

سهم نخود در امنیت غذایی مردم

مقدمه: انسان برای اینکه زنده بماند، سالم و عزتمند باشد، عمرش طولانی و با کیفیت گردد، دارای هوش و ذکاوت و استعداد و از مواهب مادی و معنوی و روحی و جسمی برخوردار و اثربخشی و توان خدمتگذاری باشد، باید «انرژی» داشته باشد و این انرژی از مجموعه مواد خوراکی تحت عنوان «غذا» عاید می‌گردد و مقدار آن در طی یک شبانه روز برای هر نفر معادل ۲۷۰۰-۲۳۰۰ (متوسط ۲۴۰۰) کیلو کالری است که از مواد مختلف و متنوع غذایی مانند: چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها، مواد معدنی و ویتامین‌ها و پروتئین‌ها تأمین می‌شود.

موضوع بسیار مهم در تغذیه و برنامه غذایی رعایت تعادل، تلفیق، و ترکیب مناسب میزان انواع مواد خوراکی است که بتواند علاوه بر تأمین انرژی بهبود کیفی و سلامتی انسان را به معنی اعم کلمه برآورده نماید و در واقع باید بدانیم که چه بخوریم، چه مقدار بخوریم و چگونه بخوریم. عدالت غذایی و شرافت و کرامت انسانی ایجاب می‌کند که انرژی مورد نیاز، به نسبت استانداردهای علمی و توصیه شده تأمین شود. تأمین کمی و کیفی غذا به وزن و سن و سال افراد، بنیه مالی، قیمت مواد، دسترسی به مواد غذایی، شرایط اقلیمی (اکولوژی سفره) عدالت اجتماعی، امنیت سیاسی، عادات، فرهنگ افراد و منطقه بستگی دارد.

علی‌رغم وجود مواد غذایی متناسفانه انواع و اقسام گرسنگی‌ها و سوء تغذیه و ناامنی غذایی در بسیاری از جوامع انسانی و افراد مشاهده می‌شود. بیش از یک میلیارد نفر در جهان (۱۲/۵٪ جمعیت جهان) و ۱۱ میلیون نفر در ایران (۱۳٪) دچار گرسنگی و سوء تغذیه (کمی و کمبود) هستند. سوء تغذیه ناشی از پرخوری و بدخوری و چاقی به جای خویش محفوظ بماند.

بررسی‌های آماری حاکی است غالباً سوء تغذیه در کشورهای در حال توسعه که ۲/۳ جمعیت دنیا را تشکیل می‌دهند مشاهده می‌شود و جالب اینکه هر ساله نیز به جمعیت آنها اضافه می‌گردد. جنگ و ناامنی، تحریم، آوارگی و مهاجرت و بیچارگی، خشکسالی‌ها، فقر مالی و فرهنگی و بی‌سوادی، کاهش منابع طبیعی و آلودگی‌ها، بحران‌های زیست محیطی و سیل‌ها، افزایش جمعیت و کاهش سرانه زمین حاصلخیز، اسراف و تبذیر و اتراف ضایعات، پایین بودن بهره‌وری و بی‌عدالتی، خوی طاغوتی کشورهای سلطه‌گر و... عوامل اصلی گرسنگی و سوء تغذیه مردمند. رژیم غذایی کشورهای توسعه یافته ۴۰ درصد نشاسته، ۳۵٪ پروتئین حیوانی و ۲۵ درصد محصولات غیرنشاسته‌ای و رژیم غذایی کشورهای فقیر و در حال توسعه ۷۵٪ نشاسته، ۱۰ درصد پروتئین حیوانی و ۱۵٪ محصولات غیرنشاسته‌ای است و عمده غذاهای این مناطق بر اساس نشاسته مانند برنج، گندم، و سیب زمینی است.

اگر چه هر ماده غذایی به جای خویش مهم و موردنیاز است اما پروتئین‌ها جایگاه ویژه‌ای در تغذیه دارند و کمبود آن امروزه عامل اصلی ناسلامتی مردم و گریبانگیر آنها شده است. یک انسان معمولی در هر شبانه روز به

ازای هرکیلو وزن بدن یک گرم پروتئین نیاز دارد و تقریباً ۶۰ گرم (متوسط) در هرروز برآورد می گردد. پروتئین ها از منابع حیوانی (گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم مرغ و شیر و...) و گیاهان حاصل و تأمین می گردد.

تولید پروتئین حیوانی نسبت به گیاهان مشکل تر و گران تر است و لذا در کشورهایی که به دلایل اقتصادی، بهداشتی، عقیدتی و اقلیمی گوشت و فرآورده های دامی را کم مصرف می کنند، گیاهان حاوی پروتئین و حبوبات می تواند منبع عمده این ماده غذایی را تشکیل دهد و امروزه تلفیق رژیم های غذایی حبوبات با غلات مشکل گشای تغذیه صدها میلیون نفر انسان گرسنه و یا با سوء تغذیه خواهد بود.

حبوبات از گیاهان خانواده بقولات بوده و شامل محصولاتی مانند لوبیا، عدس، ماش، باقلا، خلر و گاودانه و از جمله نخود می باشد. حبوبات جمع حب یعنی دانه یا بن شن خوانده می شوند و پس از غلات دومین منبع غذایی بشر را تشکیل می دهند. نخود یکی از با اهمیت ترین حبوبات کشور است.

سطح زیر کشت نخود در جهان ۱۱/۶ میلیون هکتار با میانگین تولید ۸۶۲ کیلوگرم و در ایران آماری از ۴۳۰ تا ۶۰۰ هزار هکتار با عملکرد بین ۵۰۰ تا ۶۰۰ کیلوگرم در هکتار می باشد. هندوستان با سطح ۸/۴ میلیون هکتار و تولید ۷/۸ میلیون تن حائز رتبه اول در دنیاست. سایر کشورهای مهم تولید کننده نخود شامل پاکستان، استرالیا، ایران، میانمار، روسیه، ترکیه، اتیوپی هستند. رتبه ایران از نظر سطح چهارم و تولید مقام هشتم دنیا را دارا می باشد. در ایران حدود ۲۹ استان نخود می کارند که مهمترین آنها کرمانشاه، لرستان، آذربایجان غربی، کردستان، آذربایجان شرقی و ... می باشند.

ارزش نخود:

۱- ارزش غذایی نخود:

نخود حاوی ۲۰-۲۵ درصد پروتئین است. ۲ برابر گندم، ۳ برابر برنج، ۱۲ برابر سیب زمینی، ۴۰ در صد بیشتر از گوشت قرمز، ۲ برابر تخم مرغ و ۷ برابر شیر پروتئین دارد. به همین دلیل نخود می تواند در تأمین پروتئین کشور نقش بسیار مهمی داشته باشد. تولید ۱ تن نخود در هر هکتار حدود ۲۰۰-۲۵۰ کیلوگرم پروتئین دربردارد، که این مقدار معادل ۱۴۷۰ کیلوگرم گوشت گوسفند می باشد.

مصرف سرانه کل حبوبات در ایران حدود ۶ کیلوگرم در سال است به عبارتی روزی ۱۹ گرم حبوبات با دریافت ۳/۵ گرم پروتئین می باشد. در حالیکه برابر استاندارد از کل ۶۰ گرم پروتئین مورد نیاز هر نفر روز، ۱۰ گرم آن می تواند از حبوبات باشد در اینصورت نیاز و مصرف سرانه حبوبات هر نفر در سال جمعیت ایرانی حدود ۱۴/۶ کیلوگرم است که سهم نخود حداقل ۱۰ کیلوگرم بالغ می گردد.

۱۰۰ گرم نخود شامل ۱۱ درصد آب، ۳۶۲ کیلوکالری انرژی، ۲۰ تا ۲۵ درصد پروتئین، ۵/۶ گرم چربی، ۶۰/۹ گرم کربوهیدرات، ۳/۱ گرم خاکستر، ۱۱۴ میلی گرم کلسیم، ۲/۲ میلی گرم آهن، ۰/۴۶ میلی گرم تیامین، ۰/۲۰ میلی

گرم ربیوفلایین، ۱/۲ میلی گرم اسید نیکوتینیک می باشد. از نخود بیش از ۳۰ نوع غذا و خوراکی از غذای بچه تا بزرگ سال تهیه و تولید و مصرف می شود.

۲- تثبیت ازت در خاک:

نخود در هر هکتار بیش از ۱۰۳ کیلوگرم ازت جو را در خاک تثبیت می کند.

۳- نخود به عنوان گیاه تناوبی برتر و مناسب با غلات

۴- قابلیت کشت و کار نخود:

کم توقع، در شرایط دیم به عمل می آید، کود شیمیایی نیاز ندارد، با باران کم محصول می دهد، در بیشتر خاک ها حاصل می دهد. نسبت به آبیاری تکمیلی پاسخ می دهد و عملکرد مناسبی دارد. حداقل توجه به نخود از نظر عملیات به زراعی، به نژادی، بذر مناسب، میزان بذر، زمان کاشت، سیستم کشت، تهیه زمین، عمق کاشت، ضد عفونی بذر و کنترل آفات و امراض و علف های هرز عملکرد تا ۲/۵ تن در هکتار در شرایط دیم نیز حاصل داده است و می دهد.

۵- نخود به عنوان غذای دام:

کاه و بقایای آن، دانه های ریز و شکسته در دام داری ها مصرف می شود.

۶- اشتغال زایی نخود:

هر هکتار کشت و داشت و برداشت نخود حداقل به ۲۵ نفر روز احتیاج دارد که یک سطح ۲۰۰/۰۰۰ هکتاری استان کرمانشاه حدود ۴ میلیون نفر روز معادل ۱۸۰۰۰ نفر شغل دائم می باشد که گردش مالی کارگری آن ۴۰۰ میلیارد تومان است.

۷- پتانسیل کشور برای تولید نخود و شکوفایی اقتصادی آن:

شرایط مساعد اکولوژیکی، غالب بودن دیم زارها، وفور اراضی آیش، قابلیت دیم کاری نخود، عملکرد بالقوه مناسب، ارزش اقتصادی، غذایی، گیاه تناوبی مناسب، اشتغالی، سابقه کشت و کار، شهرت ملی و بین المللی، صادرات و نیاز به ارز، صنایع تبدیلی، وفور ماشین آلات، جانشین مناسب برای سطوح آیش و کشت های متوالی و ناپایدار غلات، توسعه پایدار، حفظ حاصلخیزی خاک ها، افزایش فعالیت میکرو ارگانیسم های مفید خاک، تغییرات اقلیمی و کاهش آب و قابلیت کارائی نخود با آب باران و رطوبت خاک، خشک شدن دشت ها و محدودیت برای تأمین آب و ... مجموعاً شرایط ایده آلی را برای توجه عمیق و دقیق در جهت کشت و کار نخود و بهبود کمی و کیفی آن برای دلسوزان کشور در دستیابی به رونق تولید و در جهت اقتصاد مقاومتی فراهم آورده است. افزایش سطح زیرکشت از ۶۰۰/۰۰۰ هکتار به ۱۰۰۰/۰۰۰ هکتار و افزایش عملکرد با بهره وری در هر هکتار متوسط به ۱۰۰۰ کیلوگرم، جمعاً انتظار تولید ۱ میلیون تن در سطح کشور قابل درک، تصور و مد نظر باید باشد. تولید ۱ میلیون تن نخود به ارزش داخلی ۷ هزار میلیارد تومان و ایجاد اشتغال ۱۰۰/۰۰۰ نفر سالیانه، میزان تولید ۲۰۰ تا ۲۵۰ هزار تن پروتئین ناب گیاهی که برای یک جمعیت ۷۰ میلیون نفری در بهترین شرایط کفایت می کند از مزایای ویژه نخود در سطح کشور می باشد.

۸- سازگاری نخود با شرایط کشور:

به دلایل افزایش دما و تبخیر، کاهش آب و رطوبت، خشک شدن بسیاری از دشت ها و مناطق کشور، آلوده و شور شدن آب ها و خاک ها از یک طرف و افزایش جمعیت و نیاز به مواد غذایی بیشتر و با کیفیت از طرف دیگر ایجاب می نماید که کارشناسان، کاردانان و کار به دست های کشور با درایت و بصیرت به محصولاتی که مانند نخود سازگارهای بسیار وسیعی با شرایط کشور دارد توجه عمیق و دقیق بشود.

کشاورزان خوب با اقدامات خوب در شرایط دیم هر هکتار تا ۲ تن نخود برداشت می کنند و این حاکی است که به ازای هر مترمکعب آب باران ۴۰۰ و ۵۰۰ و حتی تا ۷۰۰ گرم محصول نخود با کیفیت می تواند عایدی داشته باشد. کارآیی آب نخود در شرایط کشور بسیار عالی و معنی دار است. نخود در همه جای کشور حتی به صورت دیم به عمل می آید. نخود با یک نوبت آبیاری تکمیلی در مرحله مناسب و حساس بین ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کیلوگرم در هر هکتار افزایش عملکرد نشان می دهد. قابلیت کشت بهار و پاییزه را دارد. از مهرماه تا پایان فروردین ماه سال آینده (یعنی حدود ۷ ماه) دامنه و فرصت کشت دارد.

۹- چگونه به تولید یک میلیون تن نخود در سطح کشور برسیم؟

۹-۱- افزایش سطح زیر کشت

با توجه به مطالب گفته شده و با علم بر اینکه نخود در همه جای کشور به صورت دیم و آبی، بهاره و پاییزه و سنتی و مکانیزه قابلیت کشت و کار را دارد. امکان افزایش سطح زیر کشت از ۶۰۰/۰۰۰ هکتار فعلی به ۱۰۰۰/۰۰۰ به آسانی میسر و مقدور و مفید به فایده است. در حال حاضر ۲۰ میلیون هکتار از مساحت کشور تحت عملیات کشاورزی اعم از زراعی و باغی است که حدود بیش از ۱۲ میلیون هکتار آن دیم و آیش است و حداقل مقداری از اراضی آیش و همچنین با رعایت تناوب از سطوح اختصاصی به سایر محصولات دیمی درصدی کاسته و زیر کشت نخود برود ۴۰۰/۰۰۰ هکتار افزایش سطح زیر کشت نخود به آسانی امکان پذیر می باشد. معمولاً نوسان در سطح زیر کشت محصولی مانند نخود سالی نسبت به سال دیگر زیاد است که دلیل عمده آن تحت تأثیر نوسان قیمت ها و صرفه اقتصادی است. منابع مثال استانی مثل کرمانشاه یک سال سطح زیر کشت نخود ۲۵۰/۰۰۰ هکتار و سال دیگر به ۱۵۰/۰۰۰ هکتار افت می کند و یا برعکس، که به بازار و قیمت محصول و صادرات بستگی دارد. این موضوع نشان می دهد که زمینه افزایش سطح در کشور و بین کشاورزان معمول و مسبوق به سابقه است و اگر این امر برنامه ریزی و تضمین درآمد و مساعدت های لازم به عمل آید پشت گرمی کشاورزان نیز بیشتر و بهتر خواهد شد.

۹-۲- افزایش عملکرد در واحد سطح

هرچند افزایش عملکرد و بهره وری در کلیه محصولات کشاورزی ممکن است و جای زیادی برای این امر وجود دارد اما در تمامی محصولات این افزایش تولید به یک سطح و میزان ذاتاً مقدور نیست. اصولاً محصولاتی که داری پروتئین و چربی بیشتری هستند تولید کمی آنها نسبت به محصولات پرنشاسته کمتر است. نخود یک محصول بسیار با کیفیت که دارای ۸۸ درصد ماده خشک، ۲۰ تا ۲۵ درصد پروتئین و ۵/۵ درصد چربی و انواع مواد معدنی دیگر است لذا در افزایش عملکرد آن بویژه اینکه کاملاً در شرایط دیم کاشته و عمل آوری می شود

نباید انتظار زیادی داشته باشیم. اما علی رغم موضوع کیفی فوق الذکر، هنوز پائین بودن عملکرد نخود نقطه ضعف و پاشنه آشیل آن است. چون در شرایط کاملاً برابر محیطی و مشابه، عملکردهای ۲ تا حتی ۳ تن با ارقام مناسب در دیم و در هکتار برداشت می شود که نسبت به متوسط آن یعنی ۵۰۰ کیلو گرم بسیار معنی دار و اصلاً قابل قبول و منطقی و قیاس نیست.

نیت و هدف این نیست که کلیه کشاورزان در تمامی شرایط و برای کل مناطق به ۲ و ۳ تن در هکتار برسند اما یقیناً و حتماً می توان با اعمال مدیریت و رعایت متوسط عملیات زراعی به متوسط ۱ تن در هکتار دست پیدا کرد که کاری بسیار آسان و در عین حال ضروری و لازم است.

۱۰- چرا یک میلیون تن تولید نخود

- ✓ زمین برای تولید هست.
- ✓ آب نمی خواهد (با باران تولید می شود) و دیمی است.
- ✓ در همه جای کشور امکانش هست. همه بلدند بکارند.
- ✓ محصول با ارزش و با کیفیتی است.
- ✓ دارای ارزش اقتصادی و اشتغالی است.
- ✓ قابلیت صادرات و ارزآوری دارد.
- ✓ نیاز به انرژی و تکنولوژی بالا نمی باشد.
- ✓ با شرایط کشور سازگاری دارد.
- ✓ دامنه مصرف آن بالاست.
- ✓ قابل مصرف برای عموم و همگان می باشد.
- ✓ ارزان است.
- ✓ جایگزین مناسبی برای منابع پروتئین دار حیوانی است.
- ✓ برای سلامتی انسان مفیدتر است.
- ✓ فشار به خاک و آب و مراتع کم میشود.
- ✓ نگهداری، فرآوری و توزیع و مصرف آن آسان و بدون هزینه است.
- ✓ به سموم و کودهای شیمیایی و سوخت های فسیلی نیاز ندارد، یا بسیار کم می باشد.
- ✓ ۱ میلیون تن نخود معادل ۱/۴ میلیون تن گوشت قرمز ارزش غذایی دارد
- ✓ یک هکتار نخود برابر ۵۶ رأس گوسفند پروتئین تولید می کند.
- ✓ ارزش یک کیلو نخود ۵ تا ۷ هزار تومان است.
- ✓ ارزش یک کیلو گوشت قرمز ۹۰ تا ۱۰۰ هزار تومان می باشد.
- ✓ قدرت خرید یک شهروند از نخود ۱۴ برابر بیشتر از گوشت قرمز است.
- ✓ مصرف نخود اثرات جانبی (مثل گوشت قرمز) ندارد.

- ✓ برای تولید ۱ میلیون تن نخود آبی مصرف نمی شود (فقط نزولات آسمانی) و برای تولید یک میلیون تن گوشت قرمز حداقل ۶ میلیارد و تا ۱۰ میلیارد متر مکعب نیاز است.
- ✓ نخود حداقل ۲۰٪ پروتئین موردنیاز کل جمعیت کشور را تأمین می کند.
- ✓ ارزش ۱ میلیون تن نخود ۷ هزار میلیارد تومان معادل ۶۱۰ میلیون دلار (بیش از صادرات فرش ایران) است.
- ✓ کشت ۱ میلیون هکتار نخود و تولید ۱ میلیون تن محصول آن بیش از ۱۲۰/۰۰۰ نفر شغل ایجاد می کند.