

خوراک کے نظام کیا ہیں؟



تعارف

فوڈ سسٹم سے مراد وہ لوگ، جگہیں اور سرگرمیاں ہیں جو ہمارے لئے کھانا فراہم کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ فوڈ سسٹم متنوع طریقوں سے کھانا فراہم کرتے ہیں جو ہمارے انتخاب کو متاثر بلکہ اسے تشکیل دیتے ہیں کہ ہم کیا کب اور کیسے کھائیں۔

یہ پیچیدہ اور مسلسل تبدیل ہو رہے ہیں۔ جس میں بہت سے متحرک اور باہم مربوط حصے شامل ہیں۔ یہ نظام بہت سے لوگوں کی روزی روٹی کا ذریعہ ہیں۔

غذائی نظام خوراک کی فراہمی کے ذرائع، خوراک کے ماحول اور صارفین کے

طرز عمل کا احاطہ کرتا ہے۔ یہ معاشیات، ثقافت، ٹیکنالوجی اور ڈیموگرافی جیسے عوامل کے ساتھ ساتھ ادارہ جاتی اور دیگر اقدامات سے بھی چلتے ہیں۔

ہمارا غذائی نظام - ہم کیا اور کیسے کھاتے ہیں اور یہ کہاں سے آتا ہے - انسانی اور کرہ ارض کی فلاح و بہبود کے آفاقی اہداف کے حصول کی ہماری صلاحیت پر گہرا اثر ڈالتا ہے۔ پائیدار ترقیاتی اہداف بشمول غربت اور بھوک کے خاتمے، اچھی صحت اور بہبود اور ذمہ دارانہ کھپت اور پیداوار براہ راست خوراک سے منسلک ہیں۔

خوراک کے نظام آج ہمیں درپیش چند اہم ترین چیلنجز کے مرکز میں ہیں

جن میں غذا کی وجہ سے ہونے والی خراب صحت اور ماحولیاتی نقصان شامل ہیں۔ دنیا کا ایک تہائی بھوک یا غذائی قلت کا شکار ہے، نصف سے زیادہ عالمی خرابی صحت کا تعین ناقص غذا سے ہوتا ہے اور خوراک کے نظام میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کے اخراج کا ایک چوتھائی حصہ ہوتا ہے۔

غذائی نظام مسائل کو حل کرنے کے بہت سے طریقوں کا بھی اہم حصہ ہیں۔ غذائی نظام کروڑوں لوگوں کو خوراک فراہم کرتے ہیں، یہ تعداد پہلے سے کہیں زیادہ ہے۔ اب وہ بہتر غذا، خوراک کے نظام میں کام کرنے والے کارکنوں کے لئے بہتر روزی روٹی، اور کرہ ارض کے محفوظ استعمال میں حصہ ڈال سکتے ہیں۔





جائزہ

یہ پمفلٹ خوراک کے نظام کو نو بڑے حصوں میں بیان کرتا ہے:

- خوراک کے نظام کی متحرک قوتیں
- غذائی سلسلہ
- خوراک کا ماحول
- انفرادی عوامل
- صارفین کے رویے
- غذائیں
- سیاسی پروگرام، ادارہ جاتی اقدامات
- غذائیت اور صحت کے نتائج
- اثرات: سماجی، معاشی، ماحولیاتی

خوراک کے نظام کی متحرک قوتیں

غذائی نظام کے عاملین میں وہ عوامل، کام اور حالات شامل ہیں جو کسی خاص مقام پر غذاؤں کی دستیابی، رسائی، اور طلب کو تشکیل دیتے ہیں۔

ان میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- ماحولیاتی اور حیاتیاتی عوامل جیسے آب و ہوا، حیاتیاتی تنوع اور مٹی کی صحت؛
- ثقافتی عوامل جیسے کہ لوگوں کے نزدیک پسندیدہ خوراک کیا ہو سکتی ہے یا خوراک کی خریداری اور اسے پکانے کے حوالے سے صنفی اصول؛
- خوراک کی نقل و حمل کے لئے بنیادی ڈھانچے کی موجودگی؛
- خوراک سے متعلق تحقیق اور ترقی؛
- آبادیاتی عوامل جیسے شہری آبادیوں یا اوسط خاندانی سائز میں تبدیلی؛
- خوراک اور زراعت کے کاروباروں کی معاونت کے لئے دستیاب مالی اعانت؛ اور
- آمدنی میں اضافے جیسے سیاسی اور معاشی عوامل۔



غذائی سلسلہ

خوراک کی فراہمی کی سپلائی چین فصلیں اگانے کے لئے درکار بیجوں سے لے کر کھیتوں میں پیدا ہونے والی خوراک، یا مچھلیاں پکڑنے سے لے کر کھانے والے لوگوں تک پہنچنے تک ہر چیز کا احاطہ کرتی ہیں۔

کچھ غذاؤں کے لئے، اس سفر میں پروسیسنگ کے متعدد مراحل شامل ہیں۔ مثال کے طور پر اناج کو آٹے میں تبدیل کرنا، ضروری وٹامنز اور معدنیات کے ساتھ آٹے کو بہتر بنانا، پھر آٹے کو روٹی میں بدلنا۔ یہ ڈبل روٹی اکثر بیکری یا دکان میں فروخت کی جاتی ہے۔

سپلائی چینز میں ان پٹ سپلائی، پروڈکشن، سٹوریج، ہینڈلنگ، ٹرانسپورٹیشن، پروسیسنگ، پیکجنگ، ڈسٹری بیوشن اور ریٹیل شامل ہیں۔

سپلائی چین کے ساتھ ساتھ بہت سے مقامات پر کھانا ضائع بھی ہوتا ہے، خاص طور پر جلد خراب ہونے والی اشیاء، تازہ غذائیں جو کم سے کم پروسیسنگ سے گزرتی ہیں۔ مختصر یہ کہ پیدا ہونے والی تمام خوراک کا ایک تہائی حصہ ضائع ہو جاتا ہے۔

غذائی سلسلہ

سٹوریج اور ہینڈلنگ

خوراک کا نقصان -

نقصان اور ضیاع جو مختلف
مراحل پر ہو سکتا ہے

نقل و حمل

ریٹیل

تقسیم

پیکجنگ

ان پٹ سپلائی

پروسیسنگ

پیداوار

غذائی ماحول

کھانے کے ماحول سے مراد ایسے مقامات اور جگہیں ہیں جہاں سے لوگ اپنی غذاؤں کو حاصل کرتے ہیں، تیار کرتے ہیں اور استعمال کرتے ہیں۔ اس میں کھانے تک فزیکل اور معاشی رسائی شامل ہے۔ کیا یہ دستیاب ہے، اور دیگر غذاؤں کے مقابلے میں اس کی قیمت کیا ہے؟ کس قسم کے دکاندار اسے فروخت کر رہے ہیں، اور کیا مصنوعات دلکش اور آسان ہیں؟

کھانے کے ماحول میں صارفین کو کھانے کے بارے میں فراہم کی جانے والی تشہیر، لیبلنگ، اشتہارات اور معلومات کا بھی احاطہ کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر بل بورڈز کے ذریعے، سپر مارکیٹوں میں، پیکیجنگ پر، ٹیلی ویژن پر، انٹرنیٹ پر وغیرہ۔ خوراک کے معیار اور حفاظت کے پہلو بھی کھانے کے ماحول میں شامل ہوتے ہیں۔

کھانے کا ماحول کھانے کی خریداری اور کھپت کو بہت حد تک متاثر کر سکتا ہے۔ معاشرے کی ایک اہم ذمہ داری یہ ہے کہ وہ بچوں کو مضر صحت غذا کی زد میں آنے سے محفوظ رکھیں۔



انفرادی عوامل

انفرادی عوامل میں آمدنی، تعلیم اور علم اور معلومات تک رسائی جیسی چیزیں شامل ہیں۔ ان میں خواہشات، اقدار اور ترجیحات جیسے ثقافتی مسائل بھی شامل ہیں کیونکہ خوراک خریدتے وقت لوگ ان چیزوں پر غور کر سکتے ہیں۔

یہ عوامل لوگوں کے حالات کا احاطہ اس ماحول کے لحاظ سے بھی کرتے ہیں جہاں وہ رہتے ہیں، جہاں وہ سکول جاتے ہیں، اور جہاں وہ کام کرتے ہیں یا میل جول رکھتے ہیں۔ دیگر اہم انفرادی عوامل نقل و حرکت (مثلاً پبلک ٹرانسپورٹ یا کار تک رسائی) اور وقت کی دستیابی ہیں، مثال کے طور پر کھانے کی خریداری کرنا یا اسے پکانا۔

خاندانوں کے لئے، ان عوامل میں یہ شامل ہے کہ کس طرح ایک گھر کے اندر کھانا تقسیم کیا جاتا ہے۔ بچوں، خاص طور پر چھوٹے بچوں کے لئے، نگہداشت کا رویہ بہت اہم ہے۔

انفرادی عوامل



نگہداشت کرنے والے رویے

خواہش

ذاتی علم

وقت، سہولت، پیسہ خرچ کرنا



گھر کے اندر تقسیم

انفرادی گھر، کام، سکول کے ماحول



صارفین کا طرز عمل

اس میں خوراک کا حصول، کھانے کی تیاری، کھانے کے طریقے، ذخیرہ کرنا (مثال کے طور پر، کھانا ریفریجریٹر میں ڈالنا) اور فضلہ شامل ہیں۔

زیادہ تر گھرانے اپنا زیادہ تر کھانا بازاروں سے حاصل کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ایک بالغ بازار میں جائے گا اور اپنے اور گھر کے دیگر افراد کے لئے خریدا ہوا کھانا لے کر گھر واپس آئے گا۔ کچھ لوگ اپنے کھانے میں سے کچھ یا تمام خود اگاتے، بناتے ہیں یا پکڑتے ہیں۔

اگرچہ بچے اور نوعمر جیسے جیسے جوان ہوتے ہیں وہ خوراک کے متعلق فیصلے خود کرنے لگتے ہیں تاہم چھوٹے بچوں کے زیادہ تر غذا سے متعلق فیصلے ان کی دیکھ بھال کرنے والے ہی کرتے ہیں۔

وہ کھانا جو صارف تک پہنچتا ہے لیکن کھایا نہیں جاتا اسے فضلہ قرار دیا جاتا ہے۔ ضرورت سے زیادہ غذائی فضلہ ایک بڑی ماحولیاتی اور سماجی تشویش ہے۔





غذا

غذا وہ غذائیں اور مشروبات ہیں جو ایک شخص عادتاً کھاتا اور پیتا ہے۔ غذائیت سے بھرپور غذا میں مختلف اقسام کی غذائیں شامل ہیں مثلاً پھل اور سبزیاں، جانوروں کے ماخذ والی غذائیں یا متبادل، پھلیاں، گری دار میوے، بیج اور پورے اناج مناسب مقدار میں۔

معیاری غذا غذائی تغذیہ کی ضروریات کو پورا کرتی ہے اور اس طرح اچھی صحت کو فروغ دیتی ہے اور بیماری سے بچاتی ہے۔ ان میں توانائی بھی شامل ہے؛ فائدہ مند غذائی اجزاء جیسے وٹامنز اور معدنیات، پروٹین، اور ضروری فیٹی ایسڈ؛ ریشے؛ اور کم مقدار میں ٹرانس فیٹ، ریفاائنڈ شوگر اور ایسے مادے جو غذائی اجزاء کے جذب ہونے اور استعمال کو محدود کرتے ہیں۔

غذائیت سے بھرپور ہونے کے علاوہ، ایک اعلیٰ معیار کی غذا محفوظ ہونی چاہئے: نقصان دہ آلودگی اور نقصان دہ بیکٹیریا سے پاک ہونی چاہیے۔

سیاسی پروگرام، ادارہ جاتی اقدامات

ان سے مراد خوراک کی فراہمی کا غذائی سلسلہ، خوراک کے ماحول، صارفین کے طرز عمل اور غذا کو بہتر بنانے کے لئے خوراک کے نظام کے اندر کام کرنے والی تنظیموں اور اداروں کے اقدامات ہیں۔

مثال کے طور پر غذائیت سے بھرپور خوراک کی فراہمی یا طلب کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ اختراعات، پالیسیوں، ضوابط، قوانین اور اداروں کے ذریعے قابل ماحول کو تشکیل دینے کے لئے کام کرنا تاکہ غذائیت سے بھرپور خوراک کو زیادہ دستیاب، قابل رسائی اور پسندیدہ بنایا جاسکے۔

سول سوسائٹی کے اقدامات اور تحریکیں، اجتماعی طور پر افراد کے ساتھ ساتھ منظم گروہوں کے ذریعے، مختلف سٹیک ہولڈرز کی پالیسیوں کو تشکیل دینے کا ایک طاقتور طریقہ ہو سکتی ہیں۔

اقوام متحدہ کے پائیدار ترقیاتی اہداف میں بہت سی حکومتیں اور دیگر سٹیک ہولڈرز شریک ہیں۔ وہ ان اقدامات کی بنیاد اور ان کے زیر اثر ہیں۔



غذائیت اور صحت کے نتائج

غذا غذائیت اور صحت کے نتائج پر براہ راست اثر ڈالتی ہے۔

زندگی، نمو اور معمول کے کام کو برقرار رکھنے کے لئے صحت اور تندرستی کے لئے اچھی غذائیت ضروری ہے۔ حیاتیاتی نیوٹریشن کے عمل میں جسم سے غذا کا استعمال، ہاضمہ، جذب، نقل و حمل، ذخیرہ، میٹابولزم، استعمال اور خاتمہ شامل ہیں۔ یہ انفیکشن یا تناؤ جیسے دیگر عوامل کے ساتھ کسی شخص کی غذائی حیثیت اور صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

ناقص غذائیت والے لوگ کئی شکلوں میں غذائی قلت کا شکار ہو سکتے ہیں۔ ان میں بچوں میں ناقص نشوونما (سٹنڈ گروتھ)، دبلا پن (پتلا پن)، زیادہ وزن، موٹاپا اور وٹامین اور معدنیات کی کمی جیسے آرن کی کمی خون کی کمی شامل ہیں۔

ناقص معیار کی غذا غذائی بیماری اور غذا سے متعلق غیر متعدی بیماریوں کا باعث بھی بن سکتی ہے، جیسے ٹائپ-2 ذیابیطس، دل کی بیماری اور کینسر کی کچھ اقسام۔



اثرات: سماجی، معاشی، ماحولیاتی

لوگوں کی غذا ان کی صحت اور تندرستی، ان کی سماجی اور ذاتی زندگیوں، سکول میں سیکھنے کی صلاحیت، یا گھر یا کام کی جگہ پر کام کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہے۔ اس طرح لوگوں کی غذائی حیثیت ان کی ترقی، ان کے تعلقات، ان کی خوشی اور کمانے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہے۔

لوگ جو کچھ کھاتے ہیں وہ ماحولیات پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ توانائی، زمین، مٹی، پانی اور دیگر وسائل کے ذریعے جو خوراک کی پیداوار، عمل، پیکیج، نقل و حمل، تیاری اور ٹھکانے لگانے کے لئے استعمال کیے جاتے ہیں۔ غذائی نظام گرین ہاؤس گیسوں کے اخراج، زمین کے استعمال میں تبدیلیوں، میٹھے پانی کو کم کرنے، آلودگی اور حیاتیاتی تنوع کے نقصان میں حصہ ڈالتے ہیں لیکن ان سے بچنے کے لئے انہیں بہتر شکل دی جا سکتی ہے۔

آخر میں، غذائی نظام دنیا بھر میں ان گنت طریقوں سے، ماہی گیروں سے لے کر اشیائے خوردونوش تک، روزی روٹی کمانے کا ذریعہ بنتا ہے۔ بہت سے ممالک میں خوراک کے نظام اب بھی روزگار کا سب سے بڑا ذریعہ ہیں چاہے ذاتی کاروبار کی صورت میں ہو یا مزدوری کی شکل میں۔ غذائی نظام مستقبل قریب میں بھی یہ کردار ادا کرتے رہیں گے۔ اس طرح غذائی نظام کے کارکنوں کے کام کے حالات اور اجرت یا منافع غربت، مساوات اور معیار زندگی پر وسیع اثرات مرتب کرتے ہیں۔



حوالہ جات

- I. FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO. The State of Food Security and Nutrition in the World 2020. Transforming food systems for affordable healthy diets. Rome, FAO; 2020. DOI: <https://doi.org/10.4060/ca9692en>
- II. Food Systems Dashboard. About Food Systems. Accessed 2021. Available at: <https://foodsystemsdashboard.org/about-food-system>
- III. HLPE. Nutrition and food systems. A report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security, Rome; 2017.
- IV. UNICEF, GAIN. Food Systems for Children and Adolescents: working together to secure nutritious diets. New York: UNICEF; 2019. DOI: <https://doi.org/10.36072/cp.3>

