



# موجز لمتخذي القرارات المتعلقة بالصحة العامة



تشمل الأغذية البحرية الحيوانات المائية والنباتات والطحالب التي يتم استزراعها وصيدتها من المياه العذبة والبيئات البحرية.

يعاني أربع ملايين شخص من سوء التغذية. يمكن أن تساعد الأطعمة البحرية \* في تقليل هذا العدد من خلال توفير المغذيات الدقيقة الهامة وتقليل حدوث الأمراض غير المعدية. بالإضافة إلى ذلك، يتم إنتاج العديد من الأطعمة البحرية التي لها تأثيرات بيئية ومناخية أقل من العديد من البدائل المزروعة في الأراضي. زيادة دمج الأطعمة البحرية في الإرشادات الغذائية وبرامج التغذية يمكن أن يفيد صحة كل مجتمع ويساعد كل بلد على الاقتراب من تحقيق أهداف التنمية المستدامة.

بشكل كبير. نحن نقدر أن أي زيادة بنسبة 8٪ في الإنتاج المستدام للأنواع المستهلكة اليوم ستمنع 166 مليون حالة من حالات نقص المغذيات الدقيقة بحلول عام 2030. إذا حلت الأغذية البحرية محل استهلاك اللحوم الحمراء والمعالجة التي تكون منخفضة من الناحية الصحية - أو أدت إلى تلافى التحول إلى الأنظمة الغذائية التي تحتوي على كميات كبيرة من هذه الأطعمة - فيمكنها أن تساعد في تقليل حدوث الأمراض غير المعدية، مثل أمراض القلب والسرطان.



## الحقائق الرئيسية والنتائج

4. يوفر صيد الأسماك على نطاق صغير والأسواق المحلية حصول الملايين من سكان المناطق الساحلية والداخلية على تغذية عالية القيمة. يمثل الإنتاج الصغير ثلثي الأسماك التي نتناولها. يتوافر حوالي 90٪ من الوظائف في مصائد الأسماك صغيرة النطاق، ويدعم قطاع الأغذية البحرية أكثر من 800 مليون وظيفة من سبل العيش بشكل عام. تتأصل الأطعمة البحرية بعمق في ثقافة الطعام المحلية في العديد من هذه المجتمعات.

5. هناك حاجة إلى تنفيذ استثمارات تعمل على تحسين استدامة أنظمة الأغذية البحرية وحماية مساهماتها من تغير المناخ والآثار البيئية الأخرى.

كما هو الحال مع النظم الغذائية المعتمدة على الأراضي، تهدد مجموعة من الضغوطات البيئية العالمية والمحلية إنتاج وجودة وسلامة الأطعمة البحرية. يمكن أن يؤدي الاستثمار في الإدارة المستدامة للموارد والحلول القائمة على الطبيعة (مثل إصلاح النظم البيئي) وممارسات الإنتاج التي تعود بالفوائد الإيجابية على الطبيعة (مثل الاستزراع المائي لذوات الصدفتين) إلى تحقيق مكاسب ثلاثية فيما يتعلق بالاستدامة والقدرة على التكيف مع المناخ والصحة. إن الحفاظ على تنوع النظم الغذائية البحرية وتعزيزه - ليس فقط فيما يتعلق بالأنواع الأحيائية ولكن أيضًا من طرق الإنتاج والجهات الفاعلة والأسواق - يمكن أن يدعم توفير أنظمة غذائية أفضل صحيًا وأن يعزز سبل العيش ويعزز مرونة النظم الغذائي.

1. تعد الأطعمة البحرية مصدرًا غنيًا بالعناصر الغذائية.

تحتوي العديد من الأطعمة البحرية على تركيزات عالية من المعادن والفيتامينات المتوفرة حيويًا والأحماض الدهنية الأساسية والبروتينات. عند تناول الأطعمة البحرية معًا، يمكن أن تعزز امتصاص العناصر الغذائية من النباتات، مما يرفع القيم الغذائية للوجبات المتوازنة.

2. يختلف المحتوى الغذائي على نطاق واسع عبر أكثر من 2500 نوع أو

مجموعة أنواع من الأطعمة البحرية التي يتم صيدها وحصلها. توفر حصة من الأسماك الصغيرة التي تعيش بالقرب من السطح، على سبيل المثال، ما يقرب من ثماني أضعاف أكثر من الحديد، وخمس أضعاف أكثر من أحماض أوميغا 3 الدهنية وأربع أضعاف أكثر من فيتامين ب-12 مقارنة بتناول حصة من البلطي.

3. يمكن أن تساعد الأطعمة البحرية في تقليل نقص المغذيات الدقيقة

وحفض معدلات الإصابة بالأمراض غير المعدية. يسبب نقص المغذيات الدقيقة عواقب وخيمة بشكل خاص على الأطفال والحوامل والنساء اللاتي في سن الإنجاب. يمكن أن تؤدي إضافة الأطعمة البحرية ذات القيمة الغذائية العالية إلى وجباتهم الغذائية إلى تحسين صحتهم ونموهم بشكل كبير. يمكن للأغذية البحرية التي تحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية أن تدعم صحة القلب والدماغ والعين لدى الأشخاص من جميع الأعمار. يمكن أن تؤدي الاستثمارات المعتدلة في إمدادات الأغذية البحرية إلى خفض الأسعار وتحسين النتائج الغذائية

3. مواجهة الحواجز الاجتماعية والاقتصادية والسياسية التي تواجه المجتمعات المهمشة بهدف زيادة حصولهم على الأطعمة البحرية. يمثل الإدماج الفعال وتمكين الفئات المهمشة، بما في ذلك النساء ومجتمعات السكان الأصليين، في إدارة الغذاء والصحة فرصة مهمة لزيادة فعاليتها وتحسين التغذية ونتائج النظم الغذائية الأخرى.
4. العمل مع وزارات البيئة ووكالات الأغذية والصناعة من أجل تحسين سلامة الأغذية في جميع أنحاء سلسلة القيمة. ويمكن أن تشمل الجهود التدريب على سلامة الأغذية لصغار المنتجين؛ ودعم الابتكار في طرق المعالجة؛ والاستثمار في سلاسل التبريد المستدامة؛ وخفض ورصد وتخفيف التلوث في المجاري المائية.

5. العمل مع الوكالات الأخرى للتأكد من أن قراراتها لا تقوض دور الأطعمة البحرية في الصحة والتغذية. غالبًا ما تعمل الوكالات المسؤولة عن أجزاء مختلفة من النظام الغذائي - مثل مصائد الأسماك والاستزراع المائي، والزراعة، وإدارة الموارد الطبيعية والصحة العامة، والتجارة - نحو تحقيق أهداف مختلفة ومتضاربة في بعض الأحيان. على سبيل المثال، يمكن للسياسات التجارية التي تهدف إلى زيادة عائدات التصدير أن تحرم الفئات السكانية الضعيفة من الناحية التغذوية من المغذيات الأساسية والميسورة التكلفة عن طريق تشجيع تصدير الأطعمة البحرية على حساب الاستهلاك المحلي. يمكن لسياسة الاستزراع المائي التي تهدف إلى زيادة الإنتاج أن تنتهي بإعطاء الأولوية لأنواع منخفضة القيمة الغذائية. يمكن لأنظمة الحوكمة المتكاملة التي تنسق السياسات والاستثمارات عبر الوزارات أن تساعد في ضمان تحقيق الأهداف البيئية والاقتصادية والتغذوية والاجتماعية المترامية.

6. يمكن للحكومات المساهمة في الصحة العامة والتنمية من خلال معالجة التوزيع غير المتكافئ للفوائد المستخلصة من أنظمة الأغذية البحرية وتركيز القوة في القطاع. تعاني النساء والشعوب الأصلية والمجتمعات المهمشة من ضعف التمثيل في السياسات وصنع القرار. عندما يكون هناك قصور في المساواة بين الجنسين، تكون الأطعمة البحرية أقل تكلفة ويزداد هدر وخسارة الطعام البحري.



## الإجراءات العملية الموصى بها

تقوم جميع الجهات الفاعلة - الحكومات والقطاع الخاص والمجتمع المدني - بأدوار على مستويات متعددة، تتراوح تلك الأدوار بداية من المبادرات المحلية ووصولاً إلى الاتفاقيات الدولية. قد يأخذ صانعو سياسات الصحة العامة الإجراءات التالية في الاعتبار لتحقيق الاستفادة من إمكانات الأغذية البحرية:

1. إدراج العديد من الأطعمة البحرية في سياسات الغذاء والتغذية. يمكن أن تكون الأغذية البحرية جزءاً مهماً من برامج شبكة الأمان لدى الأطفال والنساء الحوامل والمرضعات، كما هو الحال في أوديشا بالهند، حيث تضيف الحكومة مسحوق السمك المجفف الصغير إلى الوجبات المدرسية. يمكن أن تتضمن الإرشادات الغذائية مقارنات للمساهمات الغذائية لأنواع مختلفة من الأطعمة البحرية ويمكن أن تعزز استخدام الأطعمة البحرية كبديل صحي وأكثر استدامة للحوم من مصدر تربي على الأرض.
2. دعم جمع ومعالجة البيانات المتعلقة باستهلاك الأغذية البحرية، ونقص المغذيات وفقد الأغذية وهدرها. عادةً ما تدمج إحصاءات الإنتاج والتجارة والاستهلاك الأطعمة البحرية في فئة واحدة هي فئة "الأسماك". يؤدي القيام بذلك إلى صعوبة تقدير المساهمات الغذائية للأطعمة البحرية بدقة على مستوى السكان، أو تحديد الاستثمارات الغذائية البحرية المناسبة لتلبية الاحتياجات الصحية المحددة. إن نقص البيانات على المستويات المحلية، يجعل من الصعب توجيه الاستثمارات نحو السكان الأكثر ضعفاً.

تقييم الغذاء البحري هو مبادرة دولية يقودها مركز استوكهولم لدراسات التكيف في جامعة ستوكهولم، ومركز حلول المحيطات ومركز الأمن الغذائي والبيئة في جامعة ستانفورد وفريق العمل البيئي EAT.