**به نام خدا**

**مصرف آبزیان در جهان**

**ترجمه شده از کتاب آمار صید و آبزی پروری در جهان –SOFIA 2022**

**انتشارات دوسالانه سازمان خوار و بار جهانی (FAO)**

**مصرف آبزیان( به استثنای جلبک) به طور چشمگیری افزایش یافته است بنحویکه طی 60 سال گذشته مصرف آبزیان در جهان تقریبا 5 برابر شده است. در سال 2019، حدود 158 میلیون تن آبزیان به مصرف انسانی رسیده است، این رقم در سال 1961 حدود 28 میلیون تن برآورد شده بود. نرخ رشد متوسط مصرف آبزیان طی این دوره زمانی حدود 3 درصد محاسبه شده که تقریبا دو برابر نرخ رشد متوسط سالانه جمعیت (1.6 درصد) می باشد. این افزایش مصرف سرانه آبزیان به شدت تحت تاثیر افزایش عرضه، تغییر فرهنگ مصرف، پیشرفت در فناوری فرآوری و کیفیت محصولات آبزیان می باشد.**

**از 158 میلیون تن آبزیان در دسترس برای مصرف انسانی در سال 2019، آسیا 72 درصد مصرف را به خود اختصاص داده در حالی که جمعیتی حدود 60 درصد جمعیت جهان را در خود جای داده است. در سال 1961، آسیا 48 درصد از آبزیان تولید شده در جهان را مصرف کرده است. به موازات، مصرف آبزیان در اروپا و ایالات متحده آمریکا به مرور زمان کاهش یافته است. سهم مصرف اروپا و ایالات متحده آمریکا از کل تولیدات آبزیان جهان به ترتیب از 32 درصد و 9 درصد در سال 1961 به10 درصد و 5 درصد در سال 2019 کاهش یافته است. روند رو به رشد مصرف آبزیان در کشورهای آسیایی به عنوان مصرف کنندگان اصلی محصولات شیلاتی به مجموعه ای از عوامل مختلف وابسته است. اولا آسیا به لطف توسعه آبزی پروری در سال 1993 به بزرگترین قاره تولید کننده آبزیان تبدیل شد. دوما، این قاره شاهد رشد اقتصادی قابل توجهی در دهه های اخیر بوده که منجر به رشد درآمد، توسعه طبقه متوسط و مهاجرت جمعیت روستایی به شهرهایی با دسترسی بالاتر به آبزیان شد. در نهایت، واردات بیشتر و انحراف از صادرات برخی محصولات به نفع بازار چین تنوع آبزیان در دسترس را برای مصرف کنندگان چینی افزایش داده است.**

**طی سالیان گذشته نیمی یا بیشتر آبزیان تولید شده فقط توسط چند کشورمحدود مصرف شده است . در سال 1961، پنج کشور اصلی مصرف کننده آبزیان شامل (ژاپن، اتحاد جماهیر شوروی ، چین، ایالات متحده آمریکا و بریتانیا و ایرلند شمالی) حدود نیمی از آبزیان تولیدی جهان را مصرف کرده اند. در سال 2019، سهم پنج کشور بزرگ مصرف کننده آبزیان (چین، اندونزی، هند، ایالات متحده آمریکا و ژاپن) به 59 درصد از کل تولیدات شیلاتی جهان افزایش یافته است. چین به تنهایی 36 درصد از کل تولیدات شیلاتی جهان را در سال 2019 مصرف کرده است.**

****

**متوسط رشد سالانه مصرف سرانه آبزیان – جمعیت**

**رشد مصرف سرانه آبزیان**

**رشد جمعیت**

**درصد**

**مصرف سرانه جهانی آبزیان**

**مصرف سرانه جهانی آبزیان از حدود 9.9 کیلوگرم در دهه 1960 به 11.4 کیلوگرم در دهه 1970، حدود 12.5 کیلوگرم در دهه 1980، 14.4 کیلوگرم در دهه 1990، 17.0 کیلوگرم در دهه 2000 و 19.6 کیلوگرم در سال های 2010 و بالاترین میزان خود یعنی حدود 20.5 کیلوگرم در سال 2019 رسیده است. برآوردهای اولیه نشان از کاهش مصرف آبزیان (20.2 کیلوگرم) در سال 2020 به دلیل کاهش تقاضا و به دنبال آن اندکی افزایش در سال 2021 دارد.**

**به جز تعداد انگشت شماری استثنا، که قابل توجه ترینشان ژاپن است، بیشتر کشورها شاهد افزایش مصرف سرانه آبزیان در طول دوره 2019 – 1961بوده اند. با این حال نرخ رشد در بین کشورها بسیار متغیر می باشد. کشورهای با درآمد متوسط بالا بیشترین نرخ رشد سالانه را نشان می دهند( 3.2 درصد). در این میان، چین به لطف توسعه صید و آبزی پروری و افزایش جمعیت عامل اصلی رشد مصرف سرانه آبزیان در جهان شناخته می شود. در سال 2019، چین 56 درصد کل جمعیت کشورهای با درآمد متوسط رو به بالا را دارا بوده است. مصرف سرانه آبزیان در چین طی سال های 1961 تا 2019 از 4.2 کیلوگرم به 40.1 کیلوگرم افزایش یافته است . نرخ رشد سالانه مصرف آبزیان در کشورهای با درآمد متوسط – رو به پایین کندتر (1.9 درصد) بوده اما بازهم نسبت به کشورهای پردرآمد (0.5 درصد) بالاتر است. رشد متوسط مشاهده شده در کشورهای با درآمد بالا عمدتا منعکس کننده مصرف بالای آبزیان در ان کشورها است. کشورهای کم درآمد طی این دوره زمانی دارای نرخ رشد سالانه منفی در مصرف سرانه آبزیان بودند(0.2- درصد ).**

**مصرف سرانه آبزیان – به تفکیک قاره**

****

**علاوه بر تنوع زیاد در نرخ رشدمصرف سرانه آبزیان ، تفاوت زیادی نیز در مصرف سرانه آبزیان در کشور های مختلف مشاهده می شود. مقادیر مصرف شده بین کشورها متفاوت است که منعکس کننده میزان در دسترس بودن آبزیان و سایر غذاها (شامل نزدیکی و دسترسی به امکانات آبزی پروری، مراکز صید و بازارها) و همچنین تفاوت در قیمت، سطح درآمد، فرهنگ تغذیه، سنت های غذایی و ترجیحات مصرف کننده می باشد. لازم به ذکر است که تفاوت هایی نیز در داخل کشورها وجود داشته و سطح مصرف بالاتر به طور کلی در مناطق ساحلی دیده می شود. در سال 2019، از 227 کشوری که فائو مورد مطالعه قرار داده مصرف سرانه آبزیان، در 133 کشور کمتر و در 94 کشور بالا تر از میانگین جهانی بوده است. در سال 2019 از نظر جمعیت، کشورهایی که مصرف سرانه پایین تری نسبت به میانگین جهانی دارند 54 درصد از جمعیت جهان را تشکیل می دهد. بالاترین میزان مصرف سرانه آبزیان از کشورهای ایسلند، جزایر فارو و مالدیو ( بیش از 80 کیلوگرم در سال) گزارش شده است. در مقابل کشورهایی مانند افغانستان، تاجیکستان و اتیوپی دارای سرانه مصرف کمتر از 1 کیلوگرم در سال هستند.**

**کیلوگرم/ سال**

**میلیون تن**

**آسیا**

**اروپا**

**امریکا**

**آفریقا**

**اقیانوسیه**

**متوسط جهان**

**همانطور که گفته شد در سال 2019، میانگین جهانی مصرف سرانه آبزیان 20.5 کیلوگرم اعلام شده ، متوسط مصرف سرانه در کشورهای کم درآمد 5.4 کیلوگرم ، در کشورهای با درآمد متوسط رو به پایین15.2 کیلوگرم ، در کشورهای با درآمد متوسط رو به بالا 28.1 کیلوگرم و در کشورهای با درآمد بالا 26.5 کیلوگرم در سال محاسبه شده است. با این حال، اگر چین را از لیست کشورها حذف کنیم متوسط مصرف سرانه آبزیان در کشورهای با درآمد متوسط رو به بالا به 13.0 کیلوگرم در سال کاهش می یابد.**

****

**تفاوت های چشمگیر نیز بر اساس قاره وجود دارد. در سال 2019 میزان متوسط مصرف سرانه آبزیان در آسیا 24.5 ، اقیانوسیه 23.1 ، اروپا 21.4 ، قاره آمریکا 14.5 و آفریقا 10.1 کیلوگرم در سال گزارش شده است. با این حال، باید تاکید شود که ممکن است مقادیر واقعی نسبت به آمار رسمی ارائه شده بالاتر باشد ( با توجه به صید گزارش نشده، صید خرد و ...) به خصوص در آفریقا و برخی از کشورهای آسیایی .**

**مصرف سرانه آبزیان –متوسط 2019-2017**

****

**مزایای تغذیه ای و زیست محیطی مصرف آبزیان**

**آبزیان نقش قابل توجهی در سلامت و رژیم غذایی متعادل ایفا می کنند. غذاهای دریایی حتی مقادیر کم هم با فراهم کردن مواد مغذی ضروری که در رژیم های غذایی گیاهی کمیاب هستند می توانند تاثیر مثبت و قابل توجهی در تغذیه جامعه ایفا کنند. آبزیان منابع غنی از پروتئین های با کیفیت بالا، اسیدهای آمینه ضروری، ویتامین ها (به ویژه A، B و D)، فسفر، و مواد معدنی مانند مانند آهن، کلسیم، روی، ید، منیزیم، پتاسیم و سلنیوم و منبع اولیه اسیدهای چرب مفید امگا 3 هستند.**

**بسته به گونه، آبزیان سطوح مختلفی از مواد مغذی را فراهم می کنند. بیشترین تفاوت معنی دار در غذاهای دریایی مربوط به درصد چربی است: گونه هایی مانند ساردین، سالمون و تون ماهیان انواع ماهیان چرب هستند در حالی که ماهی کاد و گربه ماهی ها کم چرب تر محسوب می شوند.**

**دو نوع اسید چرب امگا 3 موجود در آبزیان شامل ایکوزاپنتانوئیک اسید (EPA) و دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA) هستند. با توجه به اینکه بدن انسان قادر به تولید اسیدهای چرب امگا 3 نیست می بایست از طریق غذا تامین شود. اسیدهای چرب امگا 3 در همه انواع آبزیان وجود دارد ، اما میزان آن در گونه های چرب بالاتر است.**

**مصرف منظم غذاهای دریایی به حفظ سلامت قلب ، کاهش فشار خون، کاهش خطر سکته مغزی، افسردگی، بیماری آلزایمر و .. کمک قابل توجهی می کند. مطالعات و آزمایشات انجام شده نشان می دهد که اسیدهای چرب امگا 3 موجود در آبزیان برای رشد بهینه مغز و سیستم عصبی نوزاد مهم بوده و فرزندان زنانی که در دوران بارداری و شیردهی مقادیر کمتری آبزیان یا امگا 3 دریافت کرده اند شواهدی از تاخیر در رشد مغز نشان داده اند.**

**نیاز روزانه هر فرد به پروتئین: 10 تا 35 درصد کالری روزانه باید از پروتئین باشد. بنابراین اگر نیاز فردی 2000 کالری باشد، نیاز پروتئین او 200 تا 700 کالری یا 50 تا 175 گرم است. مقدار توصیه شده رژیم غذایی برای جلوگیری از کمبود برای یک بزرگسال متوسط کم تحرک 0.8 گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است، به عنوان مثال، فردی که 75 کیلوگرم وزن دارد، باید 60 گرم پروتئین در روز مصرف کند. با این وجود از سن 40 تا 50 سالگی ، سارکوپنی یا از دست دادن توده عضلانی با افزایش سن شروع می شود. برای جلوگیری از این امر و حفظ کیفیت زندگی، نیاز پروتئین به حدود 1-1.2 گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن یا 90- 75 گرم افزایش می یابد. افرادی که به طور منظم ورزش می کنند نیز نیاز بیشتری دارند، حدود 1.1 تا 1.5 گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن.**

**مطابق آمار های ارائه شده متوسط پروتئین مصرفی جهانی 82.5 گرم در روز بوده که از این میزان حدود 32.9 گرم از منابع حیوانی و 49.6 گرم از منابع گیاهی تامین شده است.**

**میزان متوسط پروتئین روزانه مصرفی در کشورهای کم درآمد 57.4 گرم در روز ( 10 گرم از منابع حیوانی و 47.3 گرم از منابع گیاهی) و در کشورهای با درآمد بالا حدود 105 گرم ( 62.8 گرم از منابع حیوانی و 42.15 گرم از منابع گیاهی) محاسبه شده است.**

**بالاترین میزان متوسط پروتئین حیوانی روزانه مصرفی به ترتیب در کشورهای با درآمد بالا (105 گرم در روز)، اروپا (58.4 گرم در روز ) و اقیانوسیه (60.62 گرم در روز) مشاهده شده است.**

**سهم آبزیان از متوسط پروتئین حیوانی مصرفی روزانه در جهان حدود 6 گرم گزارش شده که تقریبا 17 درصد از این مقدار را تشکیل می دهد . در کشورهای کم درآمد 15.44 درصد، کشورهای با درآمد بالا حدود 12.5 درصد، اروپا حدود 11.11 درصد، آسیا 21.8 درصد ، آفریقا 20.3 درصد و اقیانوسیه 10.52 درصد از پروتئین حیوانی روزانه از محل آبزیان تامین شده است.**

**علاوه بر این، برای 3.3 میلیارد نفر، حداقل 20 درصد از متوسط دریافت سرانه پروتئین حیوانی از طریق آبزیان تامین شده است. در کامبوج، سیرالئون، بنگلادش، اندونزی، غنا، موزامبیک و برخی از کشورهای در حال توسعه، جزایر کوچک، آبزیان نصف یا بیشتر مصرف پروتئین حیوانی را تشکیل می دهند.**