

بشقاب سلامت ایران

نگاهی به تغذیه ایرانیان

پژوهشی از فودکس ایران که سهم انواع غذاها را در سبد غذایی ایرانیان واری می کند



FOODEX IRAN
WWW.FOODEXIRAN.COM

The Iranian Healthy Plate

A Look at Iranians' Nutrition

A study by Foodex Iran examining the share of different foods in the Iranian diet

June 2023 / خرداد ۱۴۰۲

Index | فهرست

• Executive Summary	4	۴	• خلاصه مدیریتی
• The Report	13	۱۳	• مشروح گزارش
• Bread, Rice, and Other Grains	21	۲۱	• نان، برنج و سایر غلات
• Protein	31	۳۱	• پروتئین‌ها
• Fruits	51	۵۱	• میوه‌جات
• Vegetables	59	۵۹	• سبزی و صیفی‌جات
• Dairy	65	۶۵	• لبنیات
• Butter, Oil, and Other Added Ingredients	77	۷۷	• روغن و سایر افزودنی‌ها
• Tea and Coffee	89	۸۹	• چای و قهوه
• Conclusion	95	۹۵	• سخن پایانی

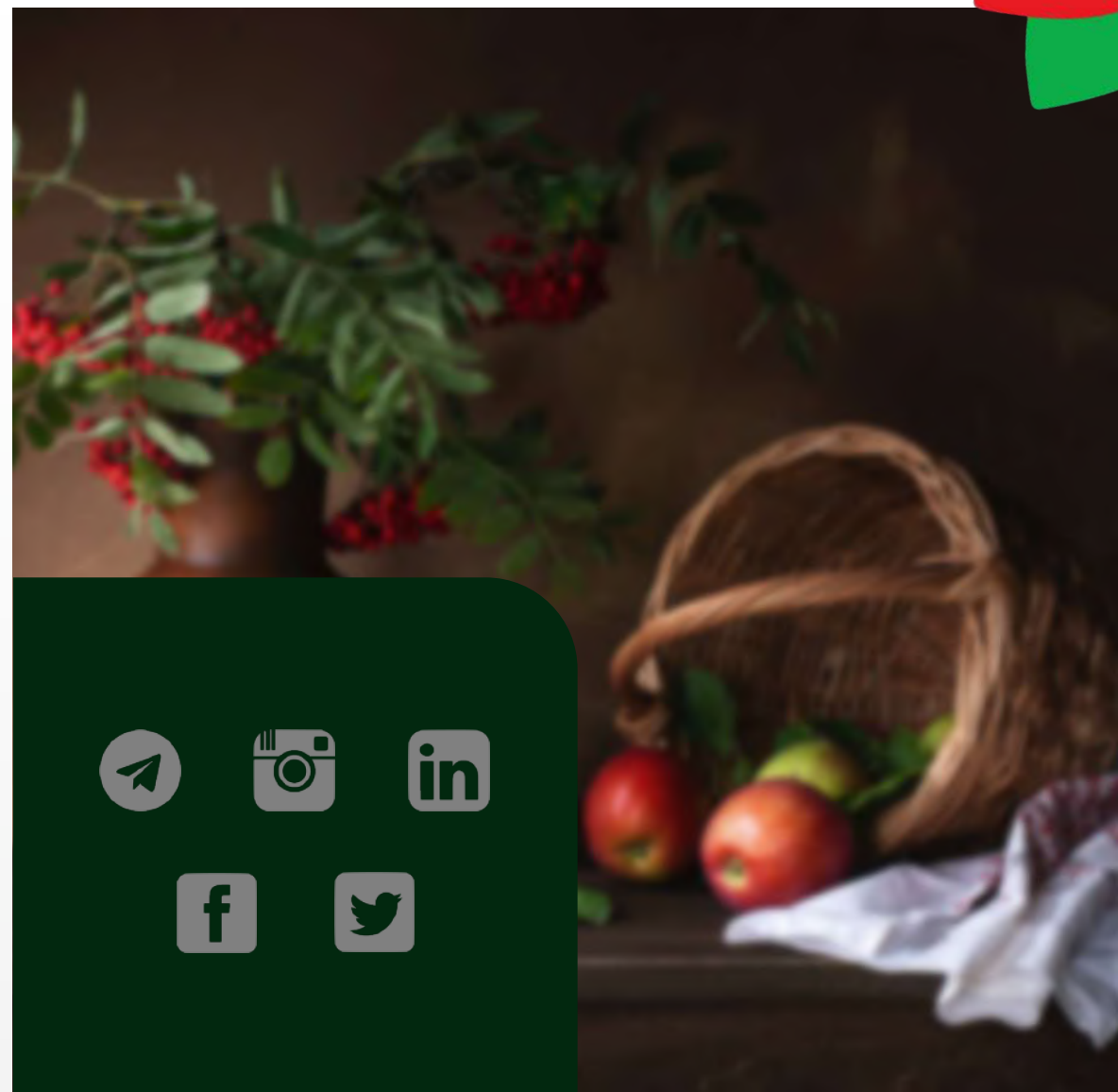
درباره ما

ما در **فودکس ایران** برای خود مأموریتی تعریف کرده‌ایم؛ مأموریتی دو سویه که از یک سو در جهت تولید و ارائه محصولات و خدمات با کیفیت و متمایز به فعالان صنایع غذایی و نوشیدنی و صنایع وابسته تلاش می‌کند و از سوی دیگر در مسیر ارتقای دانش مصرف‌کننده نسبت به تغذیه سالم قدم برمی‌دارد. بزرگ‌ترین هدف ما در مجموعه **فودکس ایران** بر این امر استوار است که با کمک یکدیگر بتوانیم به جامعه‌ای سالم و فرهنگ غذایی غنی دست پیدا کنیم.

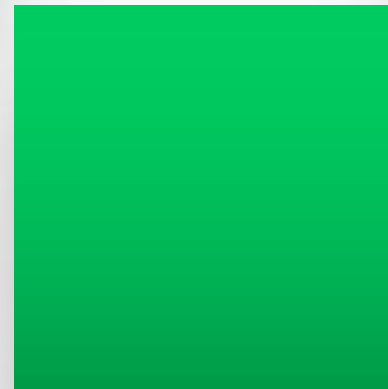
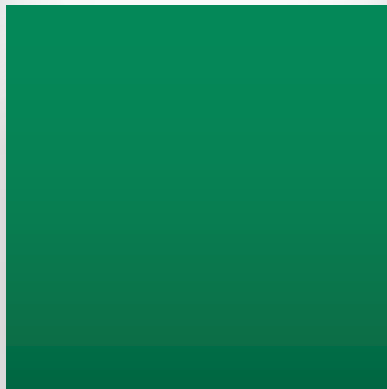
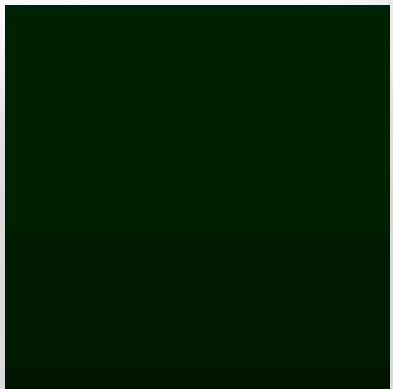
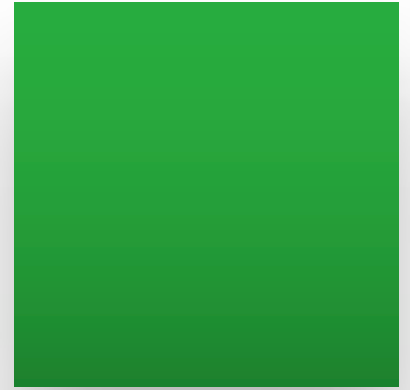
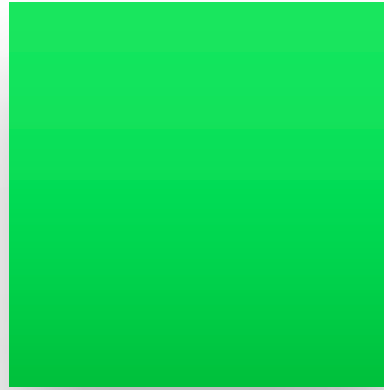
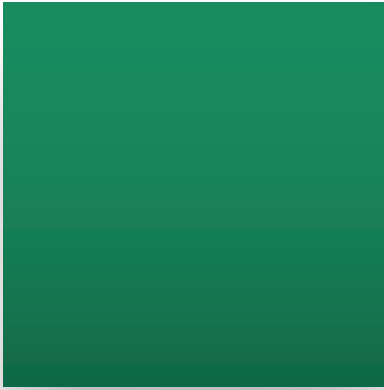
About Us

We, as the **Foodex Iran** team, have defined us a mission: to promote consumer knowledge of a **healthful diet** and to help **food and beverage brands** with producing and providing high quality, distinctive products.

Our main goal at **Foodex Iran** is to step towards an enriched **food culture** and a **healthy society**.



خلاصه مدیریتی | Executive Summary



مقدمه | Introduction



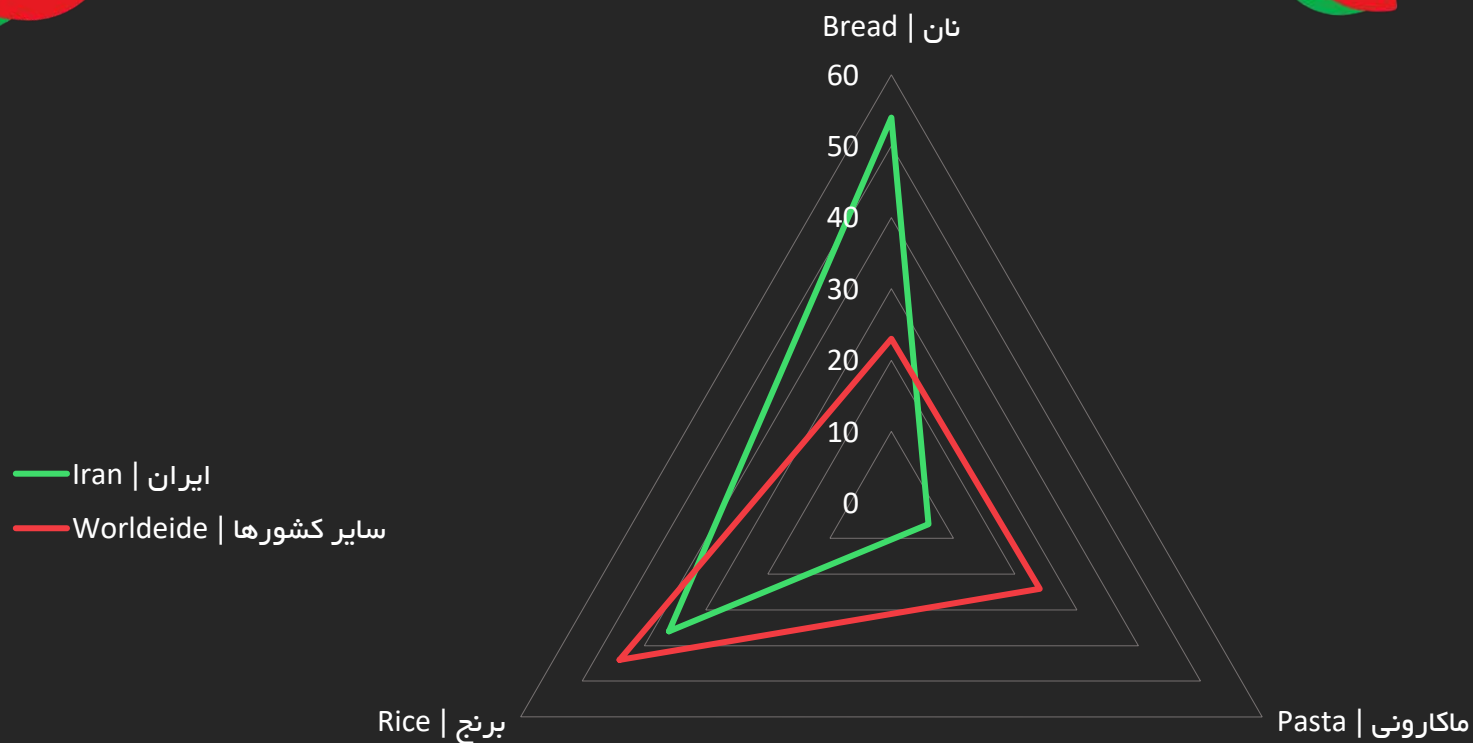
این گزارش درباره‌ی رفتار تغذیه‌ی ایرانیان است که بر دسته‌بندی الگوی مصرفی «بشقاب من» استوار است. «بشقاب من» الگویی است که توسط وزارت کشاورزی ایالات متحده تدوین شده و شامل پروتئین‌ها، غلات، سبزیجات، میوه‌ها، لبنیات و افزودنی‌هایی مانند روغن، نمک، شکر و نظایر آن است.

فودکس ایران در این گزارش که بر اساس یک پرسشنامه و با مشارکت حدود ۵۰۰۰ نفر از ایرانیان تدوین کرده است، سهم بشقاب یک ایرانی را در هر کدام از این طبقات محصولی برآورد کرده و آن را با میانگین جهانی مقایسه کرده است.

This is a report in regards with the dietary behavior of Iranians. It is based on the categories provided at the dietary guide called MyPlate. MyPlate was developed by the United States Department of Agriculture's Center for Nutrition Policy and Promotion, and includes proteins, grains, vegetables, fruits, dairy products, and added ingredients such as oil, salt and sugar.

The report you are reading has been prepared by the means of a survey asking approximately 5,000 Iranians about their dietary habits, to determine the share of each category in an average Iranian plate as well as to compare it with the worldwide averages.

مقایسه سرانه مصرفی گروه غلات در ایران و سایر کشورها (کیلوگرم)

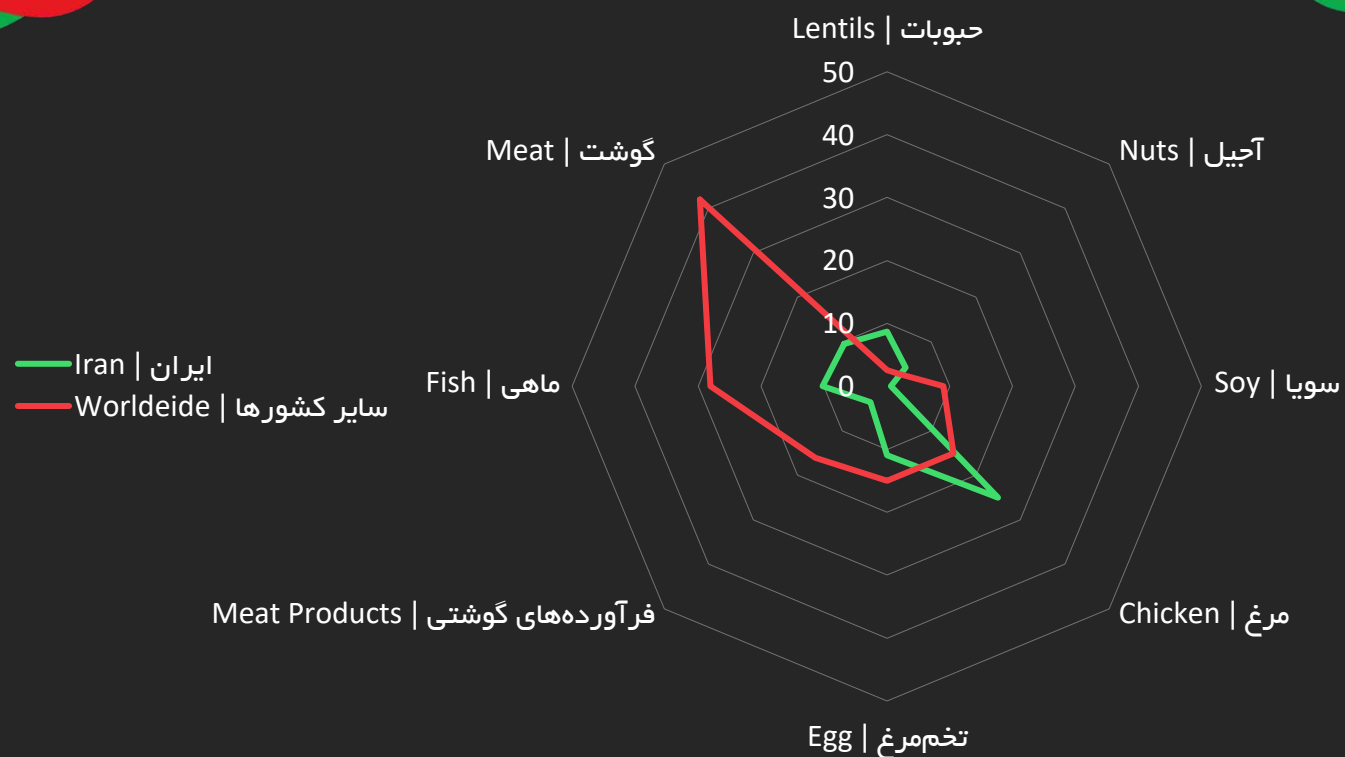


در این نمودار می‌توان میزان مصرف سه منبع اصلی غلات حاضر در سفره‌ی ایرانیان را با میانگین بین‌المللی این محصولات مقایسه کرد.

In this chart, you can observe the consumption levels of the three main sources for grains in Iran and compare it to the global averages.

Per capita consumption of the grains in Iran and other countries (in kilograms)

مقایسه سرانه مصرف گروه پروتئین در ایران و سایر کشورها (کیلوگرم)

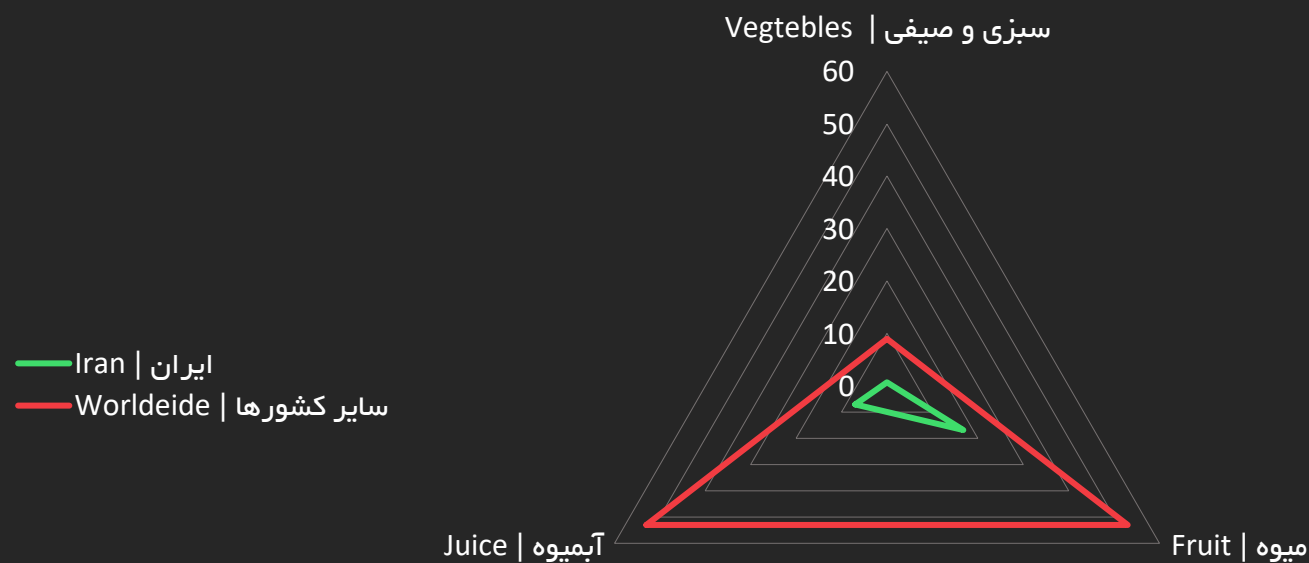


در این نمودار می‌توان میزان مصرف هشت منبع اصلی پروتئین حاضر در سفره‌ی ایرانیان را با میانگین بین‌المللی این محصولات مقایسه کرد.

In this chart, you can see the consumption levels of the eight main sources for protein in Iran and compare it to the global averages.

Per capita consumption of the proteins in Iran and other countries (in kilograms)

مقایسه سرانه مصرف گروه‌های میوه، سبزی و صیفی در ایران و سایر کشورها (کیلوگرم)



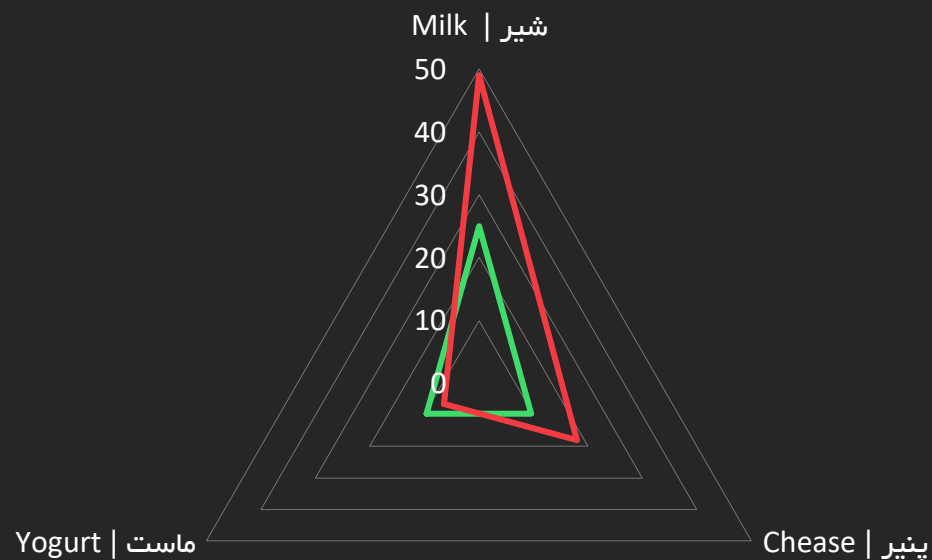
در این نمودار می‌توان میزان مصرف سه منبع اصلی میوه، سبزی و صیفی حاضر در سفره‌ی ایرانیان را با میانگین بین‌المللی این محصولات مقایسه کرد.

In this chart, you can see the consumption levels of the three main sources for fruits and vegetables in Iran and compare it to the global averages.

Per capita consumption of fruits and vegetables in Iran and other countries (in kilograms)

مقایسه سرانه مصرف گروه لبنیات در ایران و سایر کشورها (کیلوگرم)

ایران | Iran
سایر کشورها | Worldeide



در این نمودار می‌توان میزان مصرف چهار منبع اصلی لبنیات حاضر در سفره‌ی ایرانیان را با میانگین بین‌المللی این محصولات مقایسه کرد.

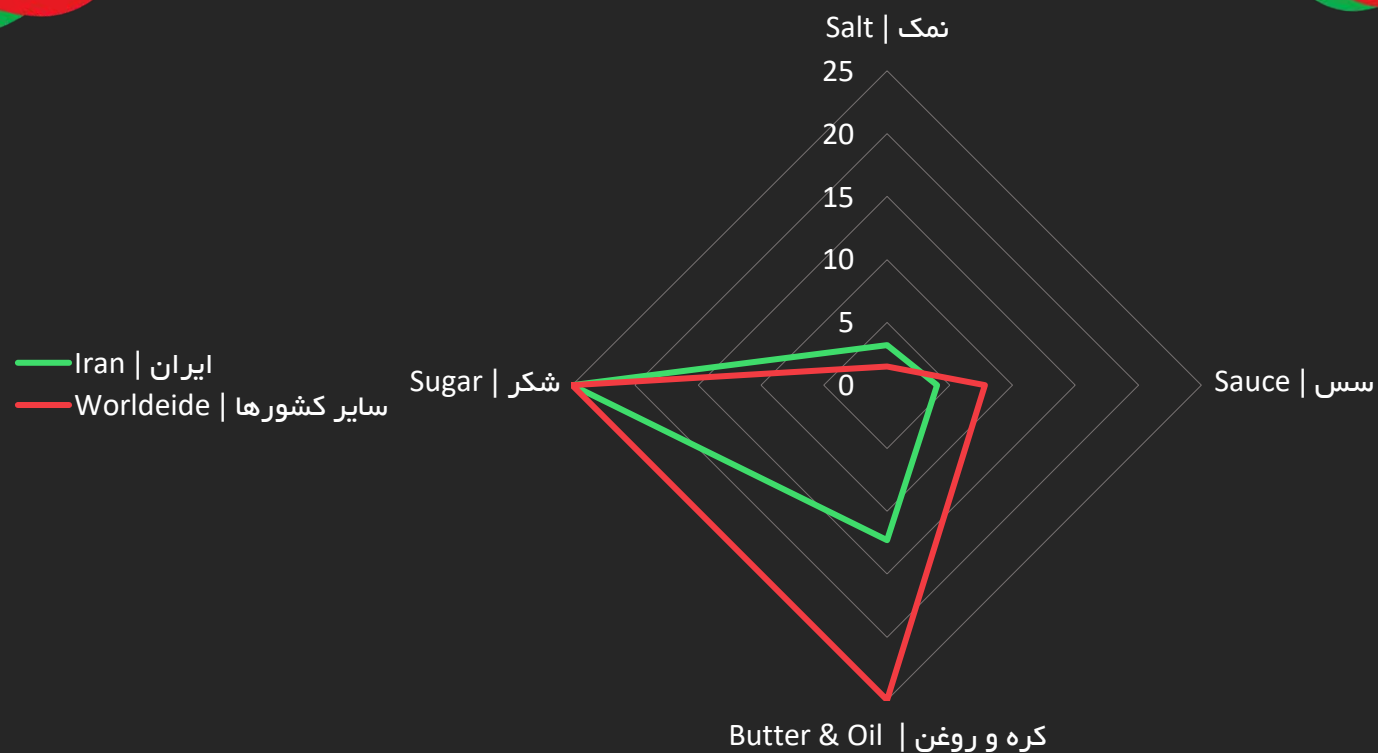
لازم به ذکر است با توجه به آنکه دوغ بیشتر یک نوشیدنی رایج در منطقه به حساب می‌آید، داده‌های جهانی آن وجود ندارد.

In this chart, you can see the consumption levels of the four main sources for dairy products in Iran and compare it to the global averages.

Note that as yogurt drink is mainly a common beverage in the Middle East, there is no global data available for it.

Per capita consumption of dairy products in Iran and other countries (in kilograms)

مقایسه سرانه مصرف گروه افزودنی‌ها در ایران و سایر کشورها (کیلوگرم)

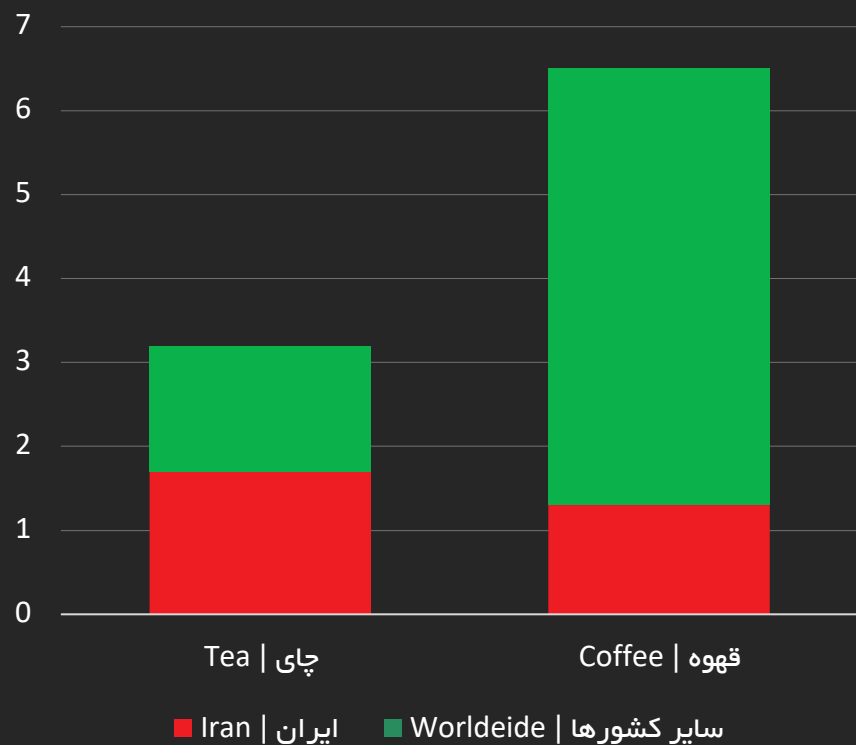


در این نمودار می‌توان میزان مصرفی چهار منبع اصلی افزودنی‌ها حاضر در سفره‌ی ایرانیان را با میانگین بین‌المللی این محصولات مقایسه کرد.

In this chart, you can see the consumption levels of the four main sources for additives in Iran and compare it to the global averages.

Per capita consumption of the added ingredients in Iran and other countries (in kilograms)

مقایسه سرانه مصرف گروه نوشیدنی گرم در ایران و سایر کشورها (کیلوگرم)



راهنمای «بشقاب من» نوشیدن قهوه و چای را توصیه کرده است. در این نمودار می‌توان میزان حضور این محصولات را در سفره‌ی ایرانیان با میانگین بین‌المللی آن‌ها مقایسه کرد.

MyPlate guidelines do recommend drinking coffee and tea. The consumption levels of these products can be compared with the global averages in the chart in front of you.

Per capita consumption of the hot beverages in Iran and other countries (in kilograms)

How to correctly make use of this report

Foodex Iran conducted a survey (both online and offline) during June 2023, asking the public in Iran about their dietary behavior.

We, as the Foodex Iran team, endeavored to ensure unbiased sampling, and estimated the sample size using the calculator on www.surveysystem.com.

An approximate of 5,000 Iranian individuals participated in the study. The sample size does seem to suffice, considering the population of Iran. The distribution of data appeared to be normal. To ensure the content validity of the survey, we worked with eight professionals and reached a Lawshe coefficient of above 0.75 for each question. Also, the reliability of the survey was evaluated using the Cronbach's Alpha coefficient which stood at 0.823.

However, when using the report, it should be noted that all of these data are based on self-declaration by the respondents and there may always be some error probability. Also, please note that in the most of the official data in the country, per capita consumption is estimated based on production levels, which may not necessarily reflect the actual consumption patterns of the public. For instance, household egg consumption stands at a certain amount, but when combined with non-household consumption such as confectionery factories, a totally different quantity is obtained, which is more aligned with production figures and is the basis for official statistics.

Another aspect to consider when using the data from this report is the time frame. The data in regards with consumption turn out to be short-term by nature and should not be the sole basis for decision-making after a long period of time has passed.

How to cite the report:

APA: Foodex Iran (2023), Iranian Healthy Plate, www.foodexiran.com, [2023/06/11]

MLA: Foodex Iran, Iranian Healthy Plate 2023/06/11, www.foodexiran.com

چگونگی استفاده از این گزارش

فودکس ایران در این پژوهش پرسشنامه‌ای را در خردادماه سال ۱۴۰۲ به شکل اینترنتی و کاغذی در اختیار عموم مردم قرار داد. ما تلاش کردیم تا نمونه‌گیری فاقد سوگیری باشد و همچنین تعداد نمونه را با استفاده از محاسبه‌گر وبسایت www.surveysystem.com برآورد کردیم. در این پژوهش حدود ۵۰۰۰ نفر مشارکت داشتند که تعداد نمونه با نسبت جمعیت ایران کافی است. شکل توزیع داده‌ها حکایت از نرمال بودن آن داشت. ما برای اطمینان از کیفیت پرسشنامه، [روایی محتوایی](#) آن را با استفاده از نظر ۸ نفر از متخصصان واریسی کرده و ضریب لائوشه بالای ۰/۷۵ برای هر سوال بود. همچنین پایایی کل پرسشنامه با استفاده از [آلفای کرونباخ](#) محاسبه شد که برابر با ۰/۸۲۳ بود.

با این‌همه هنگام استفاده از این گزارش باید در نظر داشت که تمامی این داده‌ها بر مبنای خوداظهاری مخاطبان است و همواره ممکن است که درصدی از خطا در آن دیده شود. همچنین به این نکته توجه داشته باشید که در بسیاری از داده‌های رسمی کشور سرانه‌ی مصرف بر اساس میزان تولید برآورد می‌شود که این محصولات الزاما در سبد خرید عموم مردم قرار نمی‌گیرد. برای مثال میزان مصرف تخم‌مرغ توسط خانوار یک میزان است و هنگامی که با مصارف غیرخانگی مانند کارخانجات شیرینی‌پزی جمع می‌شود، میزان دیگر بدست می‌آید که با میزان تولید مرتبط بوده و بیشتر مبنای آمار رسمی است.

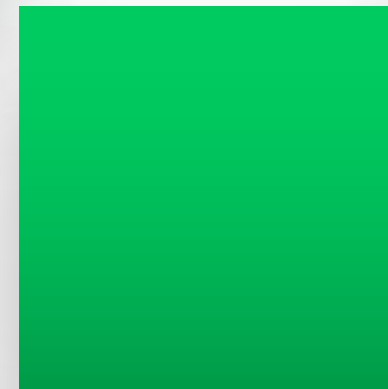
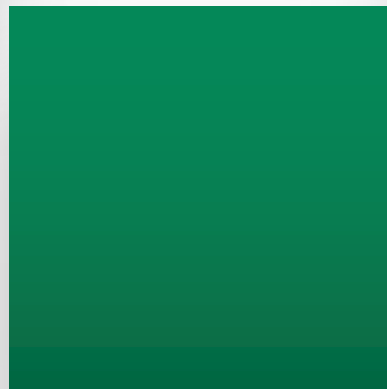
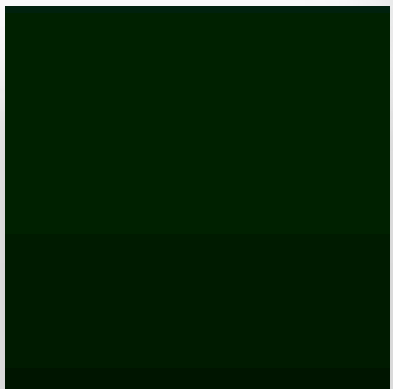
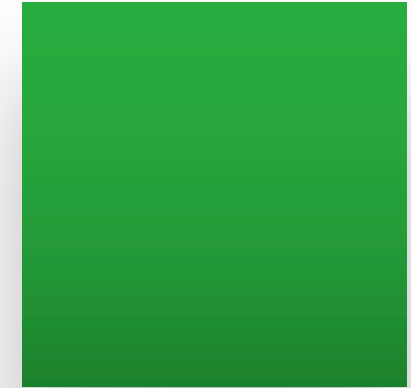
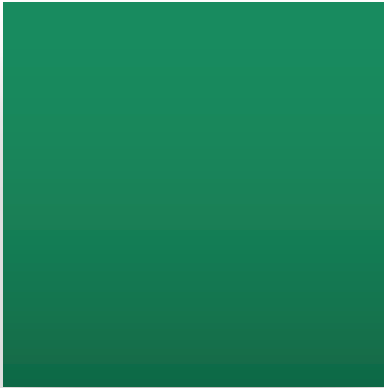
موضوع دیگری که باید هنگام استفاده از داده‌های این گزارش در نظر گرفت بازه‌ی زمانی آن است. داده‌هایی مانند داده‌های مصرف، داده‌هایی با عمر کوتاه‌اند و نباید پس از گذشت مدت طولانی به تنهایی مبنای تصمیم‌گیری قرار گیرد.

نحوه‌ی استناد به گزارش

APA: فودکس ایران. (۱۴۰۲/۰۳/۲۱). بشقاب سلامت ایران. بازیابی شده از فودکس ایران: www.foodexiran.com

MLA: فودکس ایران. "بشقاب سلامت ایران." ۱۴۰۲/۰۳/۲۱. فودکس ایران. <www.foodexiran.com>

مشروح گزارش | The Report



How It All Began

The concept of the healthful nutrition has a very long history, and books after books have been written by Hippocrates and Ibn Sina on how and what to eat. However, the very first scientific and systematic approaches to nutrition can be found in the concept of the food pyramid. The food pyramid is a visual representation of the optimal number of servings for each of the essential food groups to be consumed daily. The first pyramid was published in Sweden in 1974, and then other countries also started developing their own food pyramids. In 1992, the United States Department of Agriculture developed and introduced the Food Guide Pyramid, which was updated in 2005 with some changes and was named MyPyramid. In 2011, further revisions were made to the guide, and **MyPlate** was introduced as the new nutrition guide.

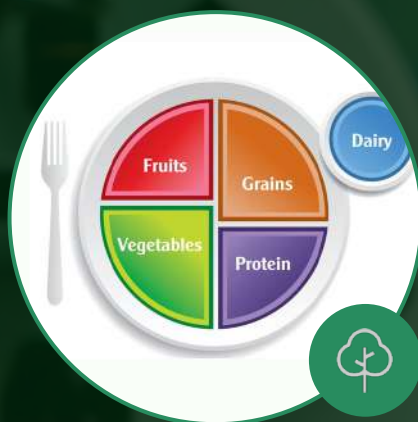


سرآغاز داستان

ایده تغذیه مناسب قدمتی بسیار طولانی دارد و از بقراط و پورسینا درباره چگونه خوردن و خوراک خوب، کتابها نوشته‌اند؛ اما نخستین رویکردهای علمی و سیستماتیک به تغذیه را باید در تعریف «هرم غذایی» جستجو کرد. «هرم غذایی» نمایشی از تعداد بهینه وعده‌های مصرفی هر روز از هر یک از گروه‌های غذایی اساسی است. اولین هرم در سال ۱۹۷۴ در سوئد منتشر شد و سپس سایر کشورها نیز به تدوین هرم غذایی همت گماشتند. در سال ۱۹۹۲ وزارت کشاورزی ایالات متحده «هرم راهنمای غذایی» را تدوین و معرفی کرد که در سال ۲۰۰۵ با تغییراتی تحت نام «هرم من» به روز شد. پس از آن در سال ۲۰۱۱ در آن راهنما، اصلاحاتی جدید انجام شد و «بشقاب من» به عنوان راهنمای تغذیه جدید ارائه شد.

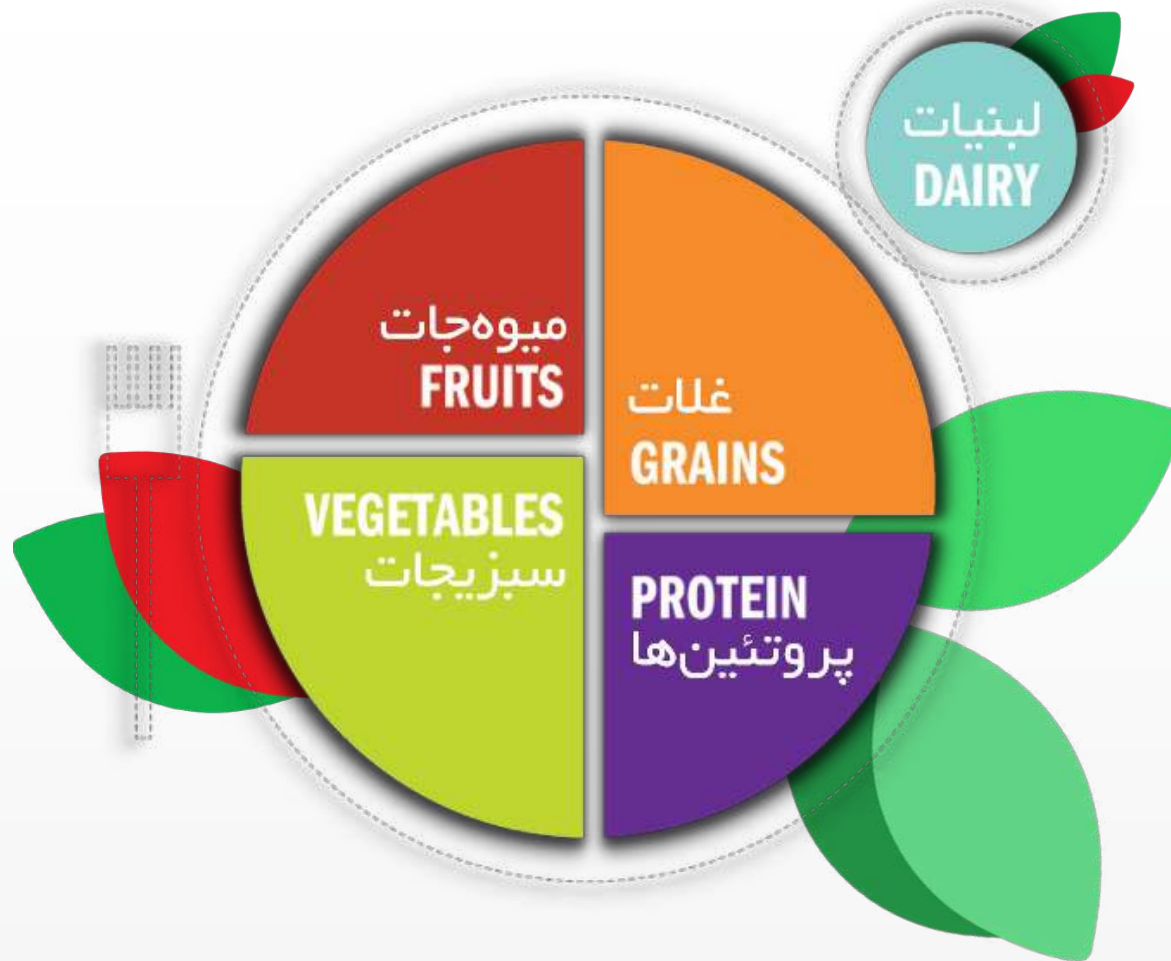
تغییرات راهنمای مصرف روزانه مواد غذایی از هرم غذایی تا «بشقاب من»

یک بشقاب غذایی مطلوب روزانه، موضوعی است که به سن، جنسیت، میزان فعالیت بدنی، قد و وزن افراد مرتبط است و فودکس ایران افتخار دارد که به زودی در وبسایت خود از محاسبه‌گر آنلاین مواد غذایی روزانه رونمایی کند تا بتواند گامی، هرچند کوچک در راستای بهبود تغذیه ایران بردارد.



Defining an ideal daily food plate is dependent on factors such as age, gender, level of physical activity, height, and weight of the individuals. Foodex Iran is proud to soon present its online daily food intake calculator, only to take a small step towards improving the nutrition in Iran.

From the Food Pyramid to MyPlate: How the Daily Nutrition Guidelines Changed



بشقاب من

هرچند اشاره شد که یک الگوی مصرفی بر اساس «بشقاب من» بسته به پارامترهایی که در هر فرد متفاوت ست، تغییر می‌کند، اما به‌طور کلی این الگوی تغذیه‌ای به بخش‌هایی شامل تقریباً ۳۰ درصد غلات، ۳۰ درصد سبزیجات، ۲۰ درصد میوه‌ها و ۲۰ درصد پروتئین تقسیم شده که همراه با دایره کوچکتری که نشان دهنده لبنیات (مانند یک لیوان شیر کم چرب/بدون چربی یا یک فنجان ماست) است، تکمیل می‌شود.

My Plate

As mentioned before, the ideal consumption pattern based on **MyPlate** depends on the individual parameters. Still, it generally suggests an approximation of 30% of grains, 30% of vegetables, 20% of fruits, and 20% of protein. It goes with a smaller circle representing dairy products (such as a cup of low-fat/non-fat milk or a cup of yogurt).

تغذیه مطلوب در ایران

در ایران نیز توجه به سلامت تغذیه‌ای منجر به ایجاد الگوی مصرف و سیاست‌گذاری تعیین سبد غذایی مطلوب شد. نخستین سبد مطلوب غذایی در ایران در سال ۱۳۷۷ با در نظر گرفتن الگوی مصرف جاری نیازهای تغذیه سلولی و الگوی مصرف مدیترانه ای مطرح شد. سبد غذایی مطلوب دوم به سفارش انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور تدوین شد. سومین سبد غذایی مطلوب در سال ۱۳۹۱ و براساس نیازهای انرژی و مواد مغذی کلیدی و استانداردها بین‌المللی برای کل جمعیت ایران و به تفکیک رده‌های سنی تدوین و انتشار یافت.

Ideal Nutrition in Iran

In Iran, the attention to nutritional health led to the development of a consumption pattern and policies to determining an ideal food plate. The very first optimal food plate in Iran was introduced in 1998, taking into account the ongoing consumption patterns, the cellular nutritional needs, and the Mediterranean consumption pattern. The second plate was developed and published by the National Nutrition and Food Technology Research Institute. The third was developed for the entire population of Iran, segmented by age groups, in 2012, based on the required energy levels, key nutrients, and international standards.





سلامت تغذیه در ایران

بر اساس پژوهش‌های موجود طی سال‌های اخیر سرانه دریافت کالری در ایران افزایش یافته و می‌توان اظهار داشت که مواد غذایی لازم در ایران برای پاسخ به نیازهای تغذیه‌ای مردم وجود دارد؛ اما الگوی مصرف ایرانیان با حد مطلوب فاصله داشته و بشقاب غذایی آنان از ریزمغذی‌ها خالی مانده است و به عبارت ساده‌تر ایده سیر شدن بر اندیشه سلامت غلبه کرده است.

Nutritional Health in Iran

According to studies, the per capita calorie intake has increased in Iran during the recent years. Resultantly, it can be stated that sufficient food items are available to meet the nutritional needs of Iranians. However, the consumption pattern of Iranians deviates from the optimal range, and their food plate lacks micronutrients. Simply put, their diet aims at getting full, but not healthy.



About the Research

In accordance with the mission of improving the Iranian food culture, **Foodex Iran** conducted a research study to evaluate the consumption levels of different food categories. To carry out the research, a survey was designed, distributed and analyzed, as well as collecting and studying domestic and global documents and articles on Iranian nutrition. Participants were asked to specify their consumption levels of main food products.

The data reached by the participation of 5,000 Iranians was analyzed based on demographic information to estimate the average per capita consumption of an Iranian individual. The consumption levels of each food product were compared to standard and global consumption levels in order to analyze the deficiencies or excesses in the Iranian consumption pattern.

In addition to utilizing national and international standards for comparison, we also employed the **MyPlate** guidelines to assess how healthy the current Iranian food plate is.

درباره پژوهش

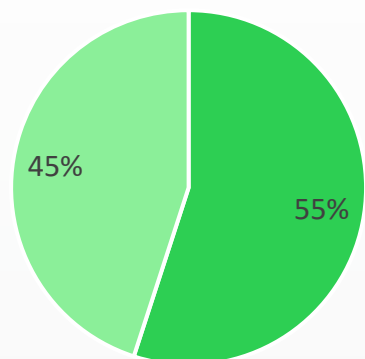
فودکس ایران بر اساس مأموریت خود برای بهبود فرهنگ غذایی ایران، در یک پژوهش اقدام به برآورد میزان مصرف دسته‌های مختلف مواد غذایی کرد. برای انجام این پژوهش، علاوه بر جمع‌آوری و مطالعه اسناد و مقالات داخلی و بین‌المللی درباره تغذیه ایرانیان، اقدام به طراحی، توزیع و تحلیل پرسشنامه‌ای کرد که در آن از مشارکت‌کنندگان خواسته شده بود تا میزان مصرف محصولات غذایی اصلی خود را مشخص کنند.

این پژوهش که نزدیک به ۵۰۰۰ نفر در آن مشارکت داشتند، بر اساس اطلاعات جمعیت‌شناختی تحلیل شد تا میزان مصرف سرانه یک فرد ایرانی به‌شکل متوسط برآورد شود. میزان مصرف هرکدام از محصولات غذایی در مقایسه با میزان مصرف استاندارد و بین‌المللی مقایسه شد تا کمبود یا افزونی مصرف ایرانیان در این راستا تحلیل شود.

ما علاوه بر آنکه از استانداردهای ملی و بین‌المللی برای مقایسه استفاده کردیم، الگوی تغذیه‌ای «بشقاب من» را به‌عنوان اسلویی به‌کار بردیم تا بدانیم وضعیت سلامت بشقاب غذای ایرانیان چگونه است.

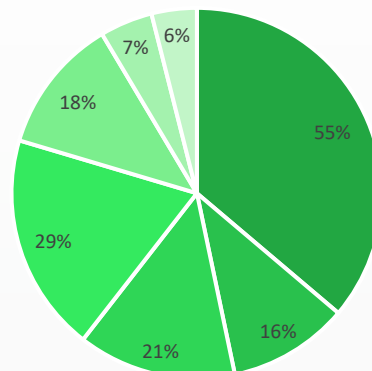
اطلاعات جمعیت شناختی | Demographic Information

جنسیت | Gender



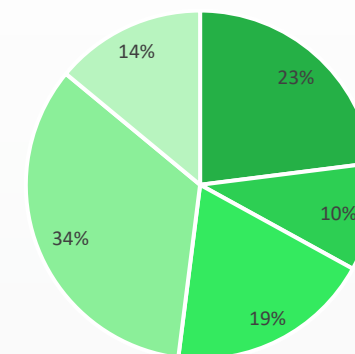
Female | خانم Male | آقا

سن | Age



+60 59-52 51-44 43-36 35-28 27-21 -20

وضعیت تاهل | Marital Statues



Single | مجرد
Married, no children | متاهل، بدون فرزند
Married, single child | متاهل، یک فرزند
Married, Two children | متاهل، دو فرزند
Married, Three children and More | متاهل، سه فرزند و بیشتر



Bread, Rice, and Other Grains | نان، برنج و سایر غلات

”

گروه غذایی غلات در «بشقاب من» شامل غذاهایی است که از گندم، برنج، جو دوسر، آرد ذرت، جو یا سایر غلات تهیه می‌شوند. نان، چلو، ماکارونی، غلات صبحانه و بلغور نمونه‌هایی از غذاهای برپایه غلات هستند.

The category of grains in MyPlate includes foods made from wheat, rice, barley, corn flour, oats, or other grains. Bread, rice, pasta, breakfast cereals, and bulgur are examples of grain-based foods.

The Role of Grains in Health

Grains are important sources of many nutrients, including complex carbohydrates, dietary fiber, several B vitamins and minerals. Whole-grain fiber may help reduce blood cholesterol levels and is also important for proper bowel function.

B vitamins play a key role in metabolism and are essential for a healthy nervous system.

Enriched whole grain products, including many ready-to-eat cereals, are primary sources of non-heme iron. Additionally, whole grains are a source of magnesium and selenium. Magnesium is involved in bone formation and energy release from muscles, while selenium strengthens the immune system.

نقش غلات در سلامت

غلات منابع مهم بسیاری از مواد مغذی از جمله کربوهیدرات های پیچیده، فیبر غذایی، چندین ویتامین B و مواد معدنی هستند.

فیبر غلات کامل ممکن است به کاهش سطح کلسترول خون کمک کند و همچنین برای عملکرد مناسب روده مهم است.

ویتامین های گروه B نقش کلیدی در سوخت و ساز داشته و برای سلامت سیستم عصبی ضروری هستند.

محصولات غلات کامل و تصفیه شده، از جمله بسیاری از غلات آماده، منابع اصلی «آهن غیر هم» به شمار می آید. علاوه بر آن غلات کامل منبع منیزیم و سلنیوم هستند. منیزیم در ساخت استخوان ها و آزادسازی انرژی از ماهیچه ها و سلنیوم در تقویت سیستم ایمنی سالم مؤثر است.

غلات در سفره ایرانی

سه منبع اصلی غلات در غذای ایرانیان شامل نان، برنج و ماکارونی است. ما می‌خواستیم بدانیم که ایرانیان چه اندازه از هرکدام از این محصولات را استفاده می‌کنند. در پرسشنامه طراحی شده درباره عادات غذایی ایرانیان، از مشارکت‌کنندگان خواستیم تا مصرف ماهیانه خود را از هرکدام این محصولات بیان کنند.

The Iranian Food Plate: Grains

The three main sources of grains in the Iranian diet include bread, rice, and pasta. We intended to know how much Iranians consume these products.

In the survey designed to collect data on the Iranian dietary habits, we asked participants to indicate their monthly consumption of each of these products.



نان در ایران | Bread in Iran

نان قوت غالب ایرانیان است. این خوراکی ریشه‌ای بسیار کهن در ایران داشته و همواره تقدیس می‌شده است. برای مثال در کتیبه کرتیر، از موبدان بلندپایه زرتشتی در دوران ساسانیان، از نان به‌عنوان خوراکی نام برده شده است که به بهشتیان داده خواهد شد.

با این پیشینه درباره نان، دور از انتظار نیست که ایرانیان از بزرگترین کشورهای مصرف‌کننده نان به‌شمار بیایند. براساس اظهارات مشاور وزیر امور اقتصادی و دارایی، در ایران روزانه حدود ۸۲ میلیارد تومان خرید نان توسط مردم انجام می‌شود، یعنی به طور متوسط حدود هزار تومان مبلغ سرانه خرید نان هر ایرانی در روز است.

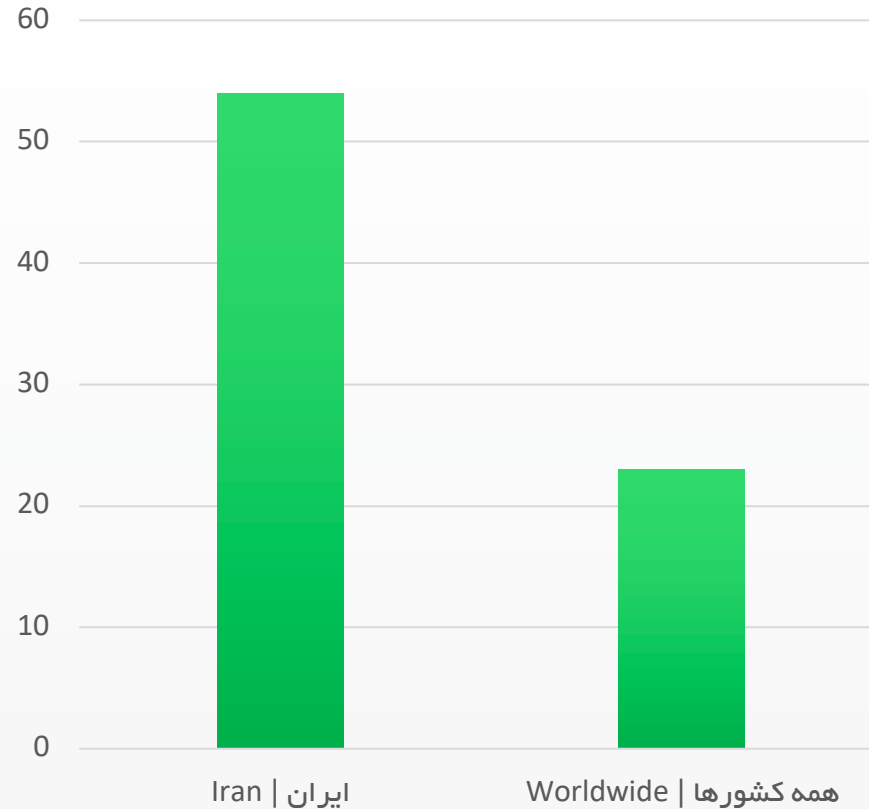
Bread is the staple food of Iranians. This ancient dietary item has deep roots in the Iranian history and has always been revered. For instance, in the inscriptions by Kartir, a prominent Zoroastrian priest during the Sassanian era, bread is mentioned as a food that will be gifted to the blessed in paradise.

Given this background about bread, it is not surprising that Iranians are among the largest consumers of bread in the world. According to the statements of the advisor to the Minister of Economic Affairs and Finance, Iranians spend about 82 billion tomans daily on purchasing bread. This means that on average, each Iranian spends around 1,000 tomans on bread per day.



نان | Bread

کیلوگرم در سال | Kg Per Year



بر اساس یافته‌های پژوهشی ما، ایرانیان به‌صورت سرانه، در سال در حدود ۵۴ کیلوگرم نان مصرف می‌کنند، این میزان در حدود دوبرابر میزان مصرف جهانی نان (۲۳ کیلوگرم) است.

Based on our research findings, Iranians consume approximately 54 kilograms of bread per capita annually. This amount is nearly twice the global average consumption of bread (23 kilograms).



Rice in Iran | برنج در ایران

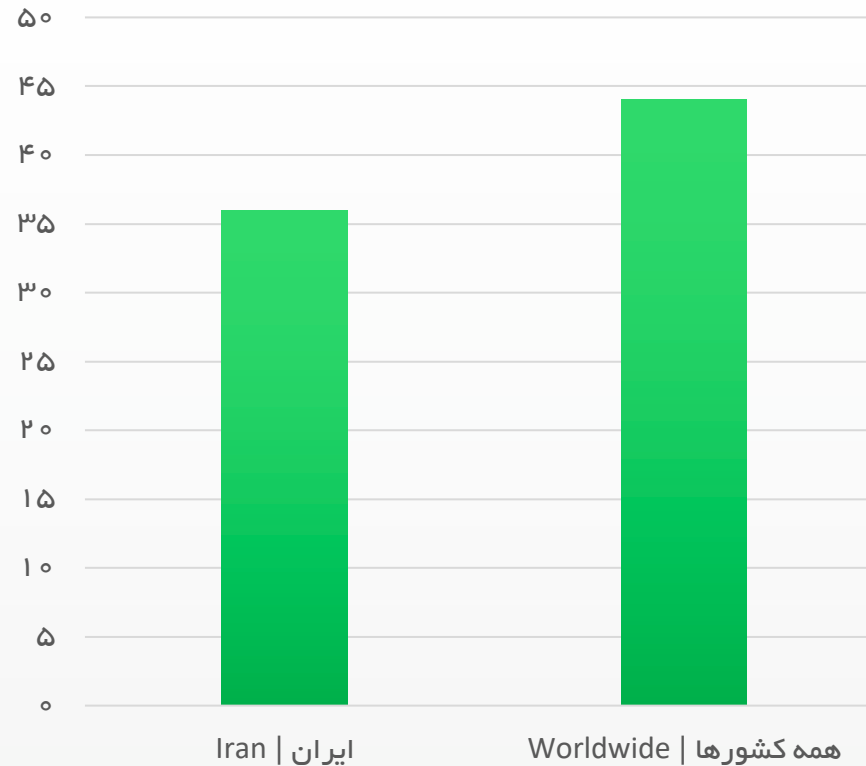


کشت برنج در ایران نیز قدمتی طولانی دارد و اسناد باستانی حکایت از کشت برنج در دوران ساسانیان دارد، اما در ادوار باستانی برنج هرگز به شکل عمومی در ایران مورد استفاده قرار نگرفت. امروزه نیز کشت برنج محدود به چند استان است و به گزارش معاونت امور زراعت وزارت جهاد کشاورزی از مجموع برنج تولیدی کشور ۷۷٪ برنج کشور در سه استان شمالی ایران (گیلان، مازندران و گلستان) کشت می‌شود و سایر استان‌ها (مانند خوزستان و اصفهان و خراسان) سهم اندکی در تهیه برنج ایران دارند.

Rice cultivation also has a long history in Iran, and ancient documents testify to the cultivation of rice during the Sassanian era. However, in ancient times, rice was never widely used in Iran. Today, rice cultivation is also limited to a few provinces. According to the report of the Ministry of Agriculture's Deputy for Crop Affairs, out of the total rice production in Iran, 77% of the country's rice is cultivated in three northern provinces: Gilan, Mazandaran, and Golestan, while other provinces, such as Khuzestan, Isfahan, and Khorasan, have a very small share in Iran's rice production.

برنج | Rice

کیلوگرم در سال | Kg Per Year



بر اساس یافته‌های پژوهشی ما ایرانیان، به‌صورت سرانه، در سال در حدود ۳۶ کیلوگرم برنج مصرف می‌کنند، این میزان در جهان معادل ۴۴ کیلوگرم است و نشان از مصرف کمتر برنج توسط ایرانیان دارد.

Based on our research findings, Iranians consume approximately 36 kilograms of rice per capita annually. This amount is equivalent to 44 kilograms globally, indicating lower rice consumption by Iranians.



Pasta in Iran | ماکارونی در ایران

بدیهی است که در ایران ماکارونی غذایی وارداتی است، اولین کارگاه تولیدکننده ماکارونی ایران، در سال ۱۳۱۲ به وجود آمد. این شرکت کوچک با چند ماشین ساده فقط برای خدمت به دیپلمات‌های خارجی و سفارتخانه‌های مقیم ایران، مشغول تولید ماکارونی شده بود. واژه «رشته فرنگی» هم از همین جا گرفته شده است. امروزه این غذا برای ایرانیان غذایی آشنا و محبوب است.

Obviously, pasta did not originate in Iran and was imported to the country. The very first pasta factory in Iran was launched in 1933. This small company started producing pasta with just a few simple machines, to solely serve foreign diplomats and resident embassies. The term reshete-e farangi (foreign noodles) originated from this context. Today, pasta is a familiar and popular food among Iranians.

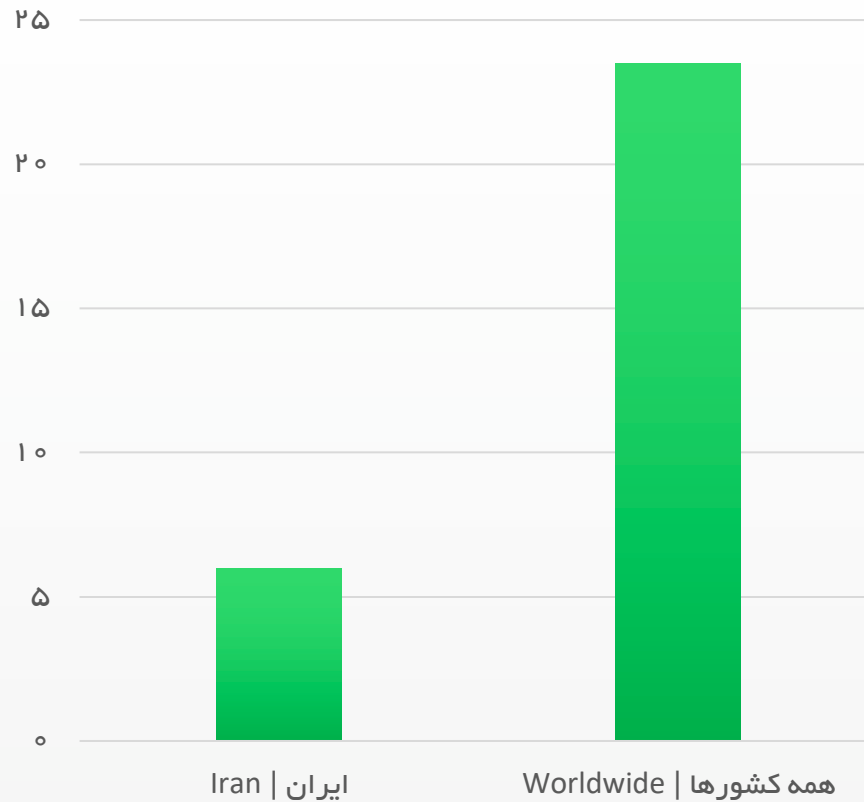


ماکارونی | Pasta

بر اساس یافته‌های پژوهشی ما، ایرانیان، به‌صورت سرانه، در سال در حدود ۶ کیلوگرم ماکارونی مصرف می‌کنند، این میزان در مقایسه با مصرف حدود ۲۴ کیلوگرم در جهان بسیار پایین است. لازم است به این نکته نیز توجه شود که میزان مصرف ماکارونی در جهان پس از همه‌گیری کرونا رشدی چشمگیر را تجربه کرده است.

Based on our research findings, Iranians, on average, consume about 6 kilograms of pasta per capita per year. This amount is significantly lower in comparison to the global average consumption of around 24 kilograms. It is also worth noting that the global pasta consumption has experienced a significant increase after the COVID-19 pandemic.

کیلوگرم در سال | Kg Per Year



The Iranian Ministry of Health considers the ideal consumption level of bread and grain-products to be 155.3 kilograms per year per person. Our research findings (the aggregate consumption of rice, macaroni, bread, and other flour-based products) indicate that each Iranian individual has the required consumption per year and there is no serious shortage of grain-consumption in the average Iranian diet.

However, a fundamental issue lies in how these products are consumed. White flour and rice are the dominant types consumed and fill the Iranian households' food table. Unfortunately, after being processed, grains lose a significant portion of their dietary benefits. In fact, whole grains and bran-containing foods are considered a good choice for a nutritious diet.

This issue in the Iranian food plate has presented an opportunity for food industry players to strive for improving the Iranian nutrition by offering products made from whole grains (such as whole-grain bread and bran-biscuits).

Foodex Iran, in line with its mission of promoting a healthy food culture, is working to promote the consumption of whole grains as a pattern for proper consumption in Iran. Therefore, we eagerly seek collaboration with brands prioritizing the health of Iranians that aim to produce healthful products.

وزارت بهداشت ایران، میزان مصرف مطلوب گروه غلات و نان را برای هر ایرانی در یک سال ۱۵۵/۳ کیلوگرم دانسته است، نتایج پژوهش ما (مجموع مصرف برنج، ماکارونی، نان و سایر محصولات آرد پایه) نشان داد که این میزان از مصرف برای هر ایرانی وجود دارد و کمبودی از این منظر وجود ندارد.

اما یک مشکل اساسی در نوع مصرف این محصولات است. در ایران آرد و برنج سفید شکل غالب مصرف بوده و سبب خانوار ایرانی را پر کرده است. متأسفانه محصولاتی که از حالت غله کامل خارج می‌شود بخش عمده‌ای از فواید خود را از دست می‌دهند. در حقیقت غله کامل و غذاهای سبوس دار هستند که گزینه خوبی برای یک رژیم غذایی مغذی به‌شمار می‌آیند.

این اختلال در بشقاب غذای ایرانیان، فرصتی را برای فعالان عرصه غذایی ایجاد کرده است تا با ارائه محصولات آردی ساخته شده از غله کامل (مانند نان و بیسکویت‌های سبوس‌دار) در راستای بهبود سبب غذایی ایرانیان بکوشند.

فودکس ایران در راستای رسالت خود، فرهنگ غذایی بهتر، در تلاش است تا مصرف غله کامل را به‌عنوان الگوی مصرف صحیح در ایران رواج دهد؛ از همین رو برای همکاری با برندهایی که به سلامت ایرانیان اهمیت می‌دهند و تولید محصولات سلامت‌محور را الگوی کاروکسب خود قرار داده‌اند مشتاقانه فعالیت خواهد کرد.



پروتئین‌ها | Protein



گروه غذایی پروتئینی در «بشقاب من» شامل غذاهای تهیه شده از گوشت قرمز، غذاهای دریایی، مرغ و تخم مرغ، حبوبات، سویا و انواع آجیل است.

The protein category in the MyPlate guideline includes foods made from red meat, seafood, chicken and egg, legumes, soy, and nuts.

The Role of Protein in Health

Meat, chicken, seafood, beans, chickpeas, lentils, eggs, nuts, and soy-based products provide many nutrients to the body, including proteins, B vitamins (Niacin, Thiamine, Riboflavin, B6), vitamin E, iron, zinc, and magnesium.

The presence of these substances in a healthy diet is absolutely essential. However, it should be noted that vegetarians should fill their plate with plant-based protein sources to compensate for the absence of animal products.

نقش پروتئین در سلامت

گوشت، مرغ، غذاهای دریایی، لوبیا، نخود، عدس، تخم مرغ، آجیل، دانه‌ها و محصولات ساخته شده از سویا مواد مغذی زیادی به بدن می‌دهند که شامل پروتئین، ویتامین‌های گروه B (نیاسین، تیامین، ریبوفلاوین، B6)، ویتامین E، آهن، روی و منیزیم است.

وجود این مواد در رژیم غذایی سالم ضروری است. البته باید در نظر گرفت که گیاهخواران نیز با حذف محصولات حیوانی باید بشقاب غذایی خود را از محصولات پروتئینی گیاهی پر کنند.



پروتئین در سفره ایرانی

گوشت، مرغ، ماهی، سویا، آجیل و تخم مرغ به عنوان اصلی ترین منابع پروتئینی هستند و ما کنجکاو بودیم تا بدانیم که ایرانیان چه اندازه از هر کدام این محصولات را استفاده می کنند.

در پرسشنامه طراحی شده درباره عادات غذایی ایرانیان ما از مشارکت کنندگان خواستیم تا مصرف ماهیانه خود را از هر کدام این محصولات بیان کنند.

The Iranian Food Plate: Protein

Meat, chicken, fish, soy, nuts, and eggs are the main sources of protein, and we, as the **Foodex Iran** team, intended to know how much Iranians consumed these products.

In the survey designed about Iranian dietary habits, we asked participants to indicate their monthly consumption of each of these products.



گوشت در ایران | Meat in Iran

خوردن گوشت در ایران باستان امری چندان پسندیده نبود. در شاهنامه، ضحاک است که گوشتخواری می‌کند و به این سبب فردوسی او را ملامت می‌کند. در دوران ساسانیان نیز دین زردشتی کشتن و خوردن حیوانات را نکوهش می‌کرد. با این همه گوشت دارای مواد مغذی بسیاری است و در بسیاری از خورش‌های ایرانی جای دارد؛ اما در سال‌های اخیر به‌دلیل افزایش قیمت آن در ایران دستخوش کاهش مصرف شده است.

Eating meat was not highly favored in ancient Iran. In Shahnameh (the Book of Kings), Zahhak is depicted as a meat-eater, and Ferdowsi criticizes him for it. Even during the Sassanian era, Zoroastrianism discouraged the act of killing and eating animals. Nevertheless, meat contains many nutrients and is used in many Iranian dishes. However, in recent years, due to the price appreciation, its consumption has decreased in Iran.



گوشت | Meat

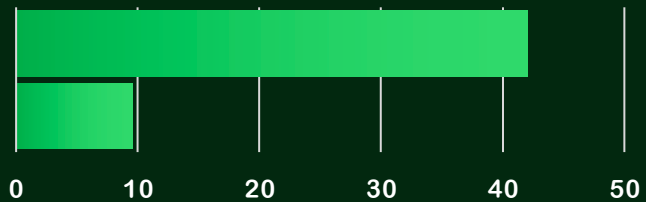
بر اساس یافته‌های پژوهشی ما، ایرانیان، به‌صورت سرانه، در سال در حدود ۹ کیلوگرم گوشت قرمز مصرف می‌کنند، این میزان در مقایسه با مصرف حدود ۴۲ کیلوگرمی در جهان بسیار پایین است. به احتمال زیاد این تفاوت مصرف ریشه در مسائل اقتصادی داشته و به این سبب در سبد مصرفی خانوار ایرانی کم مصرف می‌شود.

According to our research findings, Iranians consume about 9 kilograms of red meat per capita per year. This amount is significantly lower compared to the global consumption of approximately 42 kilograms. This difference in consumption is likely rooted in economic issues causing lower amounts in the Iranian household food table.

کیلوگرم در سال | Kg Per Year

همه کشورها | Worldwide

ایران | Iran



مرغ در ایران | Chicken in Iran

نگرش ایرانیان باستان به خوردن مرغ نیز همانند گوشت، مثبت نبود. استفاده از گوشت جانوران و کشتن آنها به قصد خوردن تا حد زیادی نکوهش می‌شد. با این‌همه مرغ نیز مانند گوشت در دوران جدید سهمی به‌سزا در خورش‌های ایرانی دارد. این محصول نیز مانند گوشت در چندسال اخیر به‌سبب افزایش قیمت کمتر از قبل استفاده می‌شود.

Similar to meat, ancient Iranians did not have a positive attitude towards eating chicken. The use of animal meat and killing them for food was largely frowned upon. However, chicken, just like meat, also has its share in the Iranian cuisine in recent times. This product, too, has seen lower consumption levels in recent years due to price hikes.



مرغ | Chicken

بر اساس یافته‌های پژوهشی ما، ایرانیان، به‌صورت سرانه، در سال در حدود ۲۵ کیلوگرم مرغ مصرف می‌کنند، این میزان در مقایسه با مصرف جهان (حدود ۱۵ کیلوگرم) بالاتر است. هرچند گزارش‌ها حاکی از کم شدن مصرف مرغ نسبت به سال‌های گذشته است، اما مصرف مرغ (احتمالاً به دلیل افزایش قیمت گوشت قرمز) از میانگین جهانی بالاتر است.

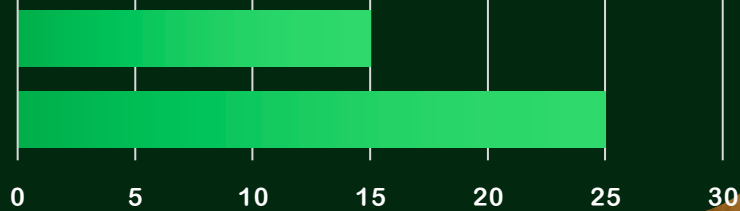
According to our research findings, Iranians consume about 25 kilograms of chicken per capita per year. This amount is higher compared to the global consumption of approximately 15 kilograms.

Although reports indicate a decrease in chicken consumption compared to previous years (likely due to the increased price of red meat), it is still higher than the global average.

کیلوگرم در سال | Kg Per Year

همه کشورها | Worldwide

ایران | Iran



تخم مرغ در ایران | Egg in Iran

تخم مرغ نیز به همان دلایل که گوشت و مرغ مصرف نمی‌شدند، مطلوب مصرف برای ایرانیان باستان نبود. اکثر غذاهای ایرانی به تخم مرغ نیاز ندارند و تنها در برخی از استان‌های ایران غذاها بر پایه‌ی تخم مرغ تهیه می‌شوند. با این‌همه تخم مرغ بصورت املت، نیمرو و آب‌پز در میان وعده‌های ایرانی جای دارد.

Eggs, too, were not preferred to be eaten among ancient Iranians for the same reasons that meat and chicken were not. Most Iranian dishes do not require eggs, except for some local foods in some provinces. However, eggs are included in Iranian meals such as omelets, boiled eggs, and poached eggs.



تخم مرغ | Egg

میزان مصرف تخم مرغ در ایران بسیار پایین تر از میانگین جهانی است. به نظر می رسد عدم حضور تخم مرغ در آشپزی ایرانی یکی از دلایل عمده در این مقدار مصرف باشد.

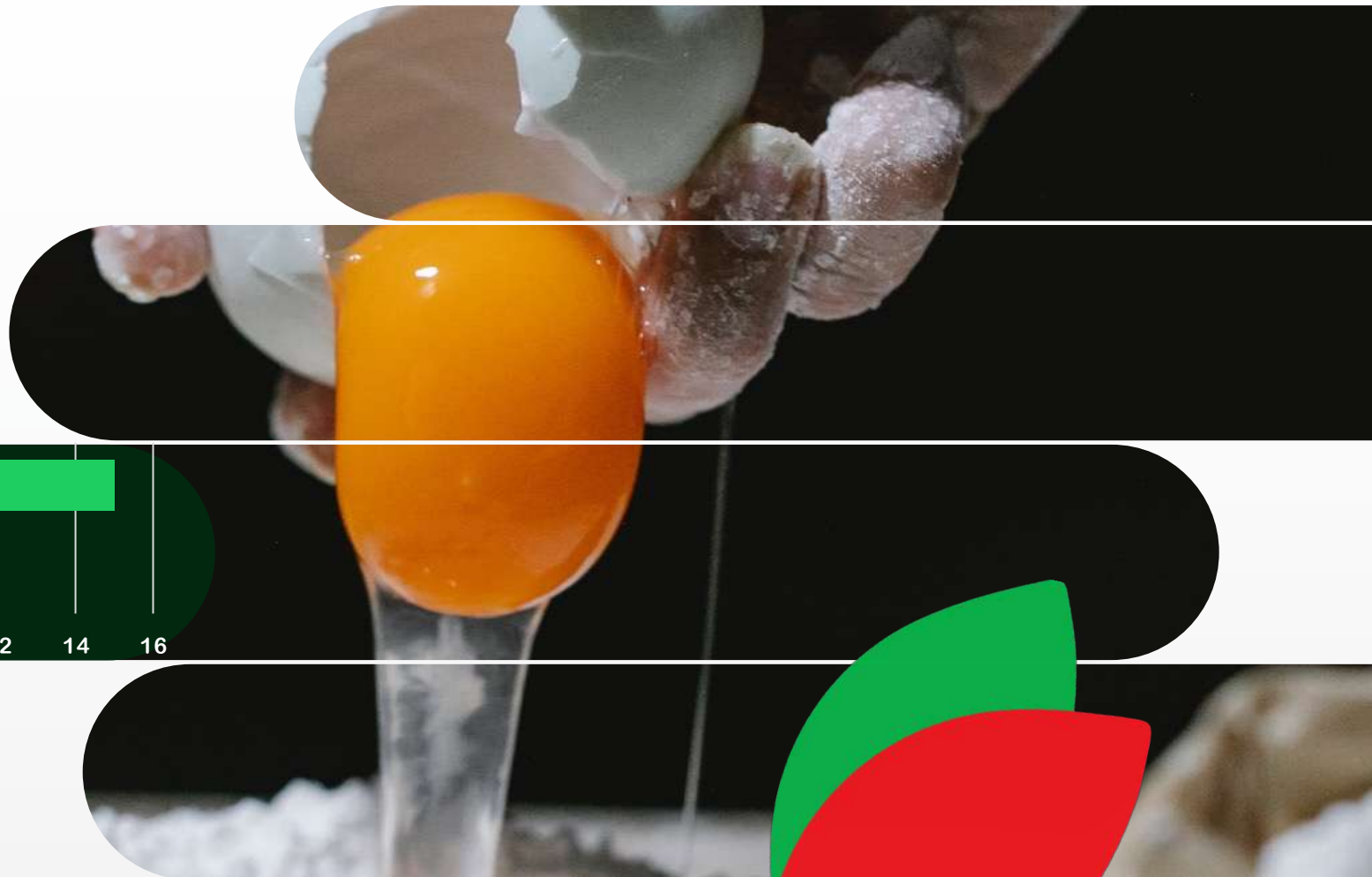
The consumption of eggs in Iran is much lower than the global average. It seems that the absence of eggs in Iranian cuisine is one of the major reasons for this low consumption.

کیلوگرم در سال | Kg Per Year

همه کشورها | Worldwide

ایران | Iran

0 2 4 6 8 10 12 14 16



ماهی در ایران | Fish in Iran

ایران به سبب واقع شدن در میان دریای کاسپین در شمال و خلیج فارس در جنوب، دسترسی قابل قبولی به ماهی و سایر غذاهای دریایی دارد. با آنکه مصرف ماهی در شب نوروز، رسمی است که در ایران رواج دارد، اما متخصصان معتقدند که فرهنگ مصرف ماهی و سایر غذاهای دریایی در ایران به خوبی جا نیفتاده و استقبال مردم از این نوع پروتئین پایین است.

Due to being located between the Caspian Sea in the north and the Persian Gulf in the south, Iran has reasonable access to fish and other seafood. Although consuming fish on the eve of the Persian New Year (Nowruz) is a formal tradition in Iran, experts believe that the culture of consuming fish and other seafood has not been well-established in Iran, and people's interest in this type of protein is low.

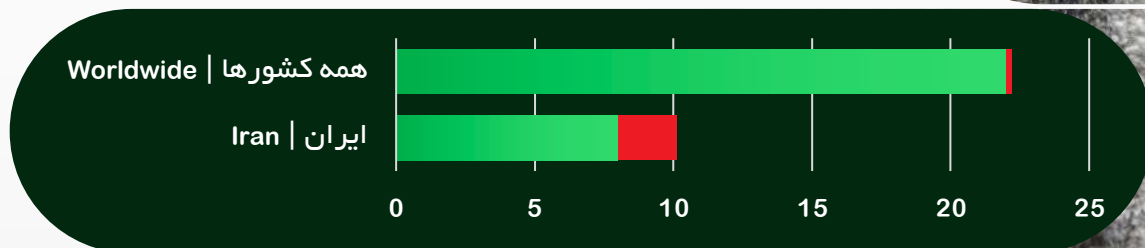


ماهی | Fish

بر اساس یافته‌های پژوهشی ما، ایرانیان، به‌صورت سرانه، در سال در حدود ۱۰ کیلوگرم ماهی مصرف می‌کنند، این میزان در مقایسه با مصرف جهان (حدود ۲۲ کیلوگرم) مصرف پایینی به‌شمار می‌آید. این مصرف پایین علاوه بر موضوع اقتصاد در فرهنگ غذایی ایرانیان نیز ریشه دارد.

According to our research findings, Iranians consume about 10 kilograms of fish per capita per year. This amount is lower compared to the global consumption of approximately 22 kilograms. This low consumption is rooted not only in economic factors but also in the food culture of Iranians.

کیلوگرم در سال | Kg Per Year



■ Fish | ماهی ■ Canned Fish | کنسرو ماهی

Legumes in Iran | حبوبات در ایران

حبوبات از جمله موادی است که در آشپزی ایرانی نقشی اساسی دارد. حبوبات علاوه بر آش و انواع سوپ‌های ایرانی در بسیاری از خورش‌های ایرانی حضور دارد. با این همه کاهش تولید و افزایش قیمت این محصول باعث شده است که به نسبت سال‌های پیش، مصرف حبوبات در ایران تا اندازه‌ای کاهش یابد.

Legumes play a fundamental role in Iranian cuisine. In addition to being used in soups and various Iranian dishes, legumes are present in many Iranian stews. However, a decrease in production and an increase in prices have caused a reduction in the consumption of legumes in Iran compared to the previous years.



حبوبات | Legumes

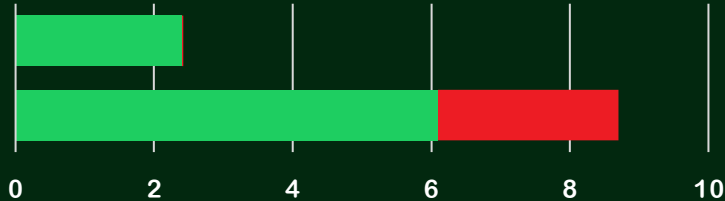
بر اساس یافته‌های پژوهشی ما، ایرانیان، به‌صورت سرانه، در سال در حدود ۹ کیلوگرم حبوبات مصرف می‌کنند، میزان مصرف ایرانیان در سه برابر میانگین جهانی است. ایرانیان هم در حالت کنسروی و هم غیرکنسروی باید به‌عنوان جامعه پر مصرف حبوبات به‌شمار آیند.

According to our research findings, Iranians consume about 9 kilograms of legumes per capita per year. The Iranian consumption is three times higher than the global average. Iranians are considered a large consumer of legumes, both in Legumes and Canned Legumes forms.

کیلوگرم در سال | Kg Per Year

همه کشورها | Worldwide

ایران | Iran



حبوبات | Legumes

حبوبات کنسروی | Canned Legumes

Processed Meat in Iran | فرآورده‌های گوشتی در ایران

ورود سوسیس و کالباس به ایران در ابتدا تنها برای خارجیانی بود که در بندر انزلی زندگی می‌کردند. تعداد محصولاتی که در آن دوران تولید می‌شد بسیار اندک بود اما با گذشت زمان در تهران نیز فروشگاه‌هایی برای فروش اینگونه محصولات به راه افتاد و آرام آرام این محصولات به‌عنوان یک غذای پذیرفته شده در ایران ظهور کرد.

The introduction of sausages and cold cuts to Iran initially targeted foreigners living in Bandar Anzali. The number of products produced during that period was very limited. However, over time, a market for selling these products emerged in Tehran, and gradually, they became accepted and familiar food items in Iran.



Processed Meat | فرآورده‌های گوشتی

میانگین مصرف سوسیس و کالباس در ایران به نسبت میانگین جهانی بسیار پایین‌تر است. علت این موضوع را باید در فرهنگ و سبک غذایی ایرانیان جست‌وجو کرد. هنوز بسیاری از خانوارهای ایرانی ترجیح به مصرف چلو خورشتها داشته و از غذاهای حاضری پرهیز می‌کنند.

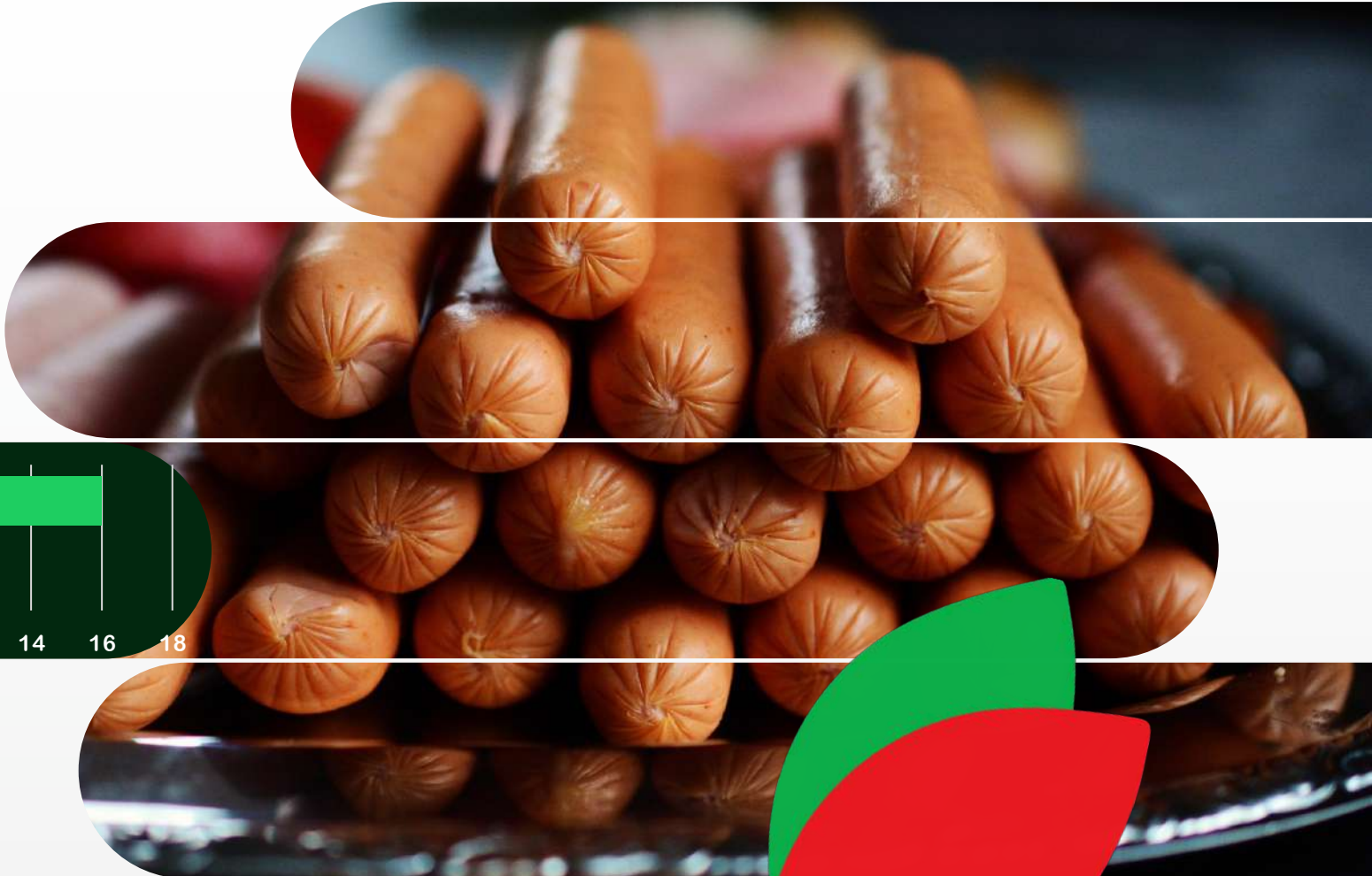
The average consumption of sausages and cold cuts in Iran is much lower than the global average. The reason for this can be attributed to Iranian food culture and preferences. Many Iranian households still prefer to eat traditional rice and stew dishes and avoid processed foods.

کیلوگرم در سال | Kg Per Year

همه کشورها | Worldwide

ایران | Iran

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18



Soybeans in Iran | سویا در ایران

سویا دانه‌ی آسیایی به شمار می‌رود که از چین و کشورهای آن به دنیا گسترش یافته است. سویا در ایران محصولی وارداتی به شمار می‌آید و اوج مصرف و معرفی آن به ایرانیان در دهه ۵۰ و ۶۰ خورشیدی اتفاق افتاده است.

Soybeans originated from China and other Asian countries and were imported to Iran. Their consumption and introduction to Iranians peaked in the 1970s and 1980s.



Soybeans | سویا

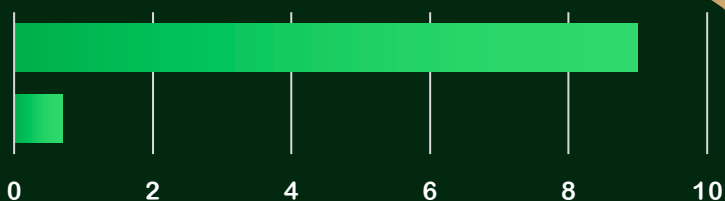
میانگین مصرفی سویا در دنیا بسیار وابسته به فرهنگ است و عمده‌ی مصرف آن در آسیای شرقی و جهان غرب است. در ایران مصرف سویا از لحاظ فرهنگی و همچنین از لحاظ همخوانی با سنت آشپزی ایرانی مهجور مانده و به نسبت میانگین جهانی بسیار پایین‌تر است.

The average consumption of soy worldwide is highly dependent on culture, with major consumption in East Asia and the West. In Iran, soy consumption has been weak both culturally and in terms of compatibility with Iranian culinary traditions, and it is much lower than the global average.

کیلوگرم در سال | Kg Per Year

همه کشورها | Worldwide

ایران | Iran



آجیل در ایران | Nuts in Iran

آجیل همراه قدیمی سفره‌های مناسبتی ایران است به شکلی که حتی آجیل چهارشنبه سوری را، آجیل مشکل‌گشا می‌گفتند و از آن انتظار رفع مشکلات داشتند. ریشه‌ی این موضوع را باید در عقاید زرتشتیان جستجو کرد. آجیل همواره در ایران مصرف می‌شده اما افزایش قیمت سال‌های اخیر میزان مصرف آجیل را تغییر داده است.

Ajil (Mixed Nuts) is a traditional accompaniment to ceremonial occasions in Iran, to the extent that even the Ajil of Charshanbe Suri (a traditional Persian festival) is called Ajil-e-Moshkelgusha, meaning problem solver, and it is expected to resolve difficulties- the roots of which can be sought in Zoroastrian beliefs. Nuts have always been consumed in Iran, but the recent price hikes have affected the consumption rates.



آجیل | Nuts

مصرف آجیل از میانگین جهانی آن بالاتر است. البته باید در نظر گرفت که مفهوم آجیل ایرانی با پسته، انجیر خشک و نظایر آن با مفهوم آجیل در جهان الزاما مطابقت ندارد. اما مصرف بالای این خوراکی مغذی در ایران با توجه به اهمیت سابقه ی آجیل دور از انتظار نیست.

The consumption of nuts in Iran is higher than the global average. However, it should be noted that the Iranian concept of Ajil, which includes pistachios, dried figs, and similar items, does not necessarily correspond to the concept of nuts worldwide. Nevertheless, the high consumption of this nutritious snack in Iran is not surprising considering its historical significance.

کیلوگرم در سال | Kg Per Year

همه کشورها | Worldwide

ایران | Iran

0 0.5 1 1.5 2 2.5 3 3.5 4 4.5



The Ministry of Health in Iran considers the ideal consumption level of the protein group to be 59.5 kilograms per person per year. Our research results (the aggregate consumption of red meat, white meat, eggs, soy, and nuts) have shown that there is no deficiency in the consumption of protein among Iranians.

One important thing to take into consideration about the protein category is the importance of creating diversity within protein sources. It is vital for the health of individuals to have access to diverse protein sources. However, the highest concentration of protein sources among Iranians is poultry, while many other types of protein sources are being not seen.

The lack of sufficient diversity in protein sources in Iran should be considered as an opportunity by the food industry players, as they can attract new customers by applying innovation and offering healthy protein products. This will not only lead to desirable profitability but also improve the dietary habits of Iranians.

Foodex Iran, in line with its mission of promoting a better food culture, strives to promote protein diversity as a permanent behavior in Iran. Therefore, it eagerly seeks to collaborate with brands that prioritize the health of Iranians and have made health-oriented product production their business model.

وزارت بهداشت ایران، میزان مصرف مطلوب گروه پروتئین را برای هر ایرانی در یک سال ۵۹/۵ کیلوگرم دانسته است، نتایج پژوهش ما (مجموع مصرف گوشت قرمز، گوشت سفید، تخم مرغ، سویا و آجیل) نشان داد که این میزان از مصرف برای هر ایرانی وجود دارد و کمبودی از این منظر وجود ندارد.

یکی از موارد مهم درباره‌ی گروه پروتئینی ایجاد تنوع در دسته‌ی پروتئین هاست. برای سلامت هر فرد ایجاد تنوع و گستردگی در منابع پروتئینی مصرفی او، حائز اهمیت است. با این‌همه بالاترین تمرکز منابع پروتئینی ایرانیان گوشت مرغ است و بخش زیادی از انواع دیگر این منابع از نظر دور مانده است.

فقدان تنوع کافی در مصرف پروتئین در ایران باید برای صاحبان صنایع غذایی به‌عنوان اقبالی در بر گرفته شود که می‌توان با ایجاد نوآوری‌ها و ارائه‌ی متفاوت محصولات پروتئینی سالم، اقدام به جذب مشتریان جدید کرد. این امر نه تنها سودآوری مطلوبی را به‌دنبال خواهد داشت بلکه نوع مصرف ایرانیان را بهبود خواهد بخشید.

فودکس ایران در راستای رسالت خود، فرهنگ غذایی بهتر، در تلاش است تا تنوع پروتئینی را به‌عنوان رفتاری همیشگی در ایران ترویج کند. از همین رو برای همکاری با برندهایی که به سلامت ایرانیان اهمیت می‌دهند و تولید محصولات سلامت‌محور را الگوی کاروکسب خود قرار داده‌اند مشتاقانه فعالیت خواهد کرد.



میوه‌جات | Fruits



گروه غذایی میوه در «بشقاب من» شامل گروه میوه شامل تمام میوه‌ها و آب میوه‌های ۱۰۰٪ طبیعی است. میوه‌ها می‌توانند تازه، منجمد، کنسرو شده، یا خشک‌شده باشند.

The fruit category in MyPlate includes all fruits and 100% natural fruit juices. Fruits can be fresh, frozen, canned, or dried.

The Role of Fruits in Health

Fruits contain many vital nutrients such as potassium, fiber, vitamin C, and folic acid. Additionally, most fruits are low in fat, sodium, and calories, and they are cholesterol-free. Fruits (but not fruit juices) are also rich in dietary fiber. Diets rich in fruits can improve intestinal function and help reduce the risk of heart disease. Most fruits, due to their vitamin C content, facilitate iron absorption and are beneficial for teeth, bones, and gums.

نقش میوه در سلامت

میوه ها دارای بسیاری از مواد مغذی ضروری مانند پتاسیم، فیبر، ویتامین C و اسید فولیک هستند، همچنین اکثر میوه ها چربی، سدیم و کالری کمی داشته و فاقد کلسترول هستند. همچنین میوه ها (نه در حالت آبمیوه) دارای فیبر بالایی هستند. رژیم های حاوی میوه عملکرد روده ها را بهتر می کند و می تواند منجر به کاهش بیماری قلبی شود. بیشتر میوه ها به دلیل برخورداری از ویتامین C جذب آهن را تسهیل کرده و برای دندان، استخوان و لثه مفید محسوب می شوند.

میوه در سفره ایرانی

ما میوه و آبمیوه را به‌عنوان اصلی‌ترین نوع مصرف میوه در ایران بررسی کردیم و تلاش کردیم تا بدانیم که ایرانیان چه اندازه از هرکدام این محصولات را استفاده می‌کنند. در پرسشنامه طراحی شده درباره عادات غذایی ایرانیان ما از مشارکت‌کنندگان خواستیم تا مصرف ماهیانه خود را از هرکدام این محصولات بیان کنند.

The Iranian Food Plate: Fruits

We have considered fruit and fruit juice as the primary types of fruit consumption in Iran and tried to determine how much Iranians consume these products. In the survey designed about Iranian dietary culture, we asked participants to express their monthly consumption of these products.





میوه در ایران | Fruit in Iran

میوه‌ها در بسیاری از محافل، رسوم و میهمانی‌های ایرانی حاضرند. سفره نوروز و یلدا هر دو با میوه آذین می‌شوند و مصرف میوه بخشی از آداب ایرانیان است و ایران همیشه آمار بالای مصرف میوه را داشته است اما بنظر می‌رسد در سالیان اخیر این مصرف کاهش یافته است.

Fruits are present in many Iranian gatherings, customs, and celebrations. Both the Nowruz and Yalda tables are adorned with fruits, as part of the Iranian traditions. Iran has always had a high consumption rate of fruits. However, it seems like the rate has declined in recent years.

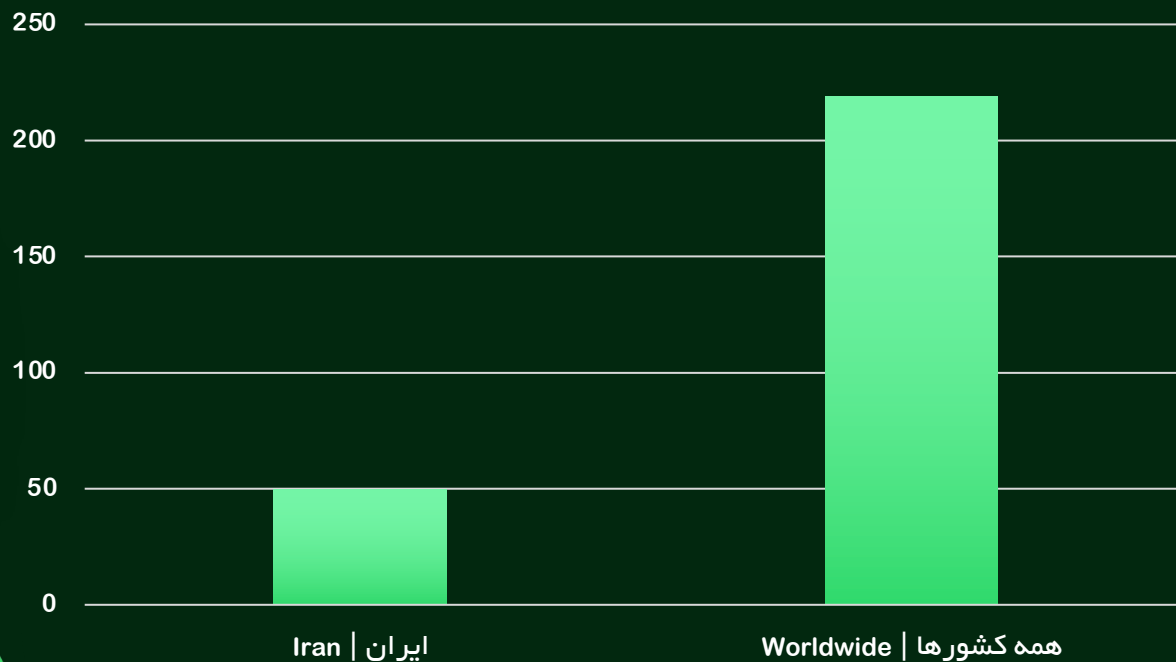


میوه | Fruit

The average fruit consumption in Iran is lower compared to the global average. Still, according to the available information, Iran has been one of the countries with higher fruit consumption than the global average. Perhaps the increase in fruit prices has led to this decline in consumption.

میانگین مصرف میوه در ایران به سبب میانگین جهانی کمتر است هرچند اطلاعات موجود حکایات از آن دارد که ایران یکی از کشورهایایی بوده که میزان مصرف میوه در آن بالاتر از میانگین جهان بوده است. شاید افزایش قیمت میوهجات منجر به این افت مصرف باشد.

کیلوگرم در سال | Kg Per Year





آبمیوه در ایران | Juice in Iran



نوشیدن آبمیوه در ایران بیش از آنکه بخشی از سفره‌ی مداوم ایرانیان باشد، نوشیدنی میهمانی‌ها و نظایر آن است. بسیاری از ایرانیان ترجیح می‌دهند که خود میوه را مصرف کنند. شاید این ویژگی با توجه به وجود فیبر در خود میوه رویکردی مناسب در راستای سلامتی باشد.

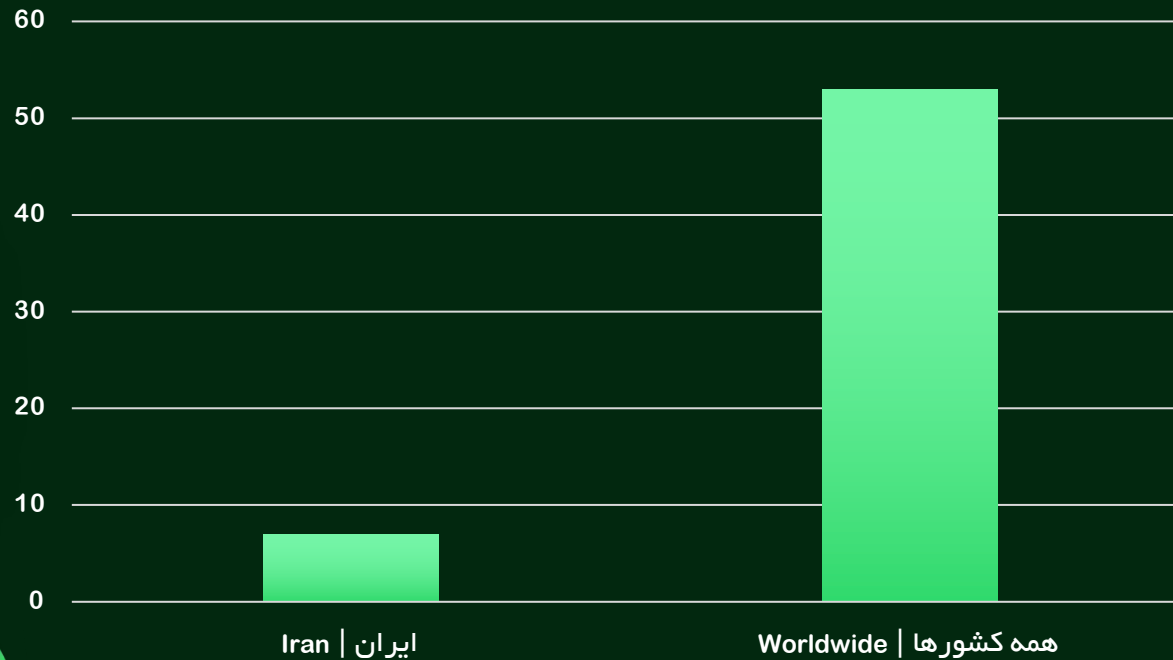
Fruit juice in Iran is not a part of Iranians' regular meals, but it is considered a popular beverage at gatherings and similar occasions. Many Iranians prefer to consume the fruit itself. This, in turn, may be a suitable approach for health due to the presence of fiber in the fruit.

آبمیوه | Juice

The consumption of fruit juice in Iran is much lower than the global average. This may be rooted in Iranian culture or related to the price of packaged or fresh fruit juices.

مصرف آبمیوه در ایران بسیار پایین‌تر از میانگین جهانی است. این امر ممکن است ریشه در فرهنگ ایرانیان داشته باشد یا به قیمت آبمیوه‌های بسته‌بندی یا تازه مرتبط باشد.

کیلوگرم در سال | Kg Per Year



The Ministry of Health in Iran considers the ideal consumption level of the fruits to be 102.2 kilograms per person per year. Our research findings (including fruits and fruit juices) indicate that this level of consumption exists for each Iranian, and there is no serious shortage.

One issue not having received enough attention is the production of fruit juices, dried fruits, and other forms of fruit supply. The diversity of fruit products itself can increase fruit consumption and contribute to the improvement of the Iranian diet.

Creating diversity will provide an opportunity for innovation in the food sector to take a step forward in improving the Iranian diet by offering diverse and accessible fruit products to the Iranians.

Foodex Iran, in line with its mission of promoting a healthy food culture, strives to promote increased fruit consumption as a model of proper consumption in Iran. Therefore, we eagerly seek collaboration with brands prioritizing the health of Iranians that aim to produce healthful products.

وزارت بهداشت ایران، میزان مصرف مطلوب گروه میوه را برای هر ایرانی در یک سال ۱۰۲/۲ کیلوگرم دانسته است، نتایج پژوهش ما (مجموع میوه و آبمیوه) نشان داد که این میزان از مصرف برای هر ایرانی وجود ندارد.

یکی از مسائلی که در این حوزه کمتر به آن توجه شده است، تولید آبمیوه‌ها و میوه‌های خشک و دیگر اشکال عرضه میوه‌جات است. تنوع محصولات میوه‌ای خود می‌تواند مصرف میوه را افزایش دهد و به بهبود سبد غذایی ایرانیان بیانجامد.

این ویژگی در ارائه محصولات میوه‌ای در ایران، فرصتی برای نوآوری فعالان عرصه غذایی است تا با ارائه محصولات متنوع و دسترس‌پذیر برای ایرانیان، برای بهبود سبد غذایی ایرانیان قدمی رو به جلو بگذارند.

فودکس ایران در راستای رسالت خود، فرهنگ غذایی بهتر، در تلاش است تا افزایش مصرف میوه‌جات را به‌عنوان الگوی مصرف صحیح در ایران رواج دهد؛ از همین رو برای همکاری با برندهایی که به سلامت ایرانیان اهمیت می‌دهند و تولید محصولات سلامت‌محور را الگوی کار و کسب خود قرار داده‌اند مشتاقانه فعالیت خواهد کرد.



Vegetables | سبزی و صیفی‌جات



گروه غذایی سبزی و صیفی در «بشقاب من» هر سبزی را شامل می‌شود. سبزیجات بر اساس مواد مغذی به ۵ زیر گروه سبز تیره، قرمز و نارنجی، لوبیا، نخود و عدس (که در گروه پروتئین بررسی شد)، نشاسته ای و سبزیجات دیگر تقسیم می شوند.

The vegetable category in MyPlate includes all types of vegetables. Vegetables are divided into 5 subgroups based on their nutrients: dark green, red and orange, legumes (beans, peas, lentils - which were considered in the protein group), starchy, and other vegetables.

The Role of Vegetables in Health

Vegetables are low-calorie and rich in potassium, fiber, folate, vitamin A, and vitamin C. A diet rich in vegetables can help control blood pressure and cholesterol levels, and reduce the risk of heart diseases. The presence of vitamins A and C is also beneficial for the skin and wound healing.

نقش سبزیجات در سلامت

سبزیجات، خوراکی‌هایی کم‌کالری هستند که منبعی غنی برای پتاسیم، فیبر، اسید فولیک، ویتامین A و ویتامین C به‌شمار می‌آیند. رژیم غذایی حاوی سبزیجات، برای کنترل فشار خون و کلسترول مفید بوده و احتمال عارضه قلبی را کاهش می‌دهد. وجود ویتامین‌های A و C برای پوست و بهبود زخم‌ها مفید هستند.

سبزی در سفره ایرانی

ما سبزیجات سبز و صیفی‌های اصلی شامل پیاز، سیب‌زمینی و گوجه فرنگی را به‌عنوان اصلی‌ترین نوع مصرف سبزی در ایران بررسی کردیم و تلاش کردیم تا بدانیم که ایرانیان چه اندازه از هرکدام این محصولات را استفاده می‌کنند. در پرسشنامه طراحی شده درباره عادات غذایی ایرانیان ما از مشارکت‌کنندگان خواستیم تا مصرف ماهیانه خود را از هرکدام این محصولات بیان کنند.

The Iranian Food Plate: Vegetables

We considered vegetables such as onions, potatoes, and tomatoes as the primary types consumed in Iran, and attempted to determine the extent to which Iranians consume these products on a monthly basis in our survey about Iranian dietary habits.



Vegetables in Iran | سبزی در ایران

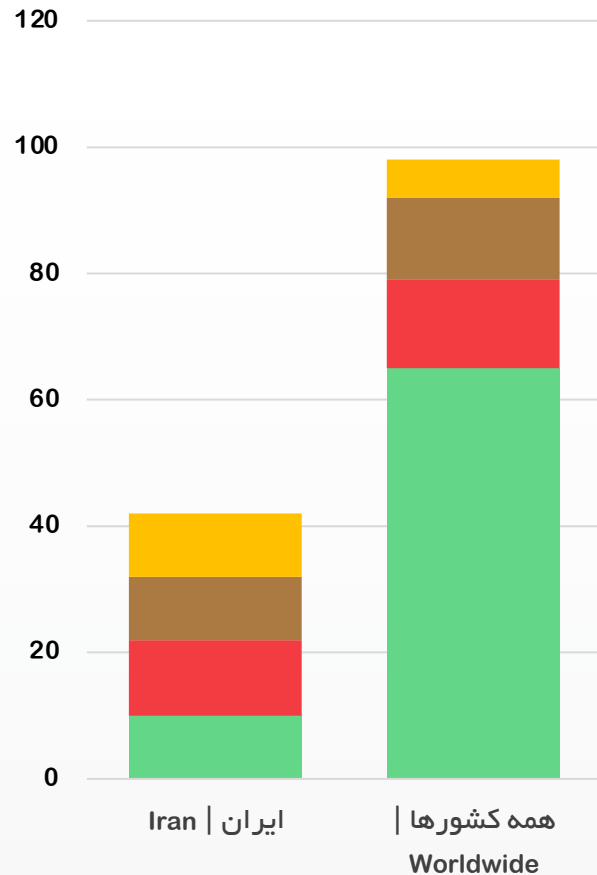


Vegetables are present in the Iranian culinary culture, and some, like onions, are integral to the Iranian cuisine. However, it seems that vegetable consumption in Iran has been experiencing a downward trend in recent years.



سبزیجات در فرهنگ ایرانی مصرفی ایران وجود دارند و برخی از آنها مانند پیاز جزو جدانشدنی آشپزی ایرانی به‌شمار می‌آیند. با این‌همه به‌نظر می‌رسد مصرف سبزیجات در سال‌های اخیر در ایران روندی کاهشی را تجربه می‌کند.

کیلوگرم در سال | Kg Per Year



- Onion | پیاز
- Potato | سیبزمینی
- Tomato | گوجه فرنگی
- Other Vegetables | سایر سبزیجات

میزان مصرف سبزیجات در ایران در حدود نصف میانگین جهانی است، همانگونه که از نمودار قابل مشاهده است، گوجه فرنگی تقریباً نزدیک به میانگین جهانی و پیاز دو برابر میانگین جهانی است. اما سیب زمینی نصف میانگین جهانی و سایر سبزیجات به شکل معناداری کمتر از مصرف جهانی است

The level of vegetable consumption in Iran is about half the global average. As can be seen from the chart, tomatoes are almost close to the global average, and onions are twice the global average. However, potatoes are half the global average, and other vegetables are significantly lower in consumption compared to the global average.



The Ministry of Health in Iran considers the ideal consumption level of vegetables to be 135 kilograms per person per year. Our research findings (including the consumption of vegetables, potatoes, tomatoes, and onions) showed that the expectation for this level of consumption has not been met.

One of the fundamental issues here is the lack of innovation in the supply of such products. In fact, various innovative methods have been employed worldwide to promote and facilitate the use of vegetables and greens to encourage greater consumption of these products by the public.

This shortage in the Iranian food plate creates an opportunity for food sector actors to expand their market by offering innovative and convenient products and improve the Iranian food plate.

Foodex Iran, in line with its mission of a better food culture, strives to establish increased consumption of vegetables and greens as a common dietary behavior in Iran. Therefore, we eagerly seek collaboration with brands prioritizing the health of Iranians that aim to produce healthful products.

وزارت بهداشت ایران، میزان مصرف مطلوب گروه سبزیجات را برای هر ایرانی در یک سال ۱۳۵ کیلوگرم دانسته است، نتایج پژوهش ما (مجموع مصرف سبزی، سیبزمینی، گوجه‌فرنگی و پیاز) نشان داد که انتظار موجود برای این میزان از مصرف برآورده نشده است.

یکی از مشکلات اساسی فقدان نوآوری برای عرضه محصولاتی اینچینی است. در حقیقت انواع روش‌های نوآورانه برای ترویج و تسهیل استفاده‌ی سبزیجات و صیفی‌جات در دنیا به کار گرفته شده است تا جامعه به مصرف هرچه بیشتر این محصولات ترغیب شود.

این کمبود در بشقاب غذای ایرانیان، این امکان را برای فعالان عرصه غذایی ایجاد می‌کند تا با ارائه محصولاتی نوآورانه و آسان مصرف بازار خود را در این حوزه گسترش دهند و علاوه بر آن بشقاب غذای ایرانیان را بهبود بخشند.

فودکس ایران در راستای رسالت خود، فرهنگ غذایی بهتر، در تلاش است تا افزایش مصرف سبزی و صیفی‌جات را به‌عنوان رفتار غذایی پرتکرار در ابران نهادینه کند؛ از همین رو برای همکاری با برندهایی که به سلامت ایرانیان اهمیت می‌دهند و تولید محصولات سلامت‌محور را الگوی کاروکسب خود قرار داده‌اند مشتاقانه فعالیت خواهد کرد.



لبنیات | Dairy



گروه غذایی لبنیات در «بشقاب من» شامل شیر، ماست، پنیر، شیر بدون لاکتوز و شیر و ماست سویا غنی شده است.

گروه لبنیات شامل غذاهای تهیه شده از شیر که کلسیم کمی دارند و محتوای چربی بالایی دارند، نمی شود. نمونه هایی از این پنیر خامه ای، خامه ترش، خامه و کره هستند.

The dairy products in MyPlate include milk, yogurt, cheese, lactose-free milk, soy milk and soy yogurt.

The category does not include foods made from milk with low viscosity and high-fat content. Examples of such products are cream cheese, sour cream, cream, and butter.

The Role of Dairy Products in Health

Dairy products are rich sources of nutrients such as calcium, phosphorus, vitamins A, D, and B12. They also contain zinc, magnesium, selenium, protein, and riboflavin. A diet rich in dairy products is beneficial for bones, teeth, and blood pressure regulation.

نقش لبنیات در سلامت

لبنیات حاوی مواد مغذی فراوانی از جمله کلسیم، فسفات، ویتامین‌های A، D و B12 است، همچنین زینک، منیزم، سلنیم، پروتئین و ریبوفلاوین است. رژیم حاوی لبنیات برای استخوان‌ها و دندان مفید بوده و همچنین در تنظیم فشار خون کارآیی دارد.



لبنیات در سفره ایرانی

ما شیر، پنیر، ماست و دوغ را به‌عنوان اصلی‌ترین نوع مصرف لبنیات در ایران بررسی کردیم و تلاش کردیم تا بدانیم که ایرانیان چه اندازه از هرکدام این محصولات را استفاده می‌کنند.

در پرسشنامه طراحی شده درباره عادات غذایی ایرانیان ما از مشارکت‌کنندگان خواستیم تا مصرف ماهیانه خود را از هرکدام این محصولات بیان کنند.

The Iranian Food Plate: Dairy Products

We considered milk, cheese, yogurt, and yogurt drink as the primary types of dairy consumption in Iran and attempted to determine the extent to which Iranians consume these products.

In the survey designed about Iranian dietary behavior, we asked participants to express their monthly consumption of each of these products.



شیر در ایران | Milk in Iran

شیر در فرهنگ غذایی ایران قدمتی دیرینه دارد و از زمان اشکانیان و ساسانیان می‌توان مصرف آن را در بین ایرانیان رصد کرد. در آیین زرتشتیان به سبب آنکه شاهان گیاه مقدس را با شیر آماده می‌کردند بسیار تحسین می‌شدند. شیر در ایران علاوه بر مصرف روزمره جای خود را در کیک‌پزی خانگی نیز دارد و بخش مهمی از لبنیات مصرفی خانوار را تشکیل می‌دهد اما در سنوات اخیر با افزایش قیمت شیر از میزان مصرف آن کاسته شده است.

Milk also has a long history in Iranian food culture, and its consumption among Iranians dates back to the time of the Parthians and the Sassanids. In the Zoroastrian tradition, the preparation of sacred plants with milk was highly esteemed. In addition to daily consumption, milk has its place in traditional Iranian baking and constitutes an important part of household dairy consumption. However, in recent years, its consumption rate has declined due to the price appreciation.



شیر | Milk

مصرف شیر در ایران تقریباً به اندازه‌ی نصف میانگین جهانی آن است. این میزان از مصرف شیر در ایران ممکن است به دلیل افزایش نرخ شیر و تغییر در نگرش به این ماده‌ی غذایی باشد.

The consumption of milk in Iran is approximately half the global average. This level of milk consumption in Iran may be due to the rising cost of milk and changing perceptions in regards with this product.



پنیر در ایران | Cheese in Iran

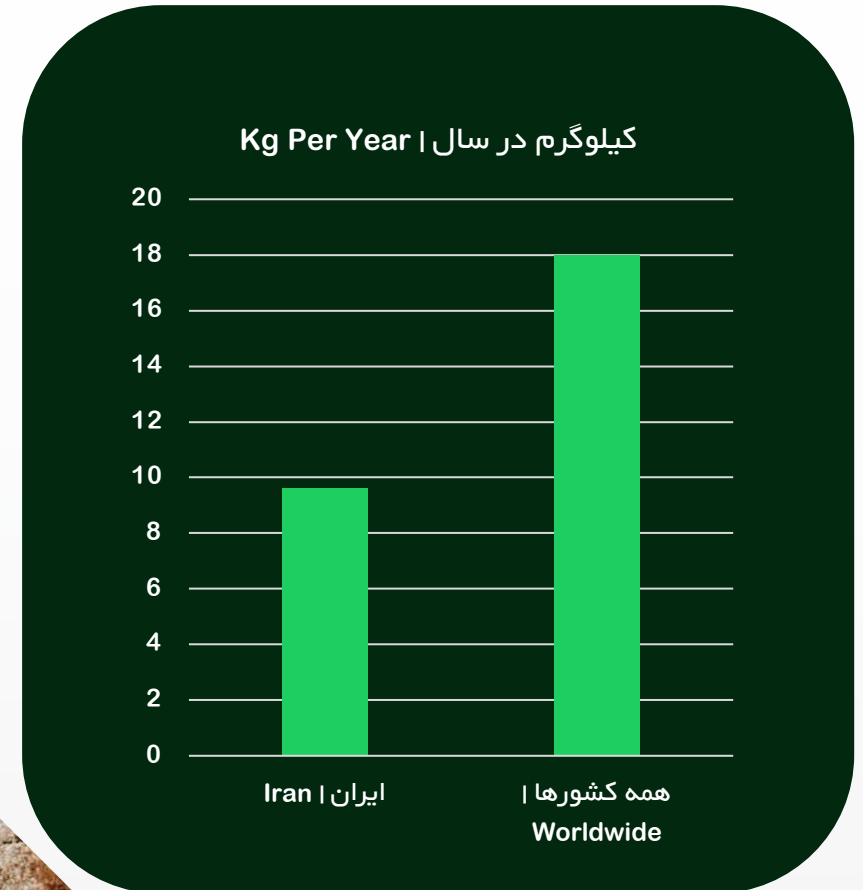
پنیر در شکل شرقی خود در تمام آسیای مرکزی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در ایران مصرف پنیر جز جدانشدنی از صبحانه‌ی متعارف ایرانیان است. علاوه بر آن پنیر به شکل میان وعده با نان و گردو یا مواد غذایی دیگری مصرف می‌شود.

Cheese, in its eastern form, is used in the cuisine of Central Asia. In Iran, cheese consumption is common, especially as part of the traditional Iranian breakfast. Additionally, cheese is consumed as a snack with bread, walnuts, or other foods.

پنیر | Cheese

مصرف پنیر در ایران تقریباً نصف میانگین جهانی است. شاید علت این امر افزایش قیمت پنیر باشد. در حالی که میانگین مصرف پنیر در دنیا حدود ۱۸ کیلوگرم برای هر نفر است در ایران هر نفر تنها حدود ۹ کیلوگرم پنیر مصرف می‌کند.

The consumption of cheese in Iran is roughly half the global average. Recent price hikes may be a reason for this. While the average cheese consumption worldwide is about 18 kilograms per person, in Iran, each person consumes only about 9 kilograms of cheese each year.



ماست در ایران | Yogurt in Iran

پیشینه‌ی استفاده از ماست در ایران به ۲۵۰۰ سال قبل بازمی‌گردد. در برخی از فرهنگ‌های منطقه ماست را غذای خدایان می‌دانستند. ماست در سفره‌های ایرانی نه تنها به عنوان یک همراه غذای محبوب عمل می‌کند، گاه با سبزیجات معطر صرف می‌شود بلکه خود به‌عنوان یک غذا و خورش نیز استفاده می‌شود.

The history of yogurt consumption in Iran dates back 2500 years. In some cultures, yogurt was considered food for the gods. Yogurt not only serves as a popular accompaniment to meals in Iranian cuisine, often enjoyed with fragrant herbs, but it is also used as a dish and a soup on its own.



ماست | Yogurt

ماست در ایران بیشتر از میانگین سایر کشورها استفاده می‌شود. انواع مصارف ماست در ایران خود دلیلی بر آن است که این لبن محبوب بیش از سایر کشورها در ایران و در سفره‌ی خانوار ایرانی حضور داشته باشد.

Yogurt is used more in Iran compared to the average in other countries. The various uses of yogurt in Iran are a testament to its popularity, as it has a significant presence in Iranian households.



دوغ در ایران | Ayran in Iran

هرچند تولید دوغ سنتی در ایران هنگام کره‌گیری از شیر تولید می‌شد، امروزه با مخلوط کردن آب و ماست به سهولت در اختیار هر ایرانی قرار می‌گیرد. دوغ از نوشیدنی‌های محبوب در منطقه است و در ایران و ترکیه بسیار استفاده می‌شود. این محصول در دهه‌ی پیش به‌عنوان جانشینی برای نوشیدنی‌های گازدار توسط وزارت بهداشت و سایر نهادهای مرتبط بسیار ترویج و تبلیغ شده است.

While traditional Ayran was made by fermenting milk, nowadays it is easily accessible to every Iranian by mixing water and yogurt. Ayran is a popular beverage in the region and is widely consumed in Iran and Turkey. In the past decade, it has been heavily promoted as an alternative to carbonated drinks by health authorities and other related institutions.



دوغ | Ayran

دوغ یک نوشیدنی محلی است و مصرف جهانی ندارد. برای مقایسه می‌توان تصور کرد که این محصول در ترکیه در حدود ۳۰ لیتر مصرف می‌شود. دوغ در ایران به‌عنوان یک نوشیدنی پرمخاطب نزدیک به ۸ لیتر استفاده می‌شود.

Ayran is mainly a local beverage and does not have much global consumption. For comparison, in Turkey, about 30 liters of yogurt drink is consumed per person per year. In Iran, yogurt drink is used as a popular beverage, with an average consumption of around eight liters per person annually.



۸ لیتر
8 Liters

The Ministry of Health in Iran has set the ideal consumption rate of dairy products for each Iranian at 91.2 kilograms per year. Our research results (combined consumption of milk, yogurt, cheese, and Ayran) showed that this consumption rate is lower than the ideal limit set by the Ministry of Health.

One of the fundamental issues in dairy consumption in Iran, besides economic factors, is the weak consumption culture for these products. For example, various types of cheese used in salads or kebabs can be incorporated into Iranian cuisine but have been overlooked. The same applies to other dairy products.

This weakness in the Iranian food plate has created opportunities for market development and innovative transformations for food industry professionals, which can be utilized to improve dairy consumption in Iran.

Foodex Iran, in line with its mission of promoting a better food culture, strives to change the pattern of dairy consumption in Iran and reintroduce the use of these products to Iranian households. Therefore, we eagerly seek collaboration with brands prioritizing the health of Iranians that aim to produce healthful products.

وزارت بهداشت ایران، میزان مصرف مطلوب گروه لبنیات را برای هر ایرانی در یک سال ۹۱/۲ کیلوگرم دانسته است، نتایج پژوهش ما (مجموع مصرف شیر، ماست، پنیر و دوغ) نشان داد که این میزان از مصرف برای هر ایرانی کمتر از حد مطلوب مورد نظر وزارت بهداشت است.

یکی از مسائل اساسی در مصرف لبنیات در ایران علاوه بر مسائل اقتصادی، فقدان فرهنگ مصرفی این محصولات است. برای مثال انواع پنیرهایی که در سالادها استفاده می‌شوند یا بصورت کبابی می‌توانند در سفره‌ی ایرانیان جای بگیرند، مهجور مانده‌اند. همین مسائل در مورد سایر لبنیات نیز صادق است.

این ضعف در بشقاب غذای ایرانیان، برای فعالان عرصه غذایی فرصت بازاریابی و ایجاد تحولات نوآورانه را پدید آورده است که می‌تواند برای بهبود مصرف لبنیات در ایران به کار گرفته شود.

فودکس ایران در راستای رسالت خود، فرهنگ غذایی بهتر، در تلاش است تا الگوی مصرف لبنیات در ایران را تغییر داده و استفاده از این محصولات را بیش از پیش به یاد خانوار ایرانی بیاورد؛ از همین رو برای همکاری با برندهایی که به سلامت ایرانیان اهمیت می‌دهند و تولید محصولات سلامت‌محور را الگوی کاروکسب خود قرار داده‌اند مشتاقانه فعالیت خواهد کرد.



روغن و سایر افزودنی‌ها | Oil, and Other Added Ingredients

”

روغن‌ها، نمک و شکر گروه غذایی به شمار نمی‌آیند اما مواد مغذی مهمی هستند که در «بشقاب من» حضور دارند و علاوه بر طعم‌دهی به غذاها برخی از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی را به مصرف‌کنندگان می‌رساند.

Oils, salt, and sugar are not considered a food category, but they are important nutrients that are present in MyPlate guidelines and provide flavor to the dishes while delivering certain vitamins and minerals to consumers.



The Role of Oil and Additives in Health

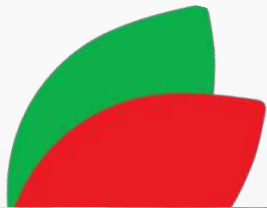
روغن و کره چربی اشباع شده‌ای است که در پخت و پز یا سرخ کردن مورد استفاده قرار می‌گیرد. قندها شامل تمام قندهای سفید و قندهای افزوده به نوشیدنی‌ها هستند اما قند شیر و میوه از این جمله حساب نمی‌شوند. نمک به‌عنوان یک طعم دهنده در غذاها استفاده می‌شود.

تمامی این موارد به احتمال زیاد با بیماری قلبی یا فشار خون بالا در ارتباط است. نکته آن است که نباید مصرف این محصولات متوقف شود بلکه باید به میزان مناسبی در رژیم غذایی لحاظ شود.

نقش روغن و افزودنی‌ها در سلامت

روغن و کره چربی اشباع شده‌ای است که در پخت و پز یا سرخ کردن مورد استفاده قرار می‌گیرد. قندها شامل تمام قندهای سفید و قندهای افزوده به نوشیدنی‌ها هستند اما قند شیر و میوه از این جمله حساب نمی‌شوند. نمک به‌عنوان یک طعم دهنده در غذاها استفاده می‌شود.

تمامی این موارد به احتمال زیاد با بیماری قلبی یا فشار خون بالا در ارتباط است. نکته آن است که نباید مصرف این محصولات متوقف شود بلکه باید به میزان مناسبی در رژیم غذایی لحاظ شود.



روغن و افزودنی‌ها در سفره ایرانی

ما کره، روغن، شکر، نوشابه‌های شیرین و نمک را به‌عنوان اصلی‌ترین طعم دهنده‌ها و افزودنی‌ها در ایران بررسی کردیم و تلاش کردیم تا بدانیم که ایرانیان چه اندازه از هرکدام این محصولات را استفاده می‌کنند.

در پرسشنامه طراحی شده درباره عادات غذایی ایرانیان ما از مشارکت‌کنندگان خواستیم تا مصرف ماهیانه خود را از هرکدام این محصولات بیان کنند.

The Iranian Food Plate: Oil and Added Ingredients

Butter and oil are saturated fats used in cooking or frying. Sugars include all white sugars and sugars added to beverages, but milk and fruit sugars are not included. Salt is used as a flavor enhancer in dishes. All of these items are likely associated with heart disease or high blood pressure. The main point here is not to completely stop consuming these products but to use them in moderate amounts.



روغن و کره در ایران | Oil and Butter in Iran

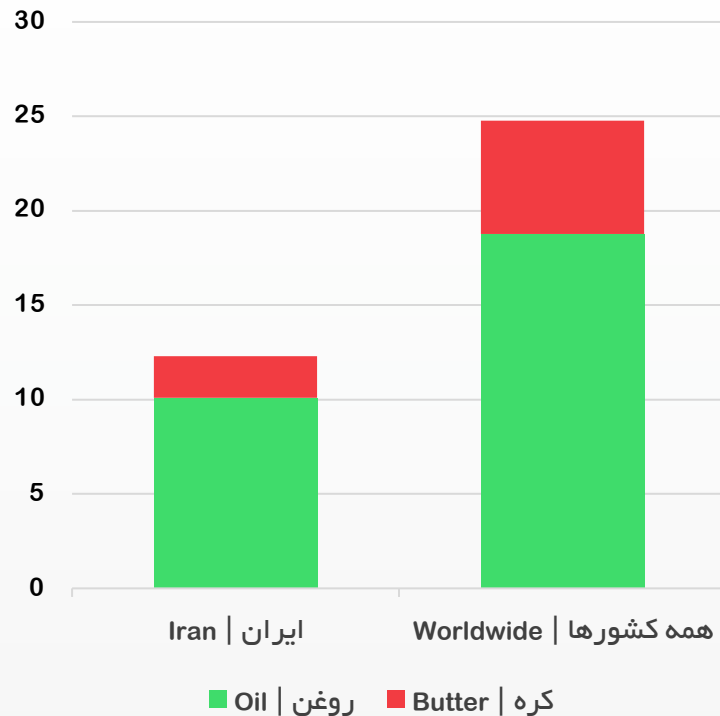
کره و روغن در ایران به آغاز دامداری در این خطه باز می‌گردد. کره گرفتن از شیر گاو و سایر احشام سنتی دیرینه دارد. در بسیاری از متون آشپزی در قدیم و دیدگاه عمومی محصولات مانند روغن کرمانشاهی و کره‌ی زرد از محبوب‌ترین خوراکی‌های ایرانی به شمار می‌آمدند. تغییر رویکرد سلامتی در ایرانیان روغن را از روغن حیوانی به روغن گیاهی تغییر داد. در سال‌های اخیر افزایش قیمت روغن در ایران کاهش نسبی مصرف این محصول را بدنبال داشته است.

The use of butter and oil in Iran dates back to the beginning of animal husbandry in the region. Butter production from cow's milk and other livestock has its ancient traditional roots. In many old culinary texts and popular beliefs, products like Kermanshahi Oil and Yellow Butter were considered the most popular Iranian foods. At a health-oriented change, the Iranians' approach has shifted from animal fat to vegetable oil. In recent years, the increase in oil prices has led to a relative decrease in consumption of this product.



Oil and Butter | روغن و کره

Kg Per Year | کیلوگرم در سال



میزان مصرف روغن و کره در ایران تقریباً نصف مصرف جهانیان است. در نوع خود این اتفاق هر دلیلی که داشته باشد باید به‌عنوانی مثبت از منظر سلامت جامعه دیده شود.

The per capita consumption of oil and butter in Iran is almost half of the world's consumption. In its own way, this phenomenon, regardless of the reasons behind it, should be seen as a positive development from a public health perspective.



سس در ایران | Sauce in Iran

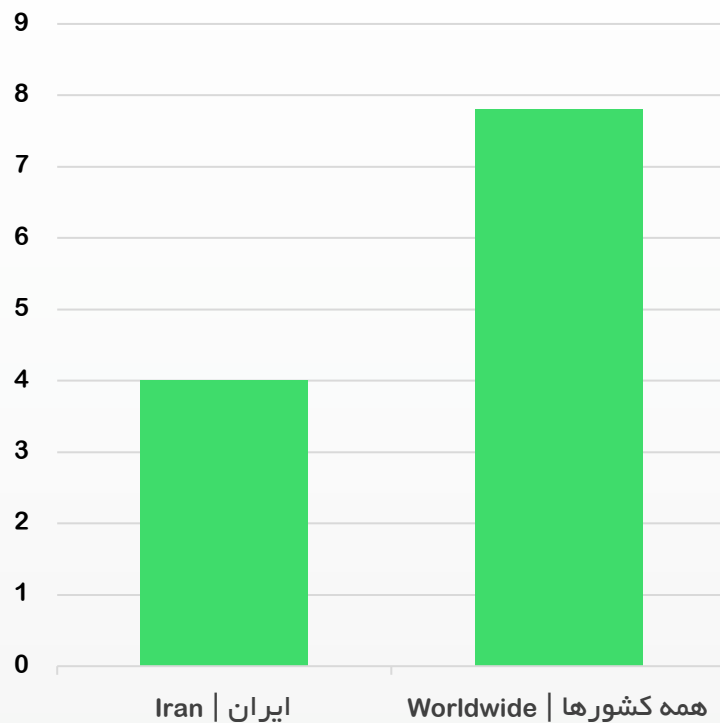
تولید سس در ایران با مدرن شدن این کشور همراه بود. در حقیقت در سال ۱۳۵۱ هنوز کسی در ایران با سس آشنا نبود. شرکت مهram و بنیان‌گذار آن شاهرخ ظهیری بود که سس را به ایرانیان معرفی کرد. امروزه سس برای ایرانیان طعم دهنده‌ی فست‌فودها به شمار می‌آید.

The production of sauce in Iran was accompanied by the modernization of the country. In fact, in 1972, no one in Iran was familiar with sauce. Mahram Company and its founder, Shahrokh Zahiri, introduced sauce to Iranians. Today, sauce is considered a flavor enhancer for fast food among Iranians.



Sauce | سس

کیلوگرم در سال | Kg Per Year



مصرف سس در ایران تقریباً نصف میانگین جهانی است. واقعیت آن است که به دلیل سبک غذای خورش محور ایرانی، عمده‌ی خانوارهای ایرانی کمتر از سس‌های مختلف استفاده می‌کنند.

The consumption of sauce in Iran is almost half of the global average. The reality is that due to the Iranian cuisine's preference for stews, most Iranian households use less of various sauces.



نمک در ایران | Salt in Iran

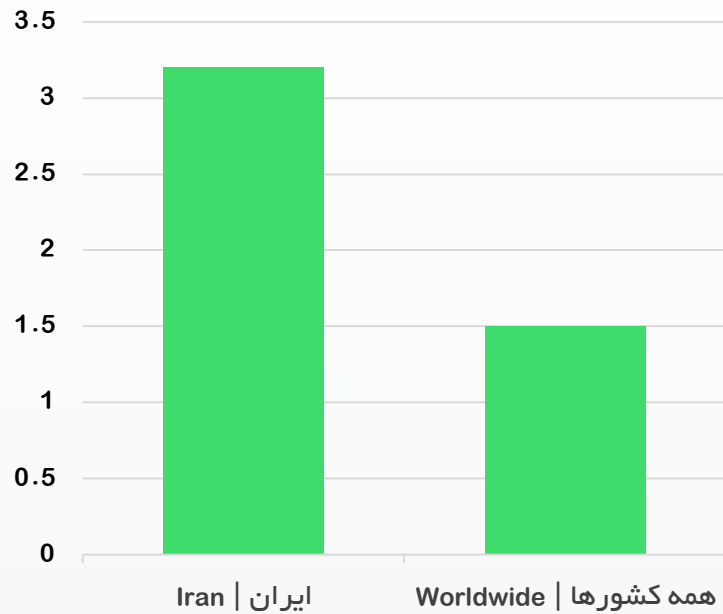
از شش هزار سال پیش نمک در ایران استخراج و مصرف می‌شد. نمک آبی ایرانی از مشهورترین نمک‌های جهان است. نمک ارزشی معنوی برای ایرانیان و نیز اغلب تمدن‌ها داشته است. نمک ماده ای بود که می توانست غذا را برای مدتی طولانی نگاهداری کند و از همین روست که در بسیاری از اعتقادات ایرانیان نمک با حرمت عجیب است. نمک در ایران اغلب صورت پدیدار فروخته می‌شود. این یک شگرد برای جبران کمبود ید در ایرانیان بود. امروزه در ایران علاوه بر نمک طعام ، نمک دریا و نمک‌های رنگی نیز به فروش می‌رسد.

Salt has been extracted and consumed in Iran for six thousand years. Iranian blue salt is one of the most famous salt types in the world. Salt has had a spiritual value for Iranians and many other civilizations. Salt was a substance that could preserve food for a long time, and that is why it is revered in many Iranian beliefs. In Iran, salt is often sold as iodized, which was a measure to compensate for the iodine deficiency in Iranians. Nowadays, in addition to table salt, sea salt and colored salts are also available for sale in Iran.



نمک | Salt

کیلوگرم در سال | Kg Per Year



میزان مصرف سرانه‌ی نمک در ایران تقریباً دو برابر میانگین جهانی است و به عبارت دیگر ایرانیان بیش از میانگین جهانی غذای خود را شور می‌کنند.

The per capita consumption of salt in Iran is almost double the global average.



شکر در ایران | Sugar in Iran

ایرانیان از نخستین مردمانی بودن که شکر را از گیاه نیشکر استخراج کرده‌اند. شکر در ادبیات ایرانی همواره با خوبی، زیبایی و دلدادگی همراه بوده است. اولین کارخانه قند در ایران در ۱۳۱۳ بنا نهاده شد و شکر در صبحانه‌های ایرانی و شیرینی پزی آن جایگاهی درخور دارد. اما شکر سفید تنها منبع مصرفی شکر نیست. نوشیدنی‌های شیرین و شیرینی‌جات نیز باید بعنوان منابع شکر مورد بررسی قرار گیرد.

Iranians were among the first people to extract sugar from sugarcane plants. Sugar has always been associated with goodness, beauty, and affection in Iranian literature. The first sugar factory in Iran was established in 1934. Sugar has a place in Iranian breakfasts and pastry making. However, white sugar is not the only source of sugar consumption. Sweet drinks and pastries should also be taken into consideration.



شکر | Sugar

کیلوگرم در سال | Kg Per Year



میانگین مصرف شکر در ایران حدوداً نصف مقدار جهانی آن است. در نمودار روبه‌رو در نظر بگیرید که میزان نوشیدنی قندی و شیرینی‌جات در حقیقت میزان قند درون آن‌هاست. ما میانگین مصرف نوشیدنی قندی و شیرینی‌جات را در متوسط شکر افزوده به آن‌ها ضرب کرده و در نمودار به تصویر کشیده‌ایم.

The average sugar consumption in Iran is approximately half of the global amount. In the chart below, consider that the level of sugary drinks and sweets actually represents the amount of sugar within them. We have multiplied the average consumption of sugary drinks and sweets by the added sugar content and depicted the numbers in the chart.



The Ministry of Health in Iran considers the desirable consumption level for the oil and sugar group to be 27.3 kilograms per person per year. The results of our research at Foodex Iran (the aggregate consumption of sugar, sugary drinks, cakes, cookies, and oil) showed that the consumption level of Iranians is higher than the desirable limit set by health policymakers in Iran.

One reality is that these products cannot and should not be excluded from the basket of Iranian products, but their proper and optimal consumption requires cultural education and a change in the consumption patterns of Iranians.

Today, the inclination to consume delicious yet healthy food has increased among Iranians, creating a suitable platform for food industry players to provide health-oriented products that not only satisfy the taste of consumers but also strive to improve their health.

Foodex Iran, in line with its mission of promoting a better food culture, is working to promote appropriate consumption of sugar, salt, and oil as the basis for healthy consumption in Iran. Therefore, we eagerly seek collaboration with brands prioritizing the health of Iranians that aim to produce healthful products.

وزارت بهداشت ایران، میزان مصرف مطلوب گروه روغن و مواد قندی را برای هر ایرانی در یک سال ۲۷/۳ کیلوگرم دانسته است، نتایج پژوهش فودکس (مجموع مصرف شکر، نوشابه های قندی، شیرینیجات، کره و روغن) نشان داد که میزان مصرف ایرانیان بالاتر از حد مطلوب مورد نظر سیاستگذاران سلامت در ایران است.

یک واقعیت آن است که این محصولات نمی‌توانند و نباید از سبد محصولات ایرانی خارج شود اما مصرف درست و بهینه‌ی آن‌ها نیازمند فرهنگ‌سازی و تغییر در الگوی مصرف ایرانیان است.

امروزه تمایل به مصرف لذیذ اما سالم در ایرانیان افزایش یافته و بستری مناسب برای برای فعالان عرصه غذایی ایجاد کرده است تا با ارائه محصولات سلامت محورنه تنها ذائقه مخاطبان را راضی نگه دارند بلکه در بهبود سلامتی آنان نیز بکوشند.

فودکس ایران در راستای رسالت خود، فرهنگ غذایی بهتر، در تلاش است تا مصرف مناسب شکر، نمک و روغن را به‌عنوان الگوی مصرف صحیح در ایران رواج دهد؛ از همین رو برای همکاری با برندهایی که به سلامت ایرانیان اهمیت می‌دهند و تولید محصولات سلامت‌محور را الگوی کاروکسب خود قرار داده‌اند مشتاقانه فعالیت خواهد کرد.



چای و قهوه | Tea and Coffee



چای و قهوه به‌عنوان غذا طبقه‌بندی نمی‌شوند. این نوشیدنی‌ها مفید و به‌عنوان یک نوشیدنی مفرح استفاده می‌شود.

Tea and coffee are not classified as a food category. These beneficial products are categorized as enjoyable beverages.

Tea and Coffee

Both tea and coffee have benefits such as improving blood sugar levels, aiding digestion, reducing cholesterol, and providing energy. Moderate and balanced consumption of hot beverages can play a helpful role in improving the quality of life for individuals.

نقش چای و قهوه در سلامت

چای و قهوه هر دو دارای فوایدی مانند بهبود سلامت قند، بهبود هضم غذا، کاهش کلسترول و ایجاد نشاط دارند. مصرف معقول و به اندازه‌ی انواع نوشیدنی‌های گرم می‌تواند در بهبود کیفیت زندگی این افراد نقشی مفید ایفا کند.



چای و قهوه در سفرهی ایرانی

فودکس ایران چای و دمنوش، و قهوه را به‌عنوان اصلی‌ترین نوشیدنی‌های گرم در ایران بررسی کردیم و تلاش کردیم تا بدانیم که ایرانیان چه اندازه از هرکدام این محصولات را استفاده می‌کنند. در پرسشنامه طراحی شده درباره عادات غذایی ایرانیان ما از مشارکت‌کنندگان خواستیم تا مصرف ماهیانه خود را از هرکدام این محصولات بیان کنند.

The Iranian Food Plate: Tea and Coffee

At Foodex Iran, we have considered tea, herbal tea, and coffee as the primary hot beverages in Iran, and we have sought to understand how Iranians utilize consume them. In the survey designed to inquire about Iranian dietary habits, participants were asked to express their monthly consumption of each of these beverages.



Tea and Coffee in Iran | چای و قهوه در ایران

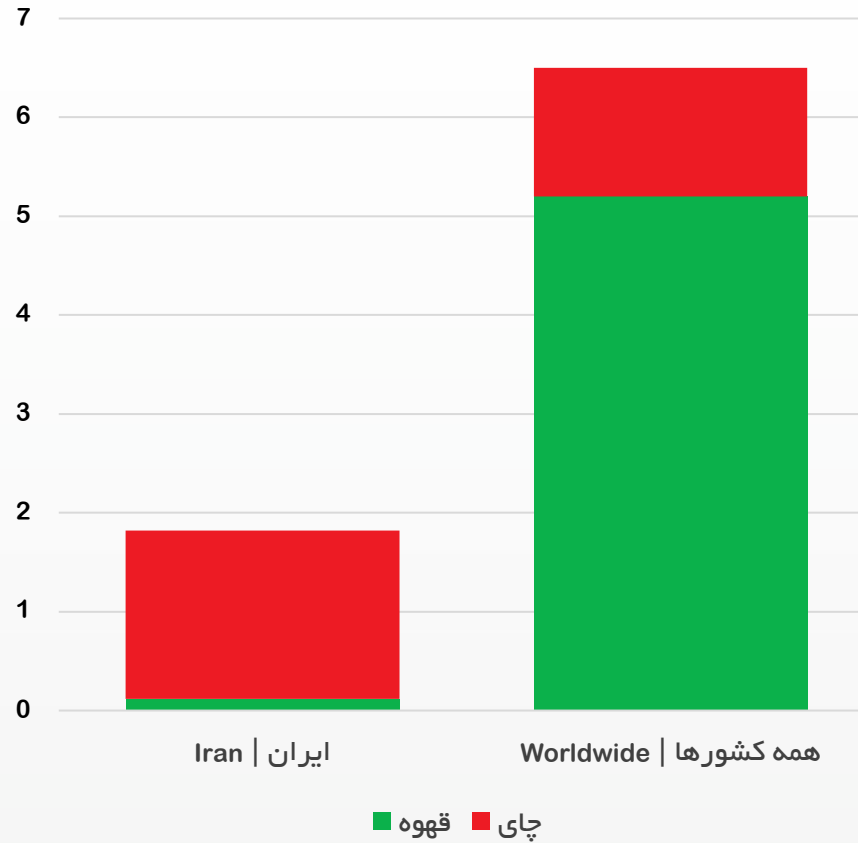
Coffee, compared to tea, has a longer history in Iran. Coffee houses were present in Iran during the Safavid era, but tea was introduced to Iran in 1935 during the reign of Shah Abbas. The introduction of tea significantly reduced coffee consumption. However, after some time, coffee consumption regained popularity in Iran. Today, there cities around Iran are full of cafes serving different coffee types.

قهوه به نسبت چای در ایران سابقه‌ی بیشتری دارد. در دوران صفویه قهوه‌خانه‌ها در ایران دایر بوده‌اند. اما چای توسط کاشف‌السلطنه در ۱۳۱۴ به ایران آمد. ورود چای به ایران مصرف قهوه را بسیار کاهش داد. اما پس از مدت‌ها مصرف قهوه مجدداً در ایران رواج یافته و تمام شهرهای ایران از کافه‌های متنوع پر شده‌اند.



چای و قهوه | Tea and Coffee

کیلوگرم در سال | Kg Per Year



میزان مصرف چای بر قهوه در ایران بطور چشمگیری غلبه دارد و میزان مصرف چای به میانگین جهانی پهلو می‌زند، اما مصرف قهوه در ایران بسیار پایین‌تر از میانگین جهانی است.

The consumption of tea significantly surpasses coffee in Iran, both in terms of quantity and global average. However, coffee consumption in Iran is much lower than the global average.

Balanced consumption of tea and coffee is beneficial for relaxation and well-being, but excessive intake can lead individuals to neglect drinking water.

One fact to mention is that the variety of flavors in tea and coffee, as well as the various methods of selling them, which can facilitate their sales, have been largely overlooked in Iran.

Although the consumption of both these beverages has an old history in Iran, it seems that the diversity seen in Arab, Asian, and European countries, is not observed in Iran.

Foodex Iran, in line with its mission of promoting better food culture, is striving to promote appropriate consumption of tea, coffee, and other types of invigorating and beneficial herbal drinks in Iran, and increase people's awareness regarding the appropriate amount of consumption and different types of such products. Therefore, we eagerly seek collaboration with brands prioritizing the health of Iranians that aim to produce healthful products.



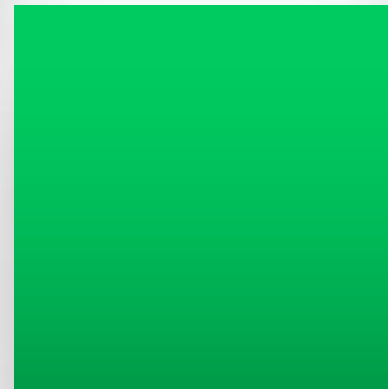
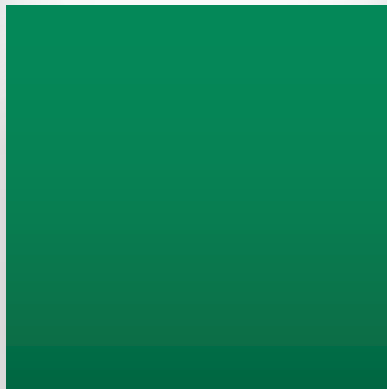
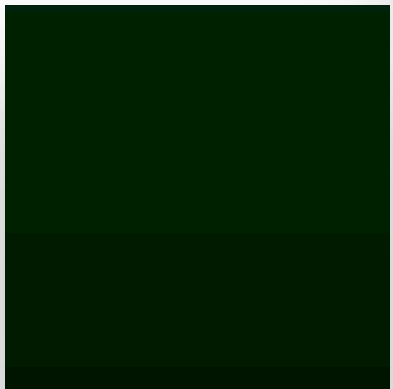
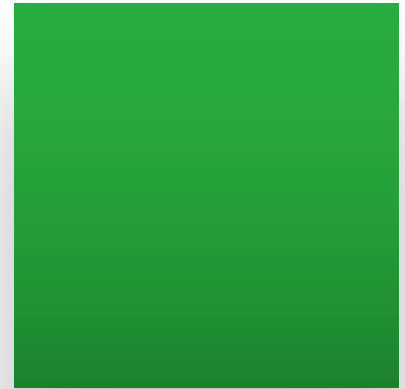
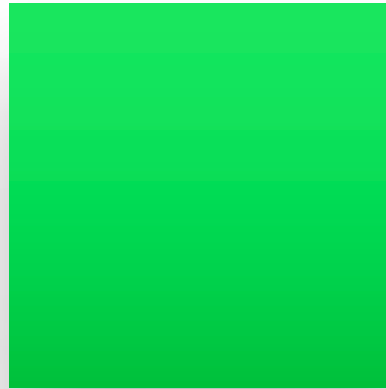
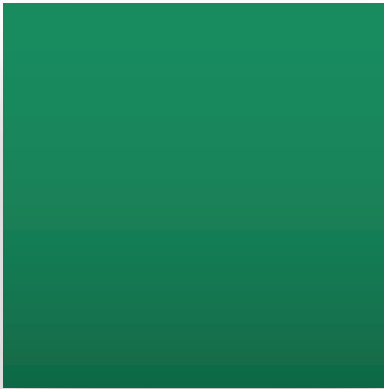
مصرف بهینه‌ی چای و قهوه برای آرامش و سلامتی مفید است اما نوشیدن بیش از اندازه‌ی آن می‌تواند باعث شود افراد از نوشیدن آب باز بمانند.

یک واقعیت آن است که تنوع طعم در چای و قهوه و نیز انواع روش های فروش آن‌ها که می‌تواند مصرف آن‌ها را تسهیل کند در ایران تا حد زیادی نادیده گرفته شده است.

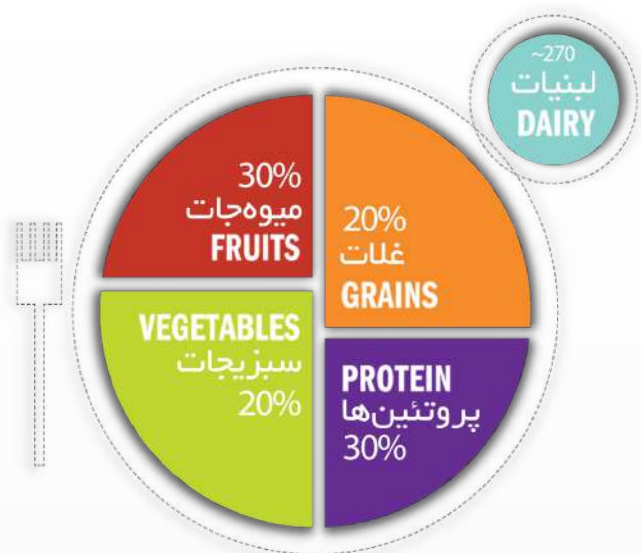
با وجود آنکه سابقه‌ی مصرف هر دوی این نوشیدنی‌ها در ایران بالاست اما به نظر می‌رسد تنوعی که در کشورهای عربی، آسیایی و اروپایی وجود دارد در ایران دیده نمی‌شود.

فودکس ایران در راستای رسالت خود، فرهنگ غذایی بهتر، در تلاش است تا مصرف مناسب چای و قهوه و سایر انواع دمنوش‌های مفرح و مفید را در ایران ترویج کند و آگاهی مردم را در زمینه‌ی میزان مناسب مصرف و انواع این گونه محصولات افزایش دهد؛ از همین رو برای همکاری با برندهایی که به سلامت ایرانیان اهمیت می‌دهند و تولید محصولات سلامت‌محور را الگوی کار و کسب خود قرار داده‌اند مشتاقانه فعالیت خواهد کرد.

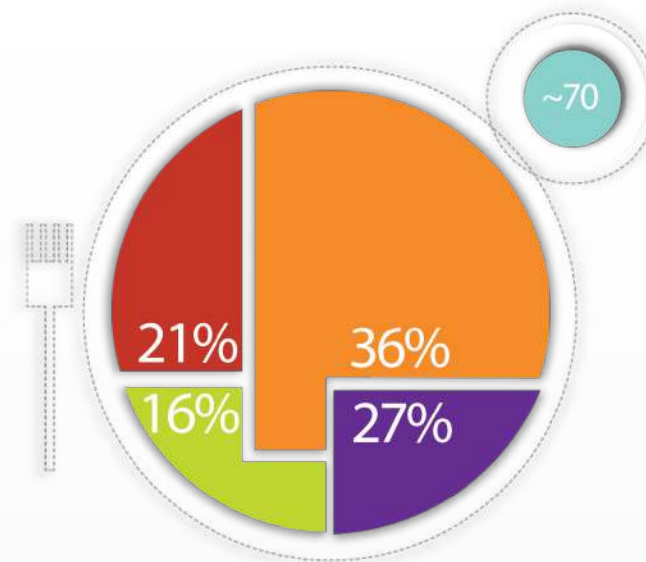
سخن پایانی | Conclusion



My Plate | بشقاب من



My Plate (Iran) | بشقاب من (ایران)



As seen in the diagram, the food plate in Iran differs from the MyPlate dietary guidelines. The Iranian plate consists of more grains and fruits compared to vegetables and protein. Dairy products are also slightly less in comparison to the recommendations.

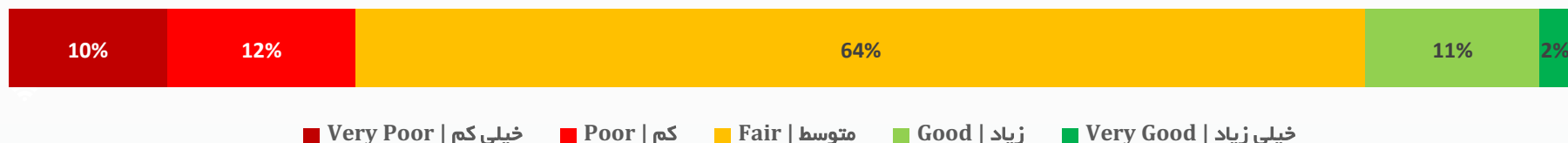
At Foodex Iran, we strive to bring every Iranian's plate closer to the proposed MyPlate model.

همانگونه که در نمودار می توان مشاهده کرد «بشقاب من» در ایران با توصیه های غذایی «بشقاب من» متفاوت است. غلات و میوهی بیشتر در برابر سبزی و پروتئین کمتر شکل بشقاب ایرانی است. لبنیات نیز در مقایسه با توصیه ها مقداری کمتر است.

ما در **فودکس ایران** همراه با شما تمایل داریم بشقاب هر ایرانی به الگوی پیشنهادی «بشقاب من» نزدیک شود.

Our Future Research at Foodex Iran

In our current research, we calculated the per capita consumption of food products for Iranians and compared it with the MyPlate guidelines. What we found was a difference between the recommendations of MyPlate and the dietary practices of Iranians. Unraveling the roots of these issues requires separate research, but we intended to discover to what extent Iranians perceive their own dietary patterns as healthy. Therefore, we asked them in a survey to indicate how they perceive the healthiness of their dietary patterns. The results are as follows:



Understanding what Iranians consider as a healthy diet and where they obtain their information about nutrition is crucial. Foodex Iran intends to address this issue in its future research. This information assists us, Foodex Iran team, and all our collaborating brands in not only identifying effective ways to deliver accurate information to consumers but also introducing brands that prioritize positive and health-focused activities to the audience.

پژوهش آینده فودکس ایران

ما در **فودکس ایران** تلاش کردیم تا در این پژوهش میزان سرانه‌ی مصرف هر ایرانی را محاسبه کرده و آن را با دستورالعمل «بشقاب من» مقایسه کنیم. آنچه دریافتیم تفاوت مصرف بین توصیه‌های آن سازمان و نحوه‌ی مصرف ایرانیان بود. ریشه‌یابی این مسائل نیاز به پژوهشی مجزا دارد اما ما می‌خواستیم تا بدانیم ایرانیان خود تا چه اندازه الگوی مصرف غذایی خود را، سالم تلقی می‌کنند. بنابراین ما در پرسشی از آنان خواستیم به ما بگویند تا چه اندازه الگوی تغذیه‌ای خود را سالم می‌دانند. نتایج به شرح زیر است.

اینکه ایرانیان معنای مصرف سالم را چه می‌دانند و اطلاعات خود را درباره‌ی سلامت تغذیه‌ای از کجا بدست می‌آورند موضوعی حائز اهمیت است. **فودکس ایران** در نظر دارد تا در پژوهش آینده‌ی خود به این موضوع بپردازد. این اطلاعات به ما در **فودکس ایران** و همهی برندهای همکار کمک می‌کند تا علاوه بر شناسایی راهکاری برای انتقال اطلاعات درست به مصرف‌کننده بتوانیم برندهایی را که در این زمینه فعالیت مثبت و سلامت محور دارند را به مخاطبان معرفی کنیم.

Together, Towards a Better Food Culture

Arguably, one of the primary needs of Iranians today is awareness about healthy nutrition and access to healthy products. Through this research and future studies, **Foodex Iran** endeavors to promote an appropriate consumption pattern based on international standards and data-driven approaches.

This report represents some of our initial findings. More detailed data, such as the breakdown of consumption of these products based on education, occupation, income, number of children, and the like, will be published on **Foodex Iran**'s social platforms in the future.

What we have learned from this research is that the dietary practices of Iranians differ from the recommendations of experts. This should serve as a alarm for all stakeholders and policymakers to work together to improve and elevate this food culture.

با هم همراه می‌شویم؛ برای فرهنگ غذایی بهتر

شاید بتوان گفت یکی از اصلی‌ترین نیازهای امروز برای ایرانیان آگاهی درباره‌ی تغذیه سالم و در اختیار داشتن محصول سالم است. ما در **فودکس ایران** با این پژوهش و پژوهش‌های آتی در تلاشیم تا الگوی مناسب مصرف را بر اساس استانداردهای بین‌المللی و به شکلی داده محور در ایران ترویج کنیم.

این گزارش بخشی از یافته‌های اولین پژوهش ماست. داده‌های حاصل از این پژوهش با جزییاتی بیشتر مانند تفکیک مصرف هر کدام از این محصولات بر اساس تحصیلات، شغل، درآمد، تعداد فرزندان و نظایر آن در آینده در صفحات اجتماعی **فودکس ایران** منتشر خواهد شد.

آنچه ما در این پژوهش دریافتیم آن است که نحوه‌ی تغذیه‌ی ایرانیان با آنچه متخصصان توصیه می‌کنند فاصله دارد. این باید برای تمامی دست اندرکاران و سیاستگذاران هشدار باشد تا در کنارهم برای بهبود و اعتلای این فرهنگ بکوشیم.



Our Services

At **Foodex Iran**, we are eagerly ready to collaborate with brands, experts, and innovators who can help us in achieving a better food culture.

For Food and Beverage Brands:

- Implementation of marketing programs.
- Branding strategy planning and implementation.
- Package design services for food and beverage products.
- Advertising design and execution for food and beverage industries.
- Comprehensive and specialized market research, both quantitative and qualitative.
- Implementation, execution, and management of digital transformation services for food and beverage industry stakeholders.
- Business development and specialized consultancy for managers in the food and beverage industries.
- Creating effective connections between innovators, ideators, and food and beverage companies.

For Food and Beverage Consumers:

- Providing suitable dietary programs.
- Developing software and health-related applications.
- Offering information and raising awareness about health-oriented nutrition.

خدمات ما

ما در **فودکس ایران** مشتاقانه آماده‌ی همکاری با برندها و متخصصان و ایده‌پردازانی هستیم که بتوانند ما در رسیدن به فرهنگ غذایی بهتر یاری کنند.

برای برندهای غذا و نوشیدنی

- پیاده‌سازی برنامه‌ی بازاریابی برای برندهای غذا و نوشیدنی
- برنامه‌ریزی و پیاده‌سازی استراتژی برندینگ
- خدمات طراحی بسته‌بندی محصولات غذایی و نوشیدنی
- طراحی و اجرای تبلیغات برای برندهای صنایع غذایی و نوشیدنی
- تحقیقات جامع و جایزه بازار بصورت کمی و کیفی
- پیاده‌سازی، اجرا و مدیریت خدمات تحول دیجیتال برای فعالان صنعت غذا و نوشیدنی
- توسعه‌ی کار و کسب و مشاوره‌ی تخصصی مدیران صنایع غذایی و نوشیدنی
- ایجاد ارتباط موثر بین نوآوران و ایده‌پردازان و شرکتهای صنایع غذایی و نوشیدنی

برای مصرف‌کنندگان غذا و نوشیدنی

- ارائه‌ی برنامه‌ی غذایی مناسب
- توسعه‌ی نرم‌افزارها و اپلیکیشن‌های حوزه‌ی سلامت
- ارائه‌ی اطلاعات و آگاهی‌بخشی درباره‌ی تغذیه سلامت محور



- Abdi, F., ATARODI, K. Z., Mirmiran, P., & Esteki, T. (2015). Surveying global and Iranian food consumption patterns: A review of the literature.
- Abdi, F., Atarodi, Z., Mirmiran, P., & Esteki, T. (2016). Review of nutritional status in Iranian population. Focus on Sciences, 2(3), 1-4.
- Karandish, F., Hoekstra, A. Y., & Hogeboom, R. J. (2020). Reducing food waste and changing cropping patterns to reduce water consumption and pollution in cereal production in Iran. Journal of hydrology, 586, 124881.
- Mohammadi, A., Banihabib, M. E., Yousefi, H., Pouraram, H., & Randhir, T. O. (2021). Critique and review of desirable and present food baskets of Iranian society using the water and food nexus approach. Iranian journal of Ecohydrology, 8(2), 599-609. [in Persian].
- My Plate. (2023). My Plate Guideline. <https://www.myplate.gov/>
- Pinket. (2021). Annual Report of FMCG in Iran. <https://pinket.com/>
- Salehi F, Abdolahi Z, Abdollahi M. (2013). Good food basket for the Iranian Community. Ministry of Health and Medical Education. [in Persian].
- Snapp. (2022). Supermarket Report. <https://snapp.express/>
- Statista. (2023). Statista Market Insights. <https://www.statista.com>

Project Manager: Ehsan Allahverdi (Cofounder and CEO at Foodex Iran)
Research Consultant: Mostafa Rastgar Agah (Ph.D. in Measurement and Evaluation)
Designer: Elham Allahverdi
Translator: Neda Nourzadeh

Spring 2023

مدیر پروژه: احسان اللهوردی (بنیانگذار و مدیرعامل فودکس ایران)
مشاور پژوهش: مصطفی رستگار آگاه (دکتری سنجش و اندازه گیری)
طراح و صفحه آرا: الهام اللهوردی
مترجم: ندا نورزاده

بهار ۱۴۰۲

تهران، ظفر، بین بامداد ولادن پلاک ۵۹، واحد ۵

شماره تماس مستقیم ۰۹۳۷ ۷۳۵ ۷۰۰۷

Unit 5, No. 59, Between Bamdad and Ladan St,
Zafar, Tehran

+98 937 735 7007

INFO@FOODEXIRAN.COM



WWW.FOODEXIRAN.COM

