

## أرقام للتأمل!

# المصري يحصل على ١٦ جرام بروتين في اليوم.. في حين يحصل الخليجي والأمريكي على ٧٠ جراماً!



الذي توصى به المنظمات الدولية يبلغ حوالي ٣٥ جراماً في اليوم). وفي مصر وجد أن الاستهلاك السنوي للفرد من المنتجات الحيوانية طبقاً لآخر الإحصاءات كالتالي:

المنتج الحيواني	الاستهلاك السنوي	
لحوم حمراء	٨,٢ كجم	١
لحوم دجاج	٤,٦ كجم	٢
لحوم أسماك	٨,٢ كجم	٣
اللبن	٥٢ لتراً	٤
بيض	٦٢ بيضة	٥

وهذه الكميات توفر للفرد حوالي ١٦ جرام بروتين في اليوم: تسهم فيه اللحوم الحمراء بنسبة ٢٥٪، والدواجن ١٥٪، والألبان ٣٠٪، والأسماك ٢٣٪، والبيض ٧٪. وهذا القدر أقل من الحد الأدنى الذي توصى به المنظمات الدولية. ويرجع انخفاض نصيب الفرد في مصر إلى عدم الاهتمام بالانتاج الحيواني وعدم دعم هذا القطاع المهم وكذلك إلى عدم استخدام الأساليب الحديثة والصحيحة في مجال تنمية الثروة الحيوانية والداجنة والسمكية.

يقاس تقدم الشعوب وتخلّفها في الوقت الحاضر بعدة معايير، منها ما يحصل عليه الفرد من بروتين حيواني ممثلاً في اللحوم. وقد ذكر في كثير من المراجع العلمية أن الفرد في الدول الفقيرة لو تمت تغذيته جيداً بتلك النوعية الجيدة من البروتينات فإن قدرته على التحول الصناعي وتقبله للتكنولوجيا سوف تزداد، وكذلك معدل تفكيره ومستوى ذكائه سيرتفعان.

ويعتبر استهلاك اللحوم من أهم دلائل الحالة الاقتصادية؛ إذ يبلغ ما يخص الفرد من البروتين الحيواني في الولايات المتحدة وأوروبا الغربية ودول الخليج حوالي ٥٠-٧٠ جراماً (علمًا بأن الحد الأدنى من البروتين الحيواني الكلي

