکیل جلسات متعدد خوشه ها (گروه های مردمی) کلیه نیازها و مشکلات تعیین و ابتدا آنها را در ۵۴ سر فصل و پس از ادغام در ۱۰ سر فصل طبقه بندی کردیم (۸، ۷).

غذا فقط یک منبع تغذیه ای به شمار نمی آید بلکه در تمام جوامع نقش های متعددی داشته و به طور عمیقی در تمام جنبه های اقتصادی، اجتماعی و مذهبی زندگی روزمره ریشه دارد. غذا یک بخش اساسی از روشی است که هر جامعه ای بر آن اساس خودش را سازماندهی می نماید و از آن طریق دیدگاه ما نسبت به جهانی که در آن قرار گرفته ایم مشخص می شود (۱).

غذا می تواند به عنوان نمادی برای نشان دادن هویت گروه مورد استفاده قرار گیرد. گروه ممکن است بر پایه معیارهای خانوادگی، نژادی، مذهبی و یا اقلیمی تشکیل شده باشد (۲).

در حال حاضر در جوامع در حال توسعه سبک و شیوه خاصی از زندگی جریان دارد. از ویژگی های این سبک زندگی، تعجیل و شتاب روزمره، عدم داشتن فرصت کافی، کاهش فعالیت های فیزیکی نظیر ورزش منظم، رفاه طلبی و تجدید گرایی و عمیق تر شدن شکاف نسلها و ... می باشد (گذر سریع از شیوه های کهنه به نو) (۳). تمامی عوامل فوق بستری است برای گرایش روز افزون به مواد غذایی خاص از جمله، غذاهای آماده و نیمه آماده نظیر کالباس و سوسیس، کنسروها، سوپ های آماده و یا تنقلات مضر و کم ارزش نظیر چیپس و پفک، نوشابه های گازدار غیر الکلی و نظایر آن (۴).

با مروری گذرا بر گذشته نه چندان دور افراد و جوامع، اشکال دیگری از تغذیه از جمله استفاده از غذاها و نوشیدنی های بومی به چشم می خورد. غذاها و نوشیدنی های بومی از بسیاری جهات بر غذاها و نوشیدنی های رایج فعلی برتری دارد (۵). غذاها و نوشیدنی های بومی فاقد هر نوع آلودگی عمدی (افزودنی های غذایی) بوده و نیز دارای ارزش تغذیه ای بالا و دانسیته بالای مواد مغذی است. بسیاری از مواد اولیه غذاها و نوشیدنی های بومی اساساً از منابع گیاهی

سرفصل سوم عبارت بود از سبک و شیوه زندگی که از روی آوردن به غذاهای آماده و بی توجهی به غذاهای بومی منطقه، یکی از موضوعات این جامعه پژوهش عبارت بود از جمعیت ساکن در محدوده پایگاه تحقیقات جمعیتی شهر گناباد که در حدود ۳۵۰۰۰ نفر بودند. پژوهش چند مرحله ای بوده و در اولین مرحله شناسایی انواع غذاهای بومی انجام شد.

**روش پژوهش:** ابتدا از طریق مصاحبه با افراد صاحب نظر در محدوده پایگاه تحقیقات جمعیتی و نیز بررسی متون و منابع موجود در مورد غذاهای بومی، لیست غذاهای بومی مورد استفاده تهیه گردید. سپس پرسشنامه الگوی مصرف غذاهای بومی تهیه شده و از طریق نمونه گیری خوشه ای، نمونه ای با حجم ۲۰۰ خانوار از جمعیت تحت پوشش پایگاه تحقیقات جمعیتی شهر گناباد انتخاب شده و پس از جمع آوری اطلاعات لازم از نمونه های مورد بررسی و تکمیل پرسشنامه ها، با استفاده از آمار توصیفی و جداول توزیع فراوانی و نمودارها نتایج، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

به منظور رعایت اصول اخلاقی از رابطین بهداشتی زن، پس از آموزش کافی، به عنوان پرسشگر استفاده شد. از آنجا که فرد مورد مصاحبه در خانوار معمولاً مادر خانوار بود، لذا پرسشگران زن به درب منازل مراجعه کرده و ضمن مصاحبه حضوری با مادر پرسشنامه ها را تکمیل کردند.

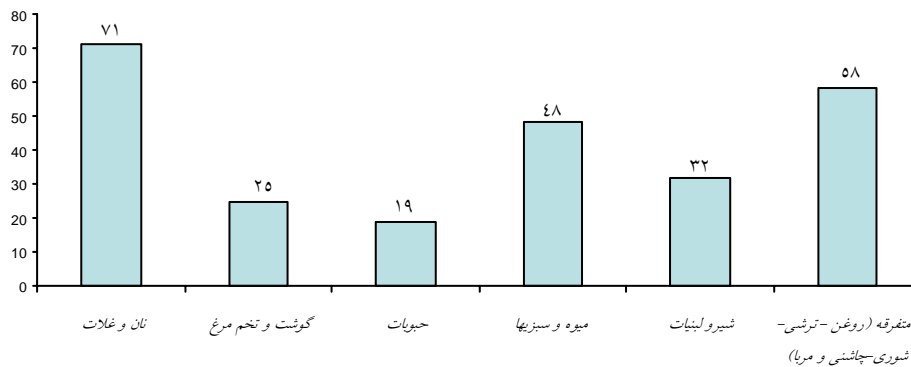
**ابزار پژوهش:** در قسمت مقدماتی شامل فرم مصاحبه، چک لیست مشاهده و ثبت داده ها بوسیله یادداشت برداری و ضبط صوت و فیلم برداری بود. در مرحله شناسایی الگوی مصرف (غذاهای بومی و سایر غذاها) از پرسشنامه الگوی مصرف غذاهای بومی و سایر غذاها و نیز پرسشنامه دانش و رفتار تغذیه ای استفاده شد.

### یافته ها:

در این پژوهش ۹۷ نوع خوردنی و آشامیدنی بومی همراه با نوع و میزان مواد اولیه و روش پخت آنها

شناسایی گردید. سپس به منظور سهولت انجام مراحل بعدی پژوهش، غذاها و نوشیدنی ها در ۱۲ گروه آنها (آش لخشک، جوشپره، آش سرکه و شیر، آش برنج، آش بند قبا)، اشکنه ها (اشکنه آب، اشکنه تروش، اشکنه اوجز، اشکنه گشنیز، اشکنه تخم مرغ، اشکنه سیب زمینی)، پلوهها (گندم پلو، رشته پلو)، خورش ها (خورشت زردک، دلبندی، کله گپیا، قورمه، قلیه کدو، تاس کباب، دال عدس، مغز قلم گاو، کوفته، کباب، آبگوشت و ...)، غذاهای لبنی (بلغور به شیر، اشکنه بنه، قلور شیر، اشکنه کشک، اشکنه کش، کشک بادمجان، کشک و ریحان، اشکنه قروت و بادمجان، جک، شیراز، شیراز خیکی، قوروت دوغی، فله، قروت شیر تازه، اشکنه ماست، گورماست، لچ، سر شیر، توگی به شیر، حصید، شیربرنج، بادمجان با عدس و کشک)، فرآورده های گیاهی (سبزی بلغیس، سبزی سلم، خرفگی)، غذاهای مخصوص مناسبت ها (کلمبه، قطاب، اماچ، کف بلغور، آش)، نانها (کماچ، قلیف، فتیر، تاوگی، روور کرده پنجه کش، روغن جوشی، زنجیلی، نان خشک، تافتون)، غذاهای شیرین (تخم مرغ شیره (چنگالی)، بادمجان با شیره انگور، اشکنه شیره، حلوی شیره، روغن شیره گل قند، سمنو، مربای پوست پسته، مربای زرشک، مربای زردآلو، مربای انجیر، مربای به)، ترشی ها و شوری ها (شوری سیب چه، غوره غوره، بادمجان شور، ترشی میوه، سالاد گوجه، ترشی خرفه، لیته بادمجان، ترشی سرکه، ترشی بادمجان)، غذاهای مورد استفاده در بیماریها (آش زائو، کاجی، آش پردارو دوا، نخود آب، شلغم پخته) و نوشیدنی ها (شربت نعناع، شربت دارچین، شربت شیر، شربت خاکشیر، شربت گلاب، شربت آلبیمو) طبقه بندی شدند.

این پژوهش نشان داد که گروه نانها و غلات (۷۱٪) بیشتر از سایر گروههای غذایی در تهیه غذاهای بومی مورد



### نمودار شماره ۱: توزیع نسبی گروههای غذایی مورد استفاده در تهیه غذاهای بومی

(۳۶٪)، نوشابه های گازدار (۲۴/۵٪) و شوری ها (۵٪) از بیشترین موادی هستند که همراه غذاهای بومی مصرف می شدند. رایج نبودن غذاهای بومی در جامعه (۸۲٪)، عدم آشنایی با طرز تهیه آنها (۷۸٪) و عدم دسترسی به آنها (۷۱٪) از علل اصلی عدم مصرف غذاهای بومی در جامعه پژوهش در بین افرادی که غذای بومی مصرف نمی کردند بود (جدول شماره ۱).

استفاده قرار می گرفتند (نمودار شماره ۱).

اکثریت غذاهای بومی به عنوان نهار (۵۲٪) و بقیه آنها به عنوان شام (۲۳٪)، صبحانه (۱۳٪) و متفرقه (۱۲٪) مصرف می شدند. اکثریت غذاهای بومی مصرف معمولی (۷۷٪) داشتند. اما سایر غذاهای بومی در جشنها، سوگواریها و مراسم مذهبی (۱۱٪)، در درمان بیماری ها (۹٪) و یاد در دوره بارداری و زایمان (۳٪) مصرف می شدند. همچنین یافته ها نشان داد که لبنیات (۷۱٪)، سبزیجات تازه (۶۹٪)، آب آشامیدنی (۴۵٪)، ترشی ها

### جدول شماره ۱: علل عدم مصرف غذاهای بومی در جامعه پژوهش

ردیف	علت	فراوانی نسبی (درصد)
۱	رایج نبودن غذاهای بومی	۸۲
۲	عدم آشنایی با طرز تهیه غذاهای بومی	۷۸
۳	در دسترس نبودن غذاهای بومی	۷۱
۴	عدم دسترسی به مواد اولیه و ابزار لازم	۳۷
۵	نداشتن وقت کافی	۱۷
۶	عدم علاقه به غذاهای بومی	۱۶
۷	نداشتن ارزش غذایی کافی	۱۳

## بحث:

این پژوهش نشان داد که ویژگی‌هایی نظیر وجود مواد اولیه مناسب و نوع عادات غذایی سبب رواج یافتن تعداد زیادی از غذاهای بومی (حدود ۱۰۰ نوع خورندنی و آشامیدنی) در محدوده جمعیتی پایگاه تحقیقات جمعیتی شده است. بر اساس نتایج مطالعات انجام شده در مناطق مختلف کشور نیز دسترسی به مواد اولیه و نوع عادات غذایی از عوامل تعیین کننده رواج غذاهای بومی می باشد و لذا نتایج مطالعه ما با پژوهش‌های مشابه همخوانی دارد. بررسی‌ها نشان می دهد حدود ۲۰۰۰ نوع غذای بومی در ایران وجود داشته که بسیاری از آنها به دست فراموشی سپرده شده است. همچنین این پژوهش نشان داد که در بیشتر غذاهای بومی مورد استفاده از گروه‌های غذایی اصلی استفاده شده است که می تواند الگوی تغذیه ای مناسبی برای جامعه باشد. توجه به فرهنگ سفره و عدم استفاده از مواد غذایی آماده از دیگر ویژگی‌های غذاهای بومی می باشد. بیشترین دلایل عدم استفاده از غذا های بومی رایج نبودن این غذاها در بین خانواده بوده است و به خصوص نسل جوان از انواع غذاهای بومی، مواد اولیه و نحوه پخت آنها اطلاع چندانی نداشتند.

در حال حاضر بیشتر توجهات معطوف به پدیده جهانی شدن و تأثیرات آن بر رژیم غذایی جهان می باشد. این فرآیند موجب رواج شیوه‌های غربی در زمینه تولید، فروش و مصرف غذاها در سایر کشورها بخصوص کشورهای فقیر تر می شود (۶). جهانی کردن رژیم غذایی بشر بحث بسیار مهمی برای تمام متخصصین تغذیه است. آنها اثر تحولات اجتماعی و اقتصادی را بر تغذیه و سلامتی بخصوص در کشورهایی که در حال صنعتی شدن، شهری شدن و غربی شدن هستند، مورد مطالعه قرار داده اند. وقتی درآمد خانواده‌ها افزایش پیدا می کند و جمعیت کشورها به

سوی شهری شدن پیش می روند وارد مرحله جدیدی می شوند که انتقال تغذیه ای نامیده می شود. Lang اصول اقتصاد جهانی و تأثیر آن بر تغذیه جهانی را به خصوص در کشور های فقیرتر مورد انتقاد قرار داده است (۶).

Green wood طی مطالعه ای در مراکش دریافت که اختلاف نظر عمده ای در مورد تقسیم بندی غذاها به دو گروه سرد و گرم وجود داشته ولی همه آنها در مورد طعم غذاها تأثیرات فیزیولوژیک و ارزش درمانی مورد انتظار در هر دو گروه توافق داشتند (۱).

مدیران بخش سلامت و آموزش پزشکی که متعهد به حفظ و توسعه سلامت آحاد جامعه اند و رسالت سازمانی آنان نیز «فرهنگ سازی سلامت در جامعه» است، می بایست در تلاشی فراگیر اصلاحات مفید را در ظرف فرهنگ بومی و عمومی جامعه و البته پس از باز شناخت آن، به منظور یافتن راه حل مشکل و ارائه الگوهای اصلاحی منطقه ای و کشوری، به عمل آورند (۱۱).

طبق مطالعات انجام شده مکتب‌های مادر آشپزی جهانی چینی، رومی و ایرانی است و تمامی غذاهای جهان از این سه مکتب سرچشمه گرفته است (۴). آشپزی چینی توانسته نقش و موقعیت خود را بطور کامل حفظ نماید. آشپزی رومی بعنوان مادر آشپزی اروپا و طی سالیان متمادی تسلط خود را بر اروپا و جهان حفظ کرده است. آشپزی ایرانی مادر آشپزی هندی، ترکی و عربی به شمار می رود. اما در حال حاضر این فرزندان از مادر خود پیشی گرفته اند. آشپزی ایرانی حتی در داخل کشور نیز نتوانسته رشد و توسعه لازم را داشته باشد و روز به روز دچار پسرفت شده است. کشور ما با داشتن مناطق و فرهنگ‌های گوناگون و غنی که هر کدام در جای خود دارای انواع پیش غذا، آش،

ایجاد شادی و نشاط، برای درمان بیماری ها و نیز به عنوان وسیله ای برای اظهار همدردی در مناسبت ها و حتی برای کمک کردن به دیگران مورد استفاده قرار می گیرد. از ویژگی های غذاهای بومی در زمینه فرهنگی می توان ایجاد پیوند بین نسلها از طریق انتقال پیامهای فرهنگی، ایجاد تحرک و شادابی، در مراحل تهیه، پخت و صرف غذا، توجه به فرهنگ سفره و صرف غذا در فضایی شاداب و همراه با آرامش، را برشمرد.

از طرف دیگر بررسی مواد اولیه و روش پخت نشان داد که بعضی از غذاهای بومی دارای نقائص از قبیل: دارا بودن مواد غذایی غیر ضروری و بعضاً مضر (روغنهای حیوانی، دنبه، پیه و روغن های نباتی جامد)، داشتن کالری زیاد که منجر به چاقی شده و زمینه ساز بسیاری سایر از بیماری هاست، سرخ کردن شدید روغن ها، سبزیجات، گوشت و سایر مواد، فقدان گوشت های سفید (مانند ماهی و مرغ)، صرف زمان طولانی جهت آماده سازی و پخت، رایج نبودن مواد اولیه و ابزار آماده سازی غذاها و عدم آشنایی نسل جوان با طرز تهیه آنها می باشد.

علیرغم نقائص فوق می توان پس از شناخت دقیق از ترکیب و ارزش تغذیه ای غذاهای بومی و بهینه سازی آن و سپس ترویج آنها در جامعه و ارائه توصیه های لازم به خانواده ها، توانایی آنان در انتخاب و مصرف مواد غذایی را افزایش داده و به برقراری الگوهای تغذیه ای متعادل کمک کرد که به نوبه خود گامی مهم در هدایت جامعه به سوی سلامتی می باشد.

پروژه شناسایی و احیای غذاهای بومی بعنوان یک طرح مداخله ای با اتخاذ استراتژی «توانمند سازی مستمر مردم» در راستای بهبود سلامت آنان ادامه دارد (۹) و سعی می گردد با شناسایی و احیاء غذاهای بومی، تهیه و آماده سازی مواد اولیه لازم، برپایی جشنواره های

مکمل غذا، غذای اصلی، دسر و شیرینی هستند بطوری که ۲۲۰۰ نوع غذا و ۱۰۹ نوع نوشیدنی و انواع شیرینی و نان در سطح کشور مورد شناسایی قرار گرفته اند، واقعاً در کجا قرار دارد؟ در رستورانهای ما فقط چند نوع کباب و برنج عرضه می شود و این فهرست غذایی در تمامی رستورانها در سطح کشور با اندکی تفاوت کمی و کیفی، ثابت است، حتی در رستورانهای سنتی. در کنار این نوع غذاها، فقط آبگوشت و یا حلیم بادنجان بعنوان نماد غذای سنتی معرفی و عرضه می شود (۴).

قبل از اینکه این نماد فرهنگی ما نیز در مرداب ایستایی و یا نیستی تدریجی قرار گیرد، باید چاره ای اندیشید و ضمن احیای آن و بهبود شرایط تغذیه مردم کشورمان از آن به عنوان جاذبه ای بسیار قوی در جذب گردشگران، استفاده و بهره برداری شود (۴).

از ویژگیهای غذاهای بومی شناسایی شده در این پژوهش می توان عدم استفاده از مواد افزودنی (در همه غذاهای بومی) که امروزه در اکثر غذاهای تجاری آماده و نیمه آماده وجود دارد، استفاده از گروههای غذایی اصلی خصوصاً شیر و فرآورده های لبنی (در ۳۲٪ از غذاهای بومی)، محتوی مقدار کافی فیبر بدلیل استفاده از سبزیها و میوه ها، خواص دارویی و پیشگیری از بسیاری اختلالات بدلیل استفاده از دانه های گیاهان دارویی (کنجد، زیره سبز و سیاه، شاهدانه، تخم شنبلیله، دارچین، نعناع، زعفران و ...)، استفاده بهینه از مواد اولیه در دسترس، تازه بودن و ارزان بودن اشاره کرد. علاوه بر آن یکی از جنبه های مهم شناسایی و احیاء غذاهای بومی توجه به جنبه های فرهنگی و روانی است، غذاهای بومی از خصوصیات فرا تغذیه ای برخوردار می باشند. حفظ هویت های قومی، نژادی و ملی بخش جدایی ناپذیر این نوع غذا می باشد. در این بررسی مشخص شد که مصرف غذای بومی صرفاً به منظور تغذیه صورت نمی گیرد بلکه به عنوان عاملی برای ارتباط نسل ها و

بودن تغییرات فرهنگی، بر آنیم با ارائه الگوهای اصلاحی فرهنگ بومی و در حیطه های مرتبط با سلامت، نقش تاریخی خود را، ایفا کنیم (۱۰، ۱۱). لذا پیشنهاد می گردد پس از شناسایی غذاهای بومی و انجام اصلاحات از نظر کمیت و کیفیت در آنها و همچنین پس از بررسی وضعیت تغذیه جامعه و تعیین مشکلات و کمبودهای تغذیه ای موجود، نسبت به احیا و ترویج غذاهایی همت گماشت که قادر به بر طرف کردن این کمبودها هستند.

### نتیجه گیری:

بطور کلی می توان از این تحقیق نتیجه گرفت که گسست نسلها و روی آوردن به مدرنیسم سبب به فراموشی سپردن آداب و رسوم سنتی و از جمله غذاهای بومی شده است. تلاش در جهت شناسایی و احیاء این نوع غذاها و از همه مهمتر اقدام جهت صنعتی شدن (تولید انبوه) برخی از این غذاها که هم دارای ارزش تغذیه ای بالا و هم دارای قابلیت های فنی از این لحاظ هستند، نه تنها به ارتباط بیشتر نسل ها کمک می کند، بلکه عامل مؤثری در رونق صنعت توریسم و بهبود اقتصاد منطقه است.

### تشکر و قدردانی:

بدینوسیله از تمامی کسانی که ما را در این پژوهش یاری نمودند قدردانی می گردد.

غذا و تأسیس رستوران های غذاهای بومی، حس یکپارچگی و وحدت را در نسل های درون خانواده، بین خانواده ها و نسل های جامعه زنده نگه داریم (۳).

این پژوهش یک پروژه مردمی است و به خصوص زنان که در فرهنگ بومی و ملی ایران مسئولیت آماده سازی و پخت غذا را به عهده دارند نقش محوری را در آن ایفا می نمایند. روند اجرای اهداف پروژه فرصتی است برای توانمند سازی کلیه افرادی که به نحوی با آن در ارتباط هستند. ایجاد مراکز تهیه، بسته بندی و عرضه مواد اولیه غذاهای بومی (هم اکنون یک مرکز فعالیت دارد) برگزاری جشنواره غذاهای بومی، چاپ مقالات در روزنامه های محلی، طرح موضوع در دبیرستان های دخترانه و پخت آزمایشی این غذاها با هدایت مسئولین پروژه از اهداف جزئی پژوهش محسوب شده و اجرای آنها کمک شایانی به توانمند سازی مردم منطقه به منظور بازگشت به ارزشهای دیرین در زمینه تغذیه و استفاده از غذاهای بومی سالم و مغذی می باشد.

در چند سال اخیر ما رویکرد جامعه گرایانه در حل مشکلات بخش سلامت در قالب پروژه ایجاد پایگاه تحقیقات جمعیتی را در شهر گناباد تجربه کرده ایم و امروز نیز در آغاز راهیم. انتظار داریم با استمرار رویکرد های پژوهشی در این پایگاه و با حمایت سیاستگذاران توسعه سلامت از اینگونه پروژه ها، تحولات اثر گذار و پایدار را در سلامت مردم منطقه تحت پوشش بنیاد گذاریم. ما با آگاهی از طولانی مدت

### منابع:

۱. هلمن سیسیل. فرهنگ سلامت و بیماری. ترجمه: فلاح حسینی کبری، شیرازی ماندانا. تهران: انتشارات شهر آب. ۱۳۸۲. ۶۱-۵۸.
۲. کردی رامین. نگاهی به فرهنگ عمومی کشور در بهداشت و درمان. تهران: انتشارات خاکیان. ۱۳۸۰. ۶۷.

۳. پایگاه تحقیقات جمعیتی شهر گناباد. گزارش روند پیشرفت پروژه ایجاد پایگاه تحقیقات جمعیتی شهر گناباد. دانشگاه علوم پزشکی گناباد: ۱۳۸۳. ۸۴.
۴. زمانی حمیرا، غذا صنعت جهانگردی را تقویت می کند. سایت اینترنتی [Iran newspaper.htm](http://Iran.newspaper.htm).
۵. سایت اینترنتی [elib.hbi/Persian](http://elib.hbi/Persian). گویا محمد مهدی. نظام نوین مراقبت از بیمارهای واگیر در جهان. تهران: معاونت تحقیقات و فن آوری وزارت بهداشت.
۶. گریف جودیت آلن، الدورجان پیتر، ارتباط برای تغییر رفتار و سلامت. ترجمه: وزیرنیا طیبه، مشهد: انتشارات آهنگ قلم. ۱۳۸۱. ۷۶.
۷. جمشیدی انسیه. کارگاه روش تحقیق مشارکتی. تهران: نشر معاونت پژوهشی. دانشگاه علوم پزشکی تهران. ۱۳۸۳. ۱۸.
۸. بحرینی فرح السادات. پژوهش مشارکتی مبتنی بر جامعه معاونت تحقیقات و فنآوری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. ۱۳۸۴. ۱۱.
۹. سازمان بهداشت جهانی. واژه نامه ارتقاء سلامت. ترجمه: دکتر پور اسلامی محمد. تهران: انتشارات دفتر ارتباط و آموزش بهداشت. ۱۳۸۲. ۶۵.
۱۰. سالاری هادی، خواجهی عبدالجواد. بازشناخت و پاسداشت فرهنگ عمومی و بومی تغذیه در موافقت با اندیشه های جهانی توسعه سلامت و انسان محوری توسعه. چکیده مقالات هشتمین کنگره تغذیه ای ایران، تهران. ۱۳۸۳. ۵-۲۴.
۱۱. پایگاه تحقیقات جمعیتی شهر گناباد. گزارش فعالیت های مرحله دوم. ۱۳۸۲ دانشگاه علوم پزشکی گناباد. ۶۵.



