

الطريق إلى الأمام لتحسين التغذية باستخدام النظائر المستقرة



٢ وتعمل الوكالة مع غيرها من الوكالات لتقييم التدخلات التي تُجرى في الدول الأعضاء بهدف معالجة مشكلة سوء التغذية. ويمكن استخدام تقنيات النظائر المستقرة للتحقق من صحة المعلومات التي يتم جمعها من خلال استخدام الاستبيانات والقياسات البسيطة. ومن شأن بناء القدرات عبر التدريب وتوفير المعدات أن يمكّن خبراء التغذية في جميع أنحاء العالم من استخدام هذه الأساليب في بيئات المجتمع المحلي، وذلك لكونها مأمونة وغير توسعية ويمكن استخدامها مع البالغين والأطفال من جميع الأعمار. (الصورة من: هـ. أغويناو، المغرب)



١ يحتاج الناس إلى الغذاء والماء من أجل البقاء، ولكن الطعام المغذي أمر أساسي للحياة الصحية. ويلزم أن تكون الدهون والبروتينات والكربوهيدرات الغنية بالطاقة مصحوبة بالفيتامينات والمعادن (المغذيات الدقيقة) لضمان تغذية سليمة. وسوء التغذية، باعتباره خللاً في توازن المغذيات، يمكن أن يحدث نتيجة الإفراط في الغذاء أو المبالغة في التقليل منه. (الصورة من: أ. س غوريستيك، الوكالة الدولية للطاقة الذرية)



٤ وتساعد تقنيات النظائر المستقرة العلماء على التحقق مما إذا كان الجسم يحصل على الكميات الصحيحة من المغذيات الدقيقة ويستفيد منها ويحتفظ بها؛ وكذلك على تحديد كمية الأنسجة الجفاف والدهون في تكوين الجسم؛ وتقدير عدد السعرات الحرارية المستهلكة يومياً. ويمكنها أيضاً أن تبيّن ما إذا كان الرضع الذين يعتمدون على الرضاعة الطبيعية يحصلون على رضاعة طبيعية بصورة خالصة وفقاً لتوصيات منظمة الصحة العالمية، ومقدار الحليب الذي يأخذونه. ويوفر ذلك للدول الأعضاء المعلومات الكفيلة بمساعدتها على تصميم أو تحسين برامجها الوطنية الخاصة بالصحة والتغذية. (الصورة من: م.إ. فالنسيا جويليليرات، المكسيك)



٣ وبالمقارنة بالتقنيات التقليدية الأخرى، تتيح أساليب النظائر المستقرة المذكورة، التي لا تنطوي على إشعاع، إجراء قياسات أكثر حساسية وتحديداً بكثير لتقييم التدخلات التغذوية والمعنية بأنماط الحياة الصحية، ومنها على سبيل المثال برامج تعزيز الأغذية والأكل الصحي والنشاط البدني. (الصورة من: إ. أغويلار ليما، إكوادور)