

العادات الغذائية السيئة المنتشرة في المجتمع المصري: دراسة استكشافية

عبد المنعم عمر محمد^١

^١ كلية السياحة والفنادق، جامعة مدينة السادات

الملخص

يهدف هذا البحث إلى تحسين الثقافة الغذائية للمصريين حتى يكون لديهم وعي وسلوك غذائي جيد مما يؤدي إلى إقلاعهم عن عاداتهم الغذائية السيئة والقضاء على الأمراض الناجمة عن سوء التغذية. وللوصول لهذا الهدف تم تصميم استبانة تضم خمسة أجزاء: سمات العينة، مستوى خطورة العادات الغذائية السيئة، وسائل تحسين العادات الغذائية السيئة، المنافع الغذائية والصحية والاقتصادية لتحسين العادات الغذائية السيئة. تم توزيع الاستبانة على عينة عشوائية بلغت ١٥٢ من المحاضرين والأخصائيين في التغذية بجمهورية مصر العربية. وقد تم استعراض تعريف العادة الغذائية، أضرار العادات الغذائية السيئة، مع مناقشة كيفية تحسين الثقافة الغذائية للمصريين بطريقة صحيحة قادرة على تحقيق الفائدة الغذائية والصحية لهم ودعم التنمية المستدامة بالدولة. وكان من نتائج البحث: أن معظم الأمراض سببها الحقيقي هو التغذية غير الصحيحة وما تحويه من عادات غذائية سيئة تتسبب في تحويل العناصر الغذائية الجيدة المتواجدة في المأكولات والمشروبات لمواد رديئة مسببة لأكثر الأمراض مما يعد خسارة اقتصادية فادحة. من أفضل الحلول لهذه المشكلة هو استبدال العادات الغذائية السيئة بأخرى جيدة تناسب الذوق المصري بوضع خطة إستراتيجية للقضاء على العادات الغذائية السيئة للمصريين، وقيام جميع الجهات المعنية بالدولة بتنفيذها كل فيما يخصه.

الكلمات الدالة: الثقافة الغذائية، العادات الغذائية، سوء التغذية، أمراض التغذية، الصحة العامة، صناعة المأكولات والمشروبات.

مقدمة

يمارس الإنسان مجموعة من السلوكيات الغذائية يكتسبها بالتعلم، والمداومة عليها حتى تتحول هذه السلوكيات إلى عادات غذائية يؤديها تلقائياً بغير تفكير فتصبح جزءاً من ثقافته الغذائية، ونمط حياته (بني ملحم والوديان، ٢٠١٣). فالعادات الغذائية هي السلوك الغذائي للمجتمع تتكون، وتتطور، وتتغير متأثرةً بسمات هذا المجتمع (بكير والبخاري، ١٩٩٩). وتنقسم العادات الغذائية إلى عادات غذائية حسنة، وعادات غذائية سيئة (مصيقر، ١٩٩٧). إن العادة الغذائية تعبيرٌ عن طريقة المجتمعات التي تتبعها بصفة متكررة أو دورية في انتقاء، وتحضير، وتناول الطعام أو الشراب. إنها مظاهر السلوك الغذائي المرتكز على العوامل الاجتماعية، والاقتصادية، والنفسية، والفسولوجية، والدينية والمتأثر بها (التكروري والمصري، ١٩٩٧). لكل مجتمع عادات غذائية يكتسبها أفرادها ويتوارثونها. وحتى في المجتمع الواحد تتنوع العادات الغذائية تبعاً لمزيج مركب من النواحي الثقافية والبيئية للأسرة، ومستوى الوعي الغذائي لها (حسين وسلمان، ٢٠١٢).

إن لكل مجتمع عادات غذائية منصهره بانسجام مع قيمه، ومبادئه. ولكن في الآونة الأخيرة تأثر الوعي والسلوك الغذائي للمصريين؛ فتشوهت الوجبة الغذائية، وازداد المدخول من الطاقة؛ نتيجة للعولمة التي أحدثت تلوثاً أيديولوجياً في السلوك المعيشي لهم مما أدى ذلك لتدهور الصحة العامة، وتفشي سوء وأمراض التغذية (رشدي، ١٩٩٩ والزهراني، ٢٠٠٦). العادة الغذائية هي طريقة تغذي أفراد المجتمع التي تتضح من خلال تفاعلهم مع الخامات الغذائية. إن العادات الغذائية هي عملية التغذية التي تعكس مستوى سمات ثقافة المجتمع وتظهر علاقاته ببيئته الطبيعية. فالعادات الغذائية لمجتمع ما تعد مؤشراً على ملامحه الحضارية وتغييرها دليل على تطور ذلك المجتمع. ولإعداد المخطط الغذائي لمجتمع ما، يلزم دراسة عاداته الغذائية؛ لأن العادات الغذائية تعد الصفة الأكثر تمييزاً لأفراد المجتمع من بين صفاتهم (بلعدي، ٢٠٠٨).

ومن هنا يمكن القول بأن السلوك الغذائي الحسن أو السيئ يتكون منذ الطفولة، ثم يتبلور إلى عادة غذائية للفرد، يصبح من الصعب تغييرها فيما بعد؛ لأنها صارت طبعاً غذائياً له. لذلك فإن قدرة أفراد مجتمع ما على تغيير عاداتهم الغذائية السيئة، تعد دليلاً دامغاً على رقي ذلك المجتمع.

المشكلة البحثية

لدى المصريين عادات غذائية سيئة عديدة تختلف في مستوى خطورتها، في الحين الذي تقوم منشآت صناعة المأكولات والمشروبات بدور سلبي حيث تدعم هذه العادات الغذائية السيئة وتروج لها بكل الوسائل المتاحة لتحقيق أعلى ربح مالي ممكن دون مراعاة لصحة عملائها، وهناك بعض العادات الغذائية غير الصحية ترتبط بمناسبات دينية إسلامية أو مسيحية. ولهذه العادات آثار سلبية صحية كتهور الصحة العامة، وتَفَسِّي أمراض سوء التغذية مثل: أمراض السمنة، والسكر، والقلب، والسرطان، والفشل الكلوي، وضعف المناعة، ... إلخ؛ ويترتب على ذلك عقبات اقتصادية مثل: التكاليف المالية المُهدرة على المأكولات والمشروبات المُستهلكة في تلك العادات، وفي علاج التسمات والأمراض الناتجة عنها.

أهمية البحث

إنَّ تحسين الثقافة الغذائية للمصريين ينتج عنه تُعديل العادات الغذائية السيئة لهم؛ ممَّا يؤدي إلى مجموعة هائلة من المَعَايِمِ التَغذَوِيَّةِ، والصحية، والاقتصادية للمجتمع المصري؛ وذلك ممَّا يُعزِّز خطة التنمية المستدامة بالدولة.

أهداف البحث

- ١) استكشاف مستوى ضرر العادات الغذائية السيئة على المجتمع المصري.
- ٢) استكشاف السلبيات التي توجد في صناعة المأكولات والمشروبات والتي تؤدي لاستفحال العادات الغذائية السيئة عند المصريين.
- ٣) التعرف على بعض العادات الغذائية غير الصحية المتعلقة بالمناسبات الدينية عند المصريين.
- ٤) الوصول إلى أطروحة لتحسين العادات الغذائية ذات التأثير السيئ على المصريين.
- ٥) استقصاء المنافع الغذائية والصحية والاقتصادية التي سوف تُجنى من تحسين العادات الغذائية السيئة للمصريين.

الفروض

- تحسين الثقافة الغذائية للمصريين يؤدي إلى العُدول عن عاداتهم الغذائية السيئة إلى عادات غذائية حَسَنَة.
- تحسين الثقافة الغذائية للمصريين يعمل على تعزيز الصحة العامة لهم.
- تطبيق منشآت صناعة المأكولات والمشروبات لجميع القواعد الغذائية والصحية السليمة يؤدي إلى تحسين العادات الغذائية السيئة عند المصريين.

المحددات

- **المحدد الموضوعي:** تم تصميم، ومراجعة استبانة تضم خمسة أجزاء. يحوي الجزء الأول على البيانات الديموجرافية للعينة من الجنس، والعمل. يحتوي الجزء الثاني على حُرْمَة ضارّة من العادات الغذائية السيئة للمصريين، بينما يطلب الجزء الثالث من أفراد العينة تحديد بعض عادات غذائية غير صحية مرتبطة بمناسبة دينية إسلامية أو مسيحية. يُعْرَضُ الجزء الرابع مقترحاً لتحسين العادات الغذائية السيئة عند المصريين. طُرِحَ في الجزء الخامس مُنظومة فوائد مُتوقَّعة سوف تتولّد عن تحسين العادات الغذائية السيئة للمصريين.
- **المحدد البشري:** تم اختيار عينة عشوائية من المُتَخَصِّصين في علم التغذية، قوامها ١٥٢ مُحَاضِرًا في علم التغذية وأخصائيّ تغذية، تمثل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً.
- **المحدد الزمني:** تم توزيع الاستبانة على أفراد العينة، وتجميعها في المُدَّة من ديسمبر ٢٠١٦، حتى فبراير ٢٠١٨.
- **المحدد المكاني:** تم استخدام اللقاءات الشخصية، ومواقع التواصل الاجتماعي، والبريد الإلكتروني لتوزيع الاستبانة في: المؤسسات التعليمية، ومراكز التغذية العلاجية، والمستشفيات والعيادات الطبية بجمهورية مصر العربية في المدن التالية: القاهرة، الجيزة، بنها، الإسكندرية، شبين الكوم، السادات، طنطا، المنصورة، كفر الشيخ، دمياط، الزقازيق، بور سعيد، الإسماعيلية، الفيوم، المنيا، أسيوط، قنا، الأقصر، أسوان؛ حيث تمثل هذه المدن جميع أقاليم مصر السبعة (أبو قرين وآخرون، ٢٠١٦).

● **المحدد الإحصائي:** تم توزيع عدد ١٥٢ نسخة استقصاء، وبعد جمعها وفحصها بدقة، تبين أن جميع الاستمارات سليمة بنسبة ١٠٠%. وقد تم استخدام التكرارات، ومقياس النسبة المئوية؛ لتحليل البيانات المتحصّل عليها.

النتائج والمناقشة

الجزء الأول: البيانات الديموجرافية.

الجدول رقم (١): سمات العينة.

النسبة	التكرار	الجنس
٧١.٧%	١٠٩	أنثى
٢٨.٣%	٤٣	ذكر
١٠٠%	١٥٢	الإجمالي
النسبة	التكرار	الوظيفة
٦٤.٥%	٩٨	محاضر في علم التغذية
٣٥.٥%	٥٤	أخصائي تغذية
١٠٠%	١٥٢	الإجمالي

أوضحت نتائج جدول (١) أن نسبة الإناث (٧١,٧%) أعلى من نسبة الذكور (٢٨,٣%)؛ وهذا ربما يرجع إلى وجود اهتمام وإقبال لدى الإناث على دراسة الغذاء والتغذية بصورة مرتفعة عن الذكور، فالإناث غالباً ما تحرص كثيراً على معرفة ودراسة كل ما يتعلق بالغذاء من منافع وأضرار وغيرهما. وكذلك يتضح من الجدول أن نسبة المحاضرين (٦٤,٥%) أعلى من نسبة الأخصائيين (٣٥,٥%)؛ وهذا يعكس مدى حاجة المجتمع المصري لعدد أكبر وكافي من أخصائي التغذية حتى يقوموا بدورهم نحو توجيه المجتمع المصري نحو التغذية الصحية السليمة، وعلاج الأمراض المتعلقة بالتغذية.

الجزء الثاني: قياس مستوى خطورة العادات الغذائية السيئة عند المصريين.

الجدول رقم (٢): مدى خطورة العادات الغذائية السيئة على المصريين.

العادة الغذائية	تكرار / نسبة	مستوى الخطورة		
		مرتفعة	متوسطة	منخفضة
(١) أكل الفسيخ والرنجة والمُلُوحة وخاصة في أيام الربيع، مع الإسراف في أكل البصل النيئ.	تكرار نسبة	١٤٩ ٩٨%	٣ ٢%	٠ ٠%
(٢) الإقبال على المنتجات الغذائية الغنية بالمواد المائلة غير المعروفة؛ مثل: اللانسون. واللحوم المصنعة مثل: البلوبيف والبسطرمة ومكعبات مرقة الدجاج.	تكرار نسبة	١٤٧ ٩٦,٧%	٥ ٣,٣%	٠ ٠%
(٣) الإقبال الشديد على المشروبات، والأطعمة ذات النكهات والألوان والمواد الحافظة الصناعية.	تكرار نسبة	١٤٦ ٩٦,١%	٦ ٣,٩%	٠ ٠%
(٤) الإقبال الشديد على منتجات البطاطس المقلية، والذرة المقرمشة.	تكرار نسبة	١٤٦ ٩٦,١%	٦ ٣,٩%	٠ ٠%
(٥) الإقبال الشديد على الوجبات السريعة؛ مثل: البرجر والشاورما والسجق، والإفراط في أكل الأطعمة ذات الأحماض الدهنية المشبعة.	تكرار نسبة	١٤٣ ٩٤,١%	٧ ٤,٦%	٢ ١,٣%
(٦) إقبال الكبار والصغار على أطعمة الباعة الجائلين؛ مثل: عربات الكبد والسجق والجيلاتي وغزل البنات.	تكرار نسبة	١٤٢ ٩٣,٤%	١٠ ٦,٦%	٠ ٠%
(٧) تناول المشروبات الغازية، وإدمان الشوكولاتة والبونبون؛ وبالتأكيد في المناسبات العامة والخاصة.	تكرار نسبة	١٤٠ ٩٢,١%	٨ ٥,٣%	٤ ٢,٦%
(٨) تناول الطعمية والمخللات وخاصة في وجبة الإفطار، مع الإسراف في تناول الأطعمة المالحة والحارة.	تكرار نسبة	١٤٠ ٩٢,١%	٣ ٢%	٩ ٥,٩%

٠	١٣	١٣٩	تكرار	٩) تناول العديد من أصناف الأطعمة الغنية بالدهون والزيوت والنشويات والسكريات؛ مثل: الطعام المُسَبَّك، وأنواع الكريمة، والحلويات الشرقية.
%٠	%٨,٦	%٩١,٤	نسبة	
٣	١٢	١٣٧	تكرار	١٠) استخدام الزيوت المهدرجة في صناعة المأكولات؛ مثل: الأجبان، وفي إعداد الطعام بالمطابخ.
%٢	%٧,٩	%٩٠,١	نسبة	
٠	١٦	١٣٦	تكرار	١١) الإفراط في تناول المُكَمَّلَات الغذائية الاصطناعيَّة.
%٠	%١٠,٥	%٨٩,٥	نسبة	
٠	١٧	١٣٥	تكرار	١٢) الإسراف في أكل اللحوم الحمراء، والفراخ البيضاء.
%٠	%١١,٢	%٨٨,٨	نسبة	
١٨	٥	١٢٩	تكرار	١٣) تناول الأطعمة المعلبة؛ مثل: التونة والخضروات.
%١١,٨	%٣,٣	%٨٤,٩	نسبة	
٧	٢١	١٢٤	تكرار	١٤) تناول الأجبان المعتقة والقديمة والمش.
%٤,٦	%١٣,٨	%٨١,٦	نسبة	
٤	٣٢	١١٦	تكرار	١٥) تناول أنواع من الفاكهة قبل النضج؛ مثل: الجوافة والبلح والمانجو، وكذلك أكل الكبد النيئة وشرب البيض النيئ.
%٢,٦	%٢١,١	%٧٦,٣	نسبة	
٥	٣٨	١٠٩	تكرار	١٦) الإقبال الشديد على المثلجات، والمشروبات المحلاة؛ وخاصة في الصيف.
%٣,٣	%٢٥	%٧١,٧	نسبة	
٧	٤٠	١٠٥	تكرار	١٧) الإسراف في تناول المنبهات؛ مثل: شرب الشاي مباشرة بعد الوجبة.
%٤,٦	%٢٦,٣	%٦٩,١	نسبة	
٣٤	٦٦	٥٢	تكرار	١٨) [مكافأة النفس بالطعام]؛ ففي كل مناسبة أكلُ وشربُ من الميلاد حتى الموت!
%٢٢,٤	%٤٣,٤	%٣٤,٢	نسبة	

أوضحت نتائج الجدول رقم (٢) زيادة الضرر الناجم عن تناول الفسيخ والرنجة والمُلوَّحة وخاصة في أيام الربيع حيث بلغت آراء العينة أعلى نسبة خطورة بالجدول (٩٨%)؛ فالفسوخ والرنجة والمُلوَّحة تكون سبباً في الإصابة بأمراض ارتفاع ضغط الدم وتليف صمامات القلب والجطات المميته، وكذلك اضطراب ميزان السوائل والفشل الكلوي وسرطان المعدة (طاهر، ٢٠١٧). إن الفسيخ مادة فاسدة عفنة تحتوي على مادة الهستامين الضارة والمسئولة عن نكهة الفسيخ المُمَيَّزة (الفيشاوي، ٢٠٠٨). وقد يحتوي الفسيخ - خاصة - على توكسين يصيب الجهاز العصبي مما يؤدي إلى ازدواج في الرؤية والخرس والشلل والعمى ثم الموت بسبب شلل عضلات الرئتين والقلب وذلك لوجود بكتريا كلوستريديوم بوتولينيوم المتجرثة اللاهوائية التي تفرز هذا السم وهذا في حالة أن يكون الفسيخ فاسداً أو لم يحضر بطريقة سليمة صحياً (Saulo, 2007).

أظهرت نتائج الجدول رقم (٢) ارتفاع مستوى خطورة اللحوم المُصنَّعة بلغت نسبة (٩٦,٧%)؛ فقد أثبتت نتائج بحث أجري بجامعة زيورخ أن اللحوم المُصنَّعة تؤدي لإنقاص عمر الإنسان، وتزيد الموت المبكر بنسبة ٤٤%، ومقاسة الإصابة بسرطان المعدة والقولون، والمعاناة من مشاكل القلب. وقد أجرى الصندوق العالمي لأبحاث السرطان تحليلاً لما يزيد عن ٧٠٠٠ حالة سريرية عن علاقة السرطان بالنظام الغذائي، وتبيَّن أن اللحوم المُصنَّعة هي السبب الرئيسي للسرطان بالعالم؛ لذلك يوصي الصندوق بعدم أكل اللحوم المُصنَّعة بتاتاً. أثبت باحثون بالسويد أن اللحوم المُصنَّعة تصيب بسرطان البنكرياس والقولون والمستقيم. اكتشف علماء بجامعة هارفارد أن تناول اللحوم المُصنَّعة مرة واحدة يومياً يزيد الإصابة بالسكري بنسبة ٢٩% (Gallagher, 2013 & 2012). إن اللانثون واللحوم المُصنَّعة تحتوي على أكسيد نترات يتفاعل مع اللحم مكوناً مركبات معقدة تسبب السرطانات، ومكعبات مرقة الدجاج تحتوي على جلوتامات الصوديوم الأحادية التي تُبَيِّد خلايا المخ (نزيه، ٢٠١٧). كما أظهر بحث بجامعة فورتسبورغ أن زيادة استهلاك اللحوم المُصنَّعة يزيد من الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة ٧١%. وقد أدرجت منظمة الصحة العالمية اللحوم المُصنَّعة بقائمة الأغذية المسببة للسرطان (إسماعيل، ٢٠١٥). الجلوتامات هي مادة صناعية لها قدرة عجيبة على تقوية وتحسين نكهات - طعم ورائحة - جميع الأغذية عند إضافتها إليه خاصة اللحوم المُصنَّعة؛ ولكن أثبتت الأبحاث أن هذه المادة تدمر كلاً من الخلايا العصبية ومركز الذاكرة مع ضمور خلايا المخ.

كذلك تصيب بالحساسية مع الخمول والميل إلى النوم، وتمنع الانتفاع بفيتامين ب٦، وتعوق إفراز الأنسولين. ونبتت علمياً أنها تحدث خللاً في وظائف الكبد والكلية، واضطراباً في تمثيل الدهون مما يؤدي لتصلب الشرايين. أظهرت التجارب أنها تضر بالهرمونات الأنثوية وتؤدي عملية الإباضة (الفيشاوي، ٢٠٠٢).

وتبين نتائج جدول (٢) الخطورة العالية لكل من الألوان والمواد الحافظة الصناعية بنسبة (٩٦,١%)؛ فيحذر المختصون من الألوان الصناعية المضافة للأغذية لفرط خطورتها على الصحة وهذا ما تؤكدته نتائج الجدول السابق؛ فهي تصيب الأطفال بزيادة النشاط الحركي، وبالأضرار العصبية والنفسية. إن الأبحاث أثبتت أن هذه الملونات تصيب بالحساسية، وبالاضطرابات الهرمونية والأورام وتلف الغدة الدرقية، وتوقف الكثير من وظائف الكبد وارتفاع إفراز بعض الإنزيمات، ومحدثة للطفرات الجينية والسرطانات. حتى الملونات البيضاء تحتوي على المعادن الثقيلة التي تثبط التنفس الخلوي للأعضاء المهمة مثل الرئتين والكبد (مصطفى، ٢٠١٦). وقد أشارت بعض الأبحاث إلى أن بنزوات الصوديوم مادة حافظة صناعية تصيب بربو الأطفال، والسرطانات. الفوسفات مادة حافظة صناعية تقلل من امتصاص الكالسيوم والحديد مما يصيب بهشاشة العظام وخاصة عند الأطفال. بيوتيلاتيد مادة حافظة صناعية تصيب بتورم الكبد، والسرطان، وأمراض الجهاز العصبي (مال الله، ٢٠١٦). ثاني أكسيد الكبريت مادة حافظة صناعية تؤدي إلى هيجان الجلد، وخلل عملية الهضم والإمساك وتقليل الاستفادة بفيتامينات الغذاء وخاصة فيتامين ج. النترات مادة حافظة تتحول إلى نترات يحدث الأكسدة بواسطة إنزيمات الغذاء مسبباً للتسمم. تؤكد الأبحاث أن المواد الحافظة الصناعية تصيب بأمراض الكلى، والسمنة المفرطة، وزيادة الكوليسترول الضار وتقليل الكوليسترول المفيد المنتج بواسطة الكبد مما يؤدي لأمراض القلب والشرايين؛ وتشير الأبحاث أنها تصيب بضعف جهاز المناعة وتقليل الأجسام المضادة مما يقلل من مقاومة الأمراض. أظهرت الأبحاث أن للمواد الحافظة الصناعية أضراراً فادحة على الأطفال؛ مثل: نقص مجموعة فيتامين ب، ضعف القدرات العقلية، تدمير مضادات الأكسدة، الحساسية، ضعف كريات الدم البيضاء المؤدي لزيادة دقات القلب وسهولة الإصابة بالأمراض (قلاون، ٢٠١٧).

كما أثبتت نتائج آراء العينة بالجدول رقم (٢) مدى خطورة منتجات البطاطس والذرة المصنعة على الصحة (٩٦,١%)؛ فرائق البطاطس المصنعة (المقلية) توهن جهاز المناعة وتصيب بأمراض الجهاز الدوري والهضمي وبالإنفلونزا، وتأخر مستوى النمو والذكاء عند الأطفال. أثبتت بحث أمريكي أن البطاطس المصنعة تصيب الذاكرة بأضرار كأضرار مرض الزهايمر. بحث موسع يؤكد أن البطاطس المصنعة هي السبب الرئيسي لزيادة الوزن في غالبية دول العالم. بحث تم إجراءه في ألمانيا يؤكد على أهمية عدم تناول الحامل أو المرضع البطاطس المصنعة لأنها تحتوي على مادة أكريلاميد السامة التي تتكون عند قلي البطاطس؛ تلك المادة تصل للجنين عن طريق المشيمة، وتصيب الصغار بضعف المناعة وتضر القلب والعظام والكبد والكلية لديهم. وفي بحث آخر أظهر أن تناول المرأة البطاطس المصنعة قبل الحمل يزيد من نسبة إصابتها بسكري الحمل ذي المخاطر الجسيمة على الأم وصغيرها (المداح، ٢٠١٥). عند طهي الأغذية الغنية بالنشا بحرارة مرتفعة تنتج مادة أكريلاميد؛ هذه المادة تضر بالحمض النووي DNA، وتضر الجهازين العصبي والتناسلي، وتصيب بالأورام السرطانية الخبيثة (فاو، ٢٠٠٢). بحث حديث يثبت أن رقائق البطاطس المصنعة تصيب بالسرطانات المختلفة (الشهراني، ٢٠١٧).

وتشير نتائج جدول (٢) نحو ارتفاع مستوى خطورة تناول الوجبات السريعة (٩٤,١%)؛ فالوجبات السريعة لها مخاطر جمة منها السمنة المفرطة لاحتواءها على دهون ضارة، من هذه الأخطار الإصابة بقرحة المعدة لاشتغالها على نكهات صناعية وتوابل حارة، أمراض الجهاز الدوري التي تصل لحد الموت المفاجئ لاحتواءها على الأحماض الدهنية المشبعة، ارتفاع الضغط والكوليسترول الضار والدهون الثلاثية المسببة للكثير من السرطانات، السكري لكل الفئات العمرية، وتسبب المشروبات الغازية هشاشة العظام لجميع المجموعات العمرية حيث تمنع تلك المشروبات الجسم من امتصاص الكالسيوم والحديد والفسفور. وقد بينت الأبحاث أن السبب الرئيسي لتليف الكبد عالمياً يعود إلى كثرة تناولها المؤدي إلى التهاب الكبد واضطراب وتعتل مفاجئ لوظائفها فالموت.

أظهرت مجلة "نيوساينتست" أن مُعَدَّلَ الدهن والسكر بوجبة سريعة واحدة كافي لإحداث خلل مستمر في توازن الجسم؛ مثل: ضعف وتعب عام، إرهاق وهُمُود دائم؛ بغير عِلَلٍ مُسَوِّغَةٍ. أثبتت أبحاث حديثة وجود صلات قوية بين الوجبات السريعة والإصابة بالسرطانات الخبيثة؛ "سرطان الأمعاء الرفيعة والغليظة، الثدي، الرحم". كشفت أبحاث جديدة أن إدمان الوجبات السريعة يصيب بالأمراض النفسية؛ "التوتر الدائم، القلق الحاد، الشك المزمن، الإكتئاب المستمر". كذلك كشفت أبحاث أنها تصيب بضياع الذاكرة وثقل وظائف المخ، وأن هناك صلة متينة بين هذه الوجبات والزهايمر (عباس، ٢٠١٧). والوجبة السريعة غنية بالدهن المشبع المؤدي إلى السمنة وزيادة الكوليسترول الضار؛ فالسمنة تقضي إلى السكري وارتفاع الضغط والتهاب المفاصل، وزيادة الكوليسترول الضار تقضي إلى تصلب الشرايين والجلطة القلبية والذبحة الصدرية والسكتة الدماغية (خليفة، ٢٠١٧).

كما أوضحت نتائج آراء العينة بالجدول رقم (٢) زيادة نسبة المخاطر الصحية لإقبال الكبار والصغار على أطعمة الباعة الجائلين (٩٣,٤%)؛ فالمواد الخام التي يتم استخدامها في أغذية الشارع مجهولة المصدر والصلاحية، مع تدني مستوى النظافة وارتفاع مستوى التلوث، واحتواءها على نسبة مرتفعة من العناصر الثقيلة والبكتيريا والفطريات الممرضة؛ لذلك فهي تسبب التسممات الغذائية وأمراض الجهاز الهضمي وفشل الكبد والسرطانات وضعف المناعة. غزل البنات حلوى تسبب إصابة الأطفال بالأمراض النفسية والعصبية وتدمر خلايا المخ، وتعمل على تساقط الشعر وبروز العين وتضخم الكبد وفشل الكليتين، وكذلك تصيب بالسرطانات وخلل بالDNA، وقد يتحلل ما بها من لون ومادة حافظة صناعية إلى مواد أشد سمية بالجسم. إن إقبال الأطفال على الحلوى الملونة والمشروب الغازي يَصْرِفُهُم عن تناول الفاكهة والخضراوات الطازجة والأغذية الصحية (السلمي، ٢٠١٤).

كما تؤكد نتائج بحث بالولايات المتحدة أن المشروبات الغازية تصيب الكليتين بفشل وظيفي كَلِّي. توجد بنزوات الصوديوم بتركيز مرتفع في المشروبات الغازية وهي تصيب بفرط النشاط وتلف الDNA وشلل الطاقة الخلوية، وتتفاعل مع فيتامين A مكونة مادة البنزول المسرطنة. كما أثبت البحث أن الكولا تصيب الأطفال بالأرق واضطراب النوم وتحتوي الكولا على كافيين الذي يصيب بزيادة الحموضة وكثرة ضربات القلب وارتفاع الضغط والسكر. تحتوي المشروبات الغازية على بيكربونات الصوديوم وقد أثبتت التجارب أنها تصيب بانتفاخ المعدة المؤدي لارتجاع العصارة المعدية المؤدي لسرطان المرئ الذي يميت ١٠ آلاف أمريكي سنويًا. لذلك تشير نتائج جدول (٢) مع ما سبق ذكره من أضرار المشروبات الغازية أن للمشروبات الغازية من المَضَارِّ ما يكفي لِمَحُو الصحة وما يؤدي للموت (قدي، ٢٠١٣). وهناك بحث بجامعة مصرية يثبت صحة آراء عينة البحث نحو الخطورة الشديدة للطعمية (٩٢,١%)، حيث تم تحليل ثلاث عينات من زيت فلي وبطاطس مقلية وطعمية؛ وكانت المفاجأة ظهر الأكريلاميد في العينات بالنسب التالية: في زيت الفلي ١٠٥ ميكروجرام / ١٠٠ جرام، وفي البطاطس ١٢٠ ميكروجرام / ١٠٠ جرام، وفي الطعمية ١٨٠ ميكروجرام / ١٠٠ جرام! ومادة الأكريلاميد تحفز نشوء الأورام السرطانية الخبيثة بالجهاز الهضمي ولها تأثير ضار بالخصوبة. وظهر بالتحليل البيروكسيد وهذه المادة تصيب الخلايا فتؤدي لقصر عمرها بل وقتلها. وتشير الأبحاث أن نسبة الإصابة بالسرطان في مصر استقرت بسبب مادة الأكريلاميد فمصر تعد من أعلى ١٠ دول بالعالم إصابة بالسرطان (السيد، ٢٠١٥).

كما أظهرت نتائج جدول (٢) مستوى خطورة مرتفع للإسراف في تناول المخللات والمأكولات العالية الملوحة وذلك بنسبة (٩٢,١%)؛ فقد بيّن باحثون أن المخللات تصيب بأمراض القلب والأوعية الدموية والكلية والبواسير وتصيب بالتهاب القولون المزمن الذي أعراضه: ألم البطن، إسهال، تقبؤ، غازات، صداع، ضعف العام. تحتوي المخللات على فطريات تفرز سموم ذات ضرر فادح على العضلات وعضلة القلب والجهاز العصبي وخلايا الكبد والكليتين. تصنع هذه المخللات من حضراوات فاسدة أو غير نظيفة مما يضيف سمومًا خطيرة لأعضاء الجسم تصيبها بالأمراض المزمنة نتيجة لتراكمها بها. تنمو بالمخللات بكتيريا هيلوبكتريا تصيب بالتهاب المعدة المزمن ومن ثم قرحة المعدة والاثنا عشري، والإصابة المزمنة بهذه البكتيريا تقود إلى سرطان المعدة أو ورم ليمفاوي خبيث (الأمل، ٢٠١٥). وثبت علمياً أن الملح يصيب بارتفاع الضغط، أمراض الكلى، تصلب الشرايين، تضخم البطين الأيسر، السكتة القلبية، هشاشة العظام، سرطان المعدة، السمنة، الوَدَمَة، خلل ميزان المعادن والهرمونات، فرط صوديوم الدم. وفي أبحاث أجريت بجامعة هارفارد علي ٥٠ دولة وجد أن ١٥,٢% من وفيات أمراض الجهاز الدوري بسبب تناول أغذية غنية بالملح (سعد الدين، ٢٠١٣).

أظهر بحث حديث بجامعة كاليفورنيا أن مخاطر الإسراف في استهلاك السكر تتساوى مع أضرار الخمر أو التدخين؛ فالسكر يصيب بارتفاع الضغط وخلل في التمثيل الغذائي وتدمير الكبد واضطراب حركة الهرمونات والبدانة؛ وتوصي باحثة بجامعة كاليفورنيا بالتوسط في استخدام السكر لتلافي السمنة المفرطة التي تؤدي لموت ٨٥ مليون فرد بالعالم سنوياً، و٧٥% من مخصصات الرعاية الصحية بالعالم يتم إنفاقها على الأمراض المتعلقة بالبدانة (مصطفى، ٢٠١٣). كما أظهرت نتائج جدول (٢) الخطورة الفادحة لزيادة تناول الدهون والزيوت والنشويات والسكريات حيث تمثل سبباً رئيسياً في الإصابة بالسمنة (٩١,٤%)؛ وهذا ما أثبتته بحث بجامعة هارفارد تم إجراءه على أكثر من ٥٠ ألف رجل وأكثر من ١٢٠ ألف امرأة، تبين من نتائجه أن السمنة ترفع معدل الإصابة بأزيد من ٥٠ مرض؛ وهي: الصداع، السكتة الدماغية، الزهايمر والخرف، الورم الدماغي الكاذب، العصاب السكري، العمى الناتج عن السكري، القلق، الاكتئاب، اضطرابات الأكل، الارتداد، الكبد الدهني، تليف الكبد، حصى المرارة، أورام القولون الحميدة، سرطان المريء والكبد والمرارة والقولون والبنكرياس والكلية والغدد الليمفاوية والثدي والمبيض وبطانة الرحم وعنق الرحم والبروستاتا، التهاب البنكرياس، السكري ٢، نقص فيتامين د، نقص الفيتامينات والمعادن، الفشل الكلوي السكري، الربو، الانسداد الرئوي، توقف التنفس خلال النوم، ارتفاع ضغط الدم الرئوي، ارتفاع الكوليسترول وضغط الدم، تصلب الشرايين، نبض القلب غير المنتظم، النوبة القلبية، الفشل القلبي، ضعف الدورة الدموية، تورم الكاحل والقدم، الجلطات الدموية، اعتلال الشرايين المحيطة، التهاب المفاصل، الديسك، اضطراب الحيض، العقم عند الإناث والذكور، متلازمة تكيس المبايض، العنة (ألونسو، ٢٠١٨).

وكذلك أظهرت نتائج جدول (٢) خطورة استخدام الزيوت المهدرجة في المأكولات وفي إعداد الطعام بنسبة بلغت ٩٠,١%؛ فقد أثبت بحث بجامعة هارفارد أن الزيوت المهدرجة تصيب بأمراض الجهاز الدوري كزيادة الكوليسترول وتصلب الشرايين وزيادة ضغط الدم والسكتة القلبية والدماغية، وأكدت أبحاث أخرى بأنها تصيب بالسمنة وضعف جهاز المناعة والسكري واضطراب وظائف الكبد والسرطان والعقم. إن عملية الهدرجة تقضي على الفيتامينات والدهون غير المشبعة ومضادات الأكسدة؛ وقد تم إدراج الزيوت المهدرجة إلى مسببات الأمراض الخبيثة (المصيرف، ٢٠١٦). وتشير آراء عينة البحث أن للمكملات الغذائية الاصطناعية أضرار كثيرة على الصحة بنسبة بلغت ٨٩,٥%؛ فهي تصيب بالحساسية والطفح الجلدي وصعوبة التنفس والصداع والإسهال، وتنتف الخلايا الأساسية للأعضاء، وتصيب بالسرطانات وأمراض الكلى والكبد والاضطرابات الهضمية كآلم البطن والقي والإسهال والإمساك والغثيان. وكذلك تصيب بالضعف والعجز الجنسي وبأضرار خطيرة للحامل وجنينها، وبأمراض الجهاز العصبي كالإكتئاب والقلق والأرق وإفساد الخلايا العصبية (Das, 2013).

كما أوضحت نتائج جدول (٢) أن الإسراف في تناول اللحوم الحمراء والفراخ البيضاء له مستوى نسبي مرتفع من الخطورة التغذوية والصحية (٨٨,٨%)؛ فقد أظهرت نتائج بحث تم إجراءه في غضون ١٠ سنوات بالمعهد الوطني للسرطان بالولايات المتحدة على عينة من نصف مليون أن تناول اللحوم الحمراء بإسراف يعجل موت الإنسان بنسبة ٣٠%، ويزيد الإصابة بأمراض الجهاز الدوري والسرطان. وأوضح الباحثون أن ١١% من وفيات الرجال و١٦% من وفيات النساء يمكن تداركها إذا تم التقليل من استهلاك اللحوم الحمراء (الكحيل، ٢٠١٣). وللإسراف في تناول الدجاج الأبيض أضرار على الإنسان؛ فهو يصيب بالسمنة، الفشل الكلوي، خلل في الغدة النخامية والدرقية والجار درقية، اضطراب الهرمونات، أمراض الكبد والقلب، العقم. ويصيب الذكور بالصلع، تضخم الثدي، الضعف الجنسي، العجز الجنسي، وهن الحيوانات المنوية. ويصيب الإناث بتساقط الشعر، خشونة الصوت، ظهور الشعر في منطقتي البطن والظهر، قرحة الرحم، الإجهاض، اضطراب الدورة الشهرية أو توقفها. ويصيب الأطفال بالسمنة، خلل التمثيل الغذائي، قصر القامة، تقوس الساق (تداوا، ٢٠١٦).

ولتناول الأطعمة المعلبة مخاطر صحية، وقد تصيب بأمراض سوء التغذية، وهذا ما تشير إليه نتائج الجدول السابق بنسبة بلغت (٨٤,٩%)؛ فلقد أثبتت أبحاث منظمة الصحة العالمية أن الأغذية المعلبة منخفضة الألياف مرتفعة الطاقة تؤدي للسمنة، وتصيب بسرطان القولون والمستقيم وأمراض الجهاز الدوري والسكري. ويحذر باحثون من الأغذية المعلبة لأنها تصيب بحصوات المرارة، الحساسية، الإمساك المزمن، التهاب المعدة الحاد المزمن المؤدي لقرحتها، إنهاك الكبد، الأورام الخبيثة، أمراض الأجنة (فتحي، ٢٠١٠).

ويعد تناول الأجبان المعتقة والقديمة والمش من العادات الغذائية السيئة ذات الخطورة المرتفعة على الصحة هذا ما أوضحته آراء عينة البحث في الجدول رقم (٢) بنسبة بلغت ٨١,٦%؛ حيث يحتوي الجبن القديم والمش على ديدان بيوفيليدي التي لا ترى بالعين والتي تدمر أنسجة الإنسان، وتصيبه بداء تدويد المعدة العرضي الذي من أعراضه: المغص والغثيان والإسهال والدوار، ومع انتشار الديدان بالجسم تنفذ في الجهاز التنفسي لتصيبه بالأمراض (حجاج، ٢٠١٥). وفي بحث تم إجراؤه بجامعة المنوفية على عينات من جبن المش المتداول بأسواق محافظة المنوفية، تبين إحتواءه على مركبات سامة تدعى الأمينات الحيوية؛ هذه المركبات تحدث خلل في أغشية الخلية، وتفسد عضياتها مثل: الميتوكوندريا، الليسوسومات. كذلك أثبت البحث أن هذه المركبات تصيب بالسمية الوراثية عن طريق إحداث طفرات وتشوهات لـ DNA الخلية. ويؤكد البحث أن مع زيادة مدة التخزين لجبن المش زادت نسبة تكوين المركبات السامة به (الحسانين، ٢٠١١).

من العادات السيئة لبعض المصريين هي تناول بعض الأغذية النيئة وتناول بعض الفاكهة قبل النضج هذا ما تثبته نتائج آراء العينة حول ضرر هذه العادة وذلك بنسبة (٣,٧٦%)؛ ويؤكد الباحثون أن الإصابة بمرض الدودة الكبدية (فيشولا) تنتقل عدواه إلى الإنسان بواسطة تناول الكبد النيئة، وأن تناول الأكداد والكلوي النيئة يصيب بأمراض الجهاز الهضمي والدوري (صحيفة الجزيرة، ٢٠٠١). وقد أظهرت بعض الأبحاث الطبية أن تناول البيض النيئ يجعل الفرد معرض لمرض السالمونيلا أو التيفود، كما أظهرت أن صفار البيضة النيئة يحتوي على كولسترول غير مؤكسد شديد الخطورة على القلب والأوعية الدموية. وكذلك أثبت بحث أمريكي أن البيض النيئ يحتوي على الأفيدين الذي يمنع الأمعاء من إمتصاص حمض الفوليك (فيتامين ب٩) مما يؤدي نقصه إلى اضطراب التمثيل الغذائي، ضعف المناعة، الأنيميا، الاكتئاب، خلل عمل الأحماض النووية المؤدي للسرطان، تشوهات الأجنة، الاعتلالات الولادية (كل شيء عن الصحة، ٢٠١٦).

وتشير نسبة ٧١,٧% من آراء العينة إلى الخطورة المرتفعة للإسراف في تناول المثلجات، والمشروبات المحلاة، تلك العادة المنتشرة بصورة واسعة بين أطفال المجتمع المصري؛ فبرودة المرطبات تحفز البكتيريا الضارة الموجودة بها فتصيب الفرد بأمراض الجهاز التنفسي، والتهاب اللوزتين. تحتوي المرطبات على كثير من: النكهات والألوان والمواد الحافظة الصناعية، التي تصيب بالسرطانات. توجد نسبة مرتفعة من مواد الطاقة بالمرطبات التي تصيب الصغار بضعف الشهية وسوء التغذية المؤدي لكثير من الأمراض، وتصيب الكبار بالسمنة وأمراضها (الزعبوط والزينات، ٢٠٠٨). المصريون يسرفون في تناول كميات هائلة من المنبهات في حين تظهر نتائج آراء عينة البحث مدى خطورة مرتفع لهذه العادة (١,٦٩%)؛ فقد أثبتت الأبحاث أن الإسراف في تناول المنبهات يرفع مستوى الكولسترول. أكد بحث وجود علاقة بين الكافيين وأمراض القلب التاجية؛ فتناول ٤ فناجين قهوة يومياً سبب للإصابة بجلطات القلب، والإسراف في الشاي يزيد من سرعة وقوة نبضات القلب. إدارة الغذاء والدواء الأمريكية توصي الحامل بالتقليل من تناول المنبهات لأن الكافيين قد يصيب بتشوهات للجنين. الإفراط في تناول المنبهات يصيب بفقر الدم وقد يصاب المريض بالأنيميا المنجلية، ارتجاع المريء والتهاب القناة الهضمية وقرحة المعدة، ضعف الخصوبة، القلق والتوتر والاكتئاب والهوس (طاهر، ٢٠١٦).

إن المجتمع المصري لا يحتفل بأي مناسبة صغرت أم كبرت إلا في وجود كميات كبيرة من المأكولات والمشروبات من الميلاد حتى الموت! وقد أظهرت نتائج آراء عينة البحث مستوى خطورة متوسط لهذه العادة (٤,٤٣%)، ولكن بشرط أن يتم فيها تناول أغذية غير ضارة بالصحة، وأن يتم الإقلاع عن مكافأة النفس بالغذاء حتى لا تتحول هذه العادة إلى مرض نفسي يصعب التخلص منه عند الصغار بل وعند الكبار؛ فقد تم إجراء بحث بألمانيا عن مضار مكافأة الطفل بالحلويات، أظهر تكوين سلوك سيء للطفل فيما يتعلق بالغذاء، بحيث يحدث له رضا وسرور نفسي عند مكافأته بالحلوى مما يشجعه على طلب المزيد. إن مكافأة النفس بالطعام ينتج عنها نشوء الارتباط النفسي بنوع محدد من الغذاء مع كل مناسبة، بحيث لا تتم المناسبة إلا في وجود هذا النوع من الغذاء دون النظر لأضراره الصحية، بل يشعرون بالإرتياح النفسي عند تناول هذا الغذاء مما يحفزهم لتناول الكثير منه لإشباع رغبتهم النفسية، وقد ينتج عن ذلك نوع من الإدمان (رجاء، ٢٠١٧).

الجزء الثالث: (سؤال أفراد العينة عن ذكر بعض العادات الغذائية غير الصحية المرتبطة بالمناسبات الدينية الإسلامية والمسيحية عند المجتمع المصري).

وقد قام أفراد العينة العشوائية بتحديد بعض العادات الغذائية غير الصحية المرتبطة ببعض المناسبات الدينية الإسلامية والمسيحية عند المجتمع المصري؛ وهي:-

- أكل الكثير من الكعك والمخبوزات المصنعة من زيوت مهدرجة والمحتوية على نسبة مرتفعة من السكر في عيد الفطر عند المسلمين.
- تناول الكثير من المخبوزات والحلويات؛ المحتوية على نسبة مرتفعة من الدهون، والسكر مثل: الكعك، والبتي فور في عيدي الميلاد، والقيامة عند المسيحيين.
- أكل الحلويات المحتوية على الألوان والنكهات الصناعية، والمغلفة والمصنعة بطرق غير صحية بالمولد النبوي.
- الإسراف في تناول الكنافة، والحلويات والمشروبات ذات الألوان والنكهات الصناعية والمرتفعة في محتواها من السكر في شهر رمضان.
- الإسراف في تناول الفول في شهر رمضان، وخاصة في السحور.
- أكل الطعمية في ليالي رمضان، وخاصة في السحور.
- الإسراف في تناول اللحوم الحمراء والبيضاء، والمخللات في شهر رمضان.
- استخدام المارجرين النباتي زيوت نباتية مهدرجة في إعداد بعض الأطعمة الصيامي عند المسيحيين.
- من عادات احتفالات الزواج عند المصريين مسلمين ومسيحيين الإفراط في أكل اللحوم والمخبوزات والحلويات والمكسرات، مع الإكثار من شرب المشروبات الغازية وأحياناً الكحولية مثل: البيرة.
- تناول كميات ضخمة من اللحوم الحمراء والدهون الحيوانية في عيد الأضحى.
- احتساء قلة من المصريين - مسلمين ومسيحيين - الخمر بإفراط في ليلة رأس السنة.

الجزء الرابع: كيفية تحسين العادات الغذائية السيئة عند المصريين.

الجدول رقم (٣): درجة أهمية وسائل تحسين العادات الغذائية.

درجة الأهمية			تكرار/ نسبة	مقترح التحسين
منخفضة	متوسطة	مرتفعة		
٠	٠	١٥٢	تكرار	(١) مهمة الحكومة مُتمثلة في كل الجهات المختصة بالدولة في وضع، وتنفيذ خطة إستراتيجية تُربوياً غذائية للمصريين؛ تهدف إلى تحسين الثقافة الغذائية لهم.
%٠	%٠	%١٠٠	نسبة	
٠	٠	١٥٢	تكرار	(٢) دور وزارة الصحة في تعريف المصريين بالأمراض الناتجة عن العادات الغذائية السيئة، وتأثيرها الهَدَام على الصحة العامة.
%٠	%٠	%١٠٠	نسبة	
٠	٠	١٥٢	تكرار	(٣) تعريف المصريين بالعلاقات الوثيقة - السلبية والإيجابية - بين العادات الغذائية بشقيها السيئ والحسن، والصحة العامة.
%٠	%٠	%١٠٠	نسبة	
٠	٠	١٥٢	تكرار	(٤) استبدال العادة الغذائية الضارة بعادة غذائية مفيدة وجذابة لشهية المصريين.
%٠	%٠	%١٠٠	نسبة	
٠	١	١٥١	تكرار	(٥) دور الأم في ترسيخ عادات غذائية ملائمة لأسرتها، واختيارها للأطعمة والمشروبات على الأساس الصحي لا السعر.
%٠	%٠,٧	%٩٩,٣	نسبة	
٠	١	١٥١	تكرار	(٦) دور وسائل الإعلام في خلق رأي عام مؤدِّد للمصريين ينبذ العادات الغذائية الضارة، ويرغب في عادات غذائية نافعة.
%٠	%٠,٧	%٩٩,٣	نسبة	
٠	١٤	١٣٨	تكرار	(٧) إنشاء فروع من المعهد القومي للتغذية في جميع محافظات مصر.
%٠	%٩,٢	%٩٠,٨	نسبة	
٠	٢٥	١٢٧	تكرار	(٨) يتم إضافة تربية غذائية للمناهج المدرسية، مثل التربية الفنية والرياضية.
%٠	%١٦,٤	%٨٣,٦	نسبة	

٠	٢٩	١٢٣	تكرار	٩) التوسع في تخصيص مادة دراسية لنشر ثقافة غذائية صحية بمؤسسات التعليم العالي.
%٠	%١٩,١	%٨٠,٩	نسبة	
٤	٣١	١١٧	تكرار	١٠) حقن المناهج المدرسية الملائمة بثقافة غذائية صحية، وبتوضيح الأضرار الخطيرة للعادات الغذائية السيئة.
%٢,٦	%٢٠,٤	%٧٧	نسبة	
٩	٥٢	٩١	تكرار	١١) دور وزارة الثقافة والهيئات التابعة لها في تنمية ثقافة غذائية جَوْهْرِيَّة للمصريين، تعتمد على دراسات علمية محكمة جَدَابِيَّة للذوق العام المصري.
%٥,٩	%٣٤,٢	%٥٩,٩	نسبة	
١٢	٥٧	٨٣	تكرار	١٢) دور مؤسسات الدين الإسلامي والمسيحي نحو إرشاد المصريين لترك عاداتهم الغذائية السيئة، ولتبنيتهم عادات غذائية حَسَنَة؛ عن طريق إظهار الموقف الصحيح تجاه العادات الغذائية السيئة؛ مثل: الإسراف في تناول الطعام، وأكل الأطعمة الضارة بالصحة.
%٧,٩	%٣٧,٥	%٥٤,٦	نسبة	
١٩	٧٦	٥٧	تكرار	١٣) إنشاء فرع ثانوي تخصص تغذية بالتعليم الفني.
%١٢,٥	%٥٠	%٣٧,٥	نسبة	
٢١	٧٧	٥٤	تكرار	١٤) التوسع في إنشاء أقسام تغذية بالكليات والمعاهد.
%١٣,٨	%٥٠,٧	%٣٥,٥	نسبة	

الثقافة الغذائية هي مجموعة السمات التي ترتبط بالغذاء، وتتأثر بالعوامل الدينية والاجتماعية والنفسية والسيولوجية والاقتصادية. وقد أظهرت نتائج جدول (٣) أن الأسرة تعد هي العامل الأقوى في بناء الثقافة التغذوية للفرد، حيث تؤكد آراء العينة على أهمية الدور المحوري للأم في تحسين العادات الغذائية لأفراد أسرتها (٩٩,٣%)؛ وذلك لأن التنشئة التغذوية تبدأ منذ الطفولة، فينمو الطفل حاملاً للكثير من العادات الغذائية المكتسبة من أمه وأسرته. لذلك تعد الثقافة الغذائية للفرد من أهم صفاته (بسنوسي، ٢٠١١). وتؤكد الأبحاث على لزوم تصميم برامج متقدمة لتدريب الإناث حتى يكون لديهم الكفاءة لتخطيط تغذية أسرهن بطريقة صحيحة تغذوياً وصحياً (Chu, 1985). كذلك يجب تعريف الأمهات بالعادات الغذائية السيئة، كما يلزم على الأمهات تحسين السلوك الغذائي لأفراد أسرهن في حدود الموارد المالية المتاحة. إن على الأم أن تواظب على الآتي: لا تستخدم الغذاء وسيلة للثواب والعقاب، لا تستعمل الغذاء كعلاج للحزن أو للتعبير عن الفرح، لزوم تقديم الغذاء بما يتلاءم نوعاً وكماً مع احتياجات كل فرد على حدة، تعريف أفراد الأسرة بمنافع الخضار والفاكهة، تقديم الأغذية الصحية بطريقة جذابة لذوق أفراد الأسرة، يمنع تناول الأغذية أثناء مشاهدة التلفاز أو سماع الراديو أو تصفح النت، تحفيز أفراد الأسرة على هدم كل سلوك غذائي سيئ لديهم مع بناء وغرس منظومة عادات غذائية صحية مما يعزز العيش المثالي لأفراد الأسرة (القادري والفقيه، ٢٠٠٨).

كما تؤكد نتائج الجدول رقم (٣) أنه يجب على الحكومة العمل باستمرار من أجل تحسين الوعي التغذوي عند كافة أطراف المجتمع المصري مستخدمة كل الوسائل المتاحة للوصول بالمجتمع إلى ثقافة غذائية سليمة صحياً (١٠٠%)، وذلك بدلاً من قيام الحكومة بسياسات دعم الغذاء التي تؤدي إلى زيادة الاستهلاك الغذائي لأفراد المجتمع، الأمر الذي يؤدي إلى تقشي أمراض السمنة والسكري والقلب (معهد بحوث التغذية، ٢٠١٠) والمركز العربي للتغذية، ٢٠١٢). كما تؤثر جغرافية الغذاء على نمط تغذية المجتمع؛ فساكن الشواطئ يتناولون الأطعمة البحرية بكثرة، وساكن المناطق الزراعية يتناولون المنتجات الحيوانية بكثرة (الغامدي، ٢٠١٧). وقد لاحظ الباحث زيادة الأمراض الخطيرة في المناطق الحضرية بسبب الإسراف في تناول المنتجات الغذائية المصنعة، بخلاف المناطق الريفية التي تقل فيها نسبة الأمراض شديدة الخطورة وربما يرجع ذلك لاعتماد الريفيين على الأغذية الطازجة وغير المصنعة والتي لا تحتوي على المواد المضافة الضارة. لكل ما سبق يقع على عاتق المؤسسات الحكومية المختصة إعداد برامج تهدف لإرشاد أفراد المجتمع نحو اختيار الغذاء الصحي المتوفر عندهم، وكيفية تعويض النقص في العناصر الغذائية المهمة عن طريق تناول البدائل الغذائية المتاحة لديهم، وتوجيه الأفراد لترك تناول الخامات الغذائية بطرق غير صحية في عاداتهم الغذائية السيئة، وكذلك تشجيع استزراع منتجات ذات قيمة غذائية مرتفعة؛ مثل: الفاكهة، الأسماك، الخضرا، المكملات الغذائية الطبيعية.

إنّ نشر منافع العادات الغذائية الحسنة وأضرار العادات الغذائية السيئة يمثل هدفاً من أهداف التوعية الصحية التي تقع على عاتق وزارة الصحة (بني ملحم والوديان، ٢٠١٣)، وهذا ما توصلت إليه نتائج جدول (٣) حيث تؤكد آراء العينة على الأهمية المرتفعة لدور وزارة الصحة في تعريف المصريين بالأمراض الناتجة عن العادات الغذائية السيئة، وتأثيرها الضار على الصحة العامة وذلك بنسبة ١٠٠%.

كما أوضحت نتائج جدول (٣) أن المصريين بحاجة إلى الثقافة التغذوية الصحية السليمة؛ فقد أوصت آراء العينة بنسبة ١٠٠% بضرورة تعريف المصريين بالعلاقات الوطيدة بين العادات الغذائية بقسميها السيئ والحسن، والصحة العامة؛ وذلك لحثهم على استبدال عاداتهم الغذائية الضارة بعادات غذائية مفيدة بما يحسن الصحة العامة لهم ويحد من أمراض الغذاء، وهذا ما تشير إليه آراء عينة البحث بنسبة ١٠٠% نحو التوجه إلى البدائل الغذائية الصحية، مثل: تناول عصائر الفاكهة الطازجة غير المحلاة بدلاً من المشروبات الغازية الشديدة الخطورة، وتعد هذه الطريقة من أفضل الطرق لتحسين العادات الغذائية السيئة عند المجتمع المصري (معهد بحوث التغذية، ٢٠١٠).

ولوسائل الإعلام تأثير تغذوي هدام فقد حولت المصريين نحو استهلاك أغذية شديدة الخطورة؛ مثل: الوجبات السريعة، والمشروبات الغازية، والحلويات، ومنتجات اللحوم والبطاطس والذرة المصنعة (المركز العربي للتغذية، ٢٠١٢). بينما من الأجدر بوسائل الإعلام أن يكون لها دور بناء في الإرشاد الغذائي المبني على معلومات علمية دقيقة، وأن تقدم رسائل إعلامية متنوعة هادفة تحث جمهورها على تبني عادات غذائية صحية، ويجب أن تتواكب هذه الرسائل الإعلامية مع الوضع الاقتصادي للجمهور والذوق العام له (سكتة، ٢٠١٢)؛ لذلك أوصت آراء عينة البحث بنسبة بلغت ٩٩,٣% بمحورية دور وسائل الإعلام في خلق رأي عام مؤدِّد للمصريين ينبذ العادات الغذائية الضارة، ويُرغَّب في عادات غذائية نافعة.

كما يعد التعليم عاملاً مؤثراً في العادات الغذائية وحلاً فعالاً لتحسين العادات الغذائية السيئة عند المجتمع المصري، هذا ما تشير إليه نتائج جدول (٣) في جميع مراحل التعليم، وقد جاءت آراء عينة البحث لتحديد الطرق الناجحة لعلاج هذا التحدي بنسب متفاوتة على النحو التالي لكل طريقة: إضافة تربية غذائية للمناهج المدرسية مثل التربية الفنية والرياضية حصلت على مستوى مرتفع من آراء عينة البحث بنسبة (٨٣,٦%)، التوسع في تخصيص مادة دراسية لنشر ثقافة غذائية صحيحة بمؤسسات التعليم العالي حصلت على مستوى مرتفع من آراء عينة البحث بنسبة (٨٠,٩%)، حقن المناهج المدرسية الملائمة بثقافة غذائية صحيحة وبتوضيح الأضرار الخطيرة للعادات الغذائية السيئة حصلت على مستوى مرتفع من آراء عينة البحث بنسبة (٧٧%)، التوسع في إنشاء أقسام تغذية بالكليات والمعاهد حصلت على مستوى متوسط من آراء عينة البحث بنسبة (٥٠,٧%)، إنشاء فرع ثانوي تخصص تغذية بالتعليم الفني حصلت على مستوى متوسط من آراء عينة البحث بنسبة (٥٠%)؛ فمستوى تعليم الفرد يعتبر من العناصر المحددة لاختياراته الشرائية الغذائية. ولقد أظهرت الأبحاث أن تعليم الأمهات يحسن من الحالة الغذائية للأسر؛ فكلما كان مستوى التعليم للأم أو الأب مرتفع زاد تناول الأسرة للخضار والأسماك والفاكهة، وكان هناك تحسن في تناول الاحتياج اليومي من العناصر الغذائية. إن الجهل بالتغذية السليمة يؤدي إلى تفشي الخرافة الغذائية، بينما الأم ذات التعليم العالي أفضل في اختيار وتحضير الغذاء على أسس علمية صحيحة. فالتعليم يعد أحد العوامل الاجتماعية المهمة لتحسين الوضع الغذائي للمجتمع؛ ولقد أوضحت الأبحاث أن المتعلمين لديهم توازن غذائي، وغير المتعلمين يزداد عندهم سوء وأمراض التغذية (العلوي، ٢٠٠٩؛ المركز العربي للتغذية، ٢٠١٢).

يؤثر كل من الميراث الثقافي والتقاليد الغذائية للمجتمع على نمط تغذية الأسرة لأفرادها سلباً وإيجاباً (محمد، ٢٠١٧). ويلاحظ الباحث أن تدني مستوى ثقافة مجتمع ما يؤدي لعدم تفريق أفرادها بين العادات الغذائية الصحية وغير الصحية. ويُستنبط من ذلك ضرورة قيام المؤسسات التثقيفية بمعالجة المعتقدات الغذائية المرتبطة بالخرافات، وتنمية ثقافة غذائية هدفها زيادة الوعي الغذائي المبني على قواعد علمية محكمة.

وقد أظهرت نتائج جدول (٣) دعم آراء عينة البحث لدور وزارة الثقافة والهيئات التابعة لها في تنمية ثقافة غذائية جَوْهْرِيَّة للمصريين تعتمد على دراسات علمية محكمة ملائمة للذوق العام المصري وذلك بدرجة أهمية مرتفعة بنسبة بلغت ٥٩,٩%، مما يعزز من تحسين العادات الغذائية السيئة عند المصريين.

كما توضح نتائج جدول (٣) آراء عينة البحث نحو دور مؤسسات الدين الإسلامي والمسيحي تجاه إرشاد المصريين للتخلي عن عاداتهم الغذائية السيئة وللتحلي بعادات غذائية حسنة، حيث تبين وجود نسبة (٥٤,٦%) من الآراء تعتبر هذا الحل من الطرق ذات درجة الأهمية المرتفعة لتحسين العادات الغذائية السيئة عند المصريين، ووجود نسبة (٣٧,٥%) من الآراء تعتبر هذا الحل من الطرق ذات درجة الأهمية المتوسطة لتحسين العادات الغذائية السيئة لدى المصريين، فالمجتمع المصري من قديم الأزل وهو يرتبط ارتباطاً وثيقاً بديانته؛ إن الديانة تعد من أهم العوامل المؤثرة على العادات الغذائية، فالمناسبات الدينية تحدد نوعية الأغذية التي تقدم فيها (الغامدي، ٢٠١٧). إن لديانة الفرد تأثير قوي على سلوكه الغذائي، ففي كل مجتمع معتقدات مرتبطة بالتغذية، وهذه المعتقدات تؤثر على الوضع التغذوي لأفراد المجتمع سلباً وإيجاباً. فهناك مذاهب دينية تمنع معتقبيها من تناول أغذية مهمة؛ مثل: النباتيين (مصيفر، ١٩٩٧؛ المركز العربي للتغذية، ٢٠١٢). ويرى الباحث أن علاج هذا التحدي يكمن في تناول البدائل الغذائية، التي تعوض النقص في العناصر الغذائية المهمة. ففي حالة النباتيين يمكن تناول عيش الغراب والعدس والأرز لإمداد النباتي بالأحماض الأمينية الأساسية التي توجد في البروتينات الحيوانية.

الجزء الخامس: استكشاف مدى أهمية المنافع الغذائية، والصحية، والاقتصادية - لدى أفراد العينة - لتحسين العادات الغذائية السيئة عند المصريين.

الجدول رقم (٤): فوائد تحسين العادات الغذائية السيئة للمصريين.

مستوى الأهمية			تكرار / نسبة	فوائد التحسين
منخفض	متوسط	مرتفع		
٠	٠	١٥٢	تكرار	(١) تحسُّن الحالة التغذوية للمصريين.
%٠	%٠	%١٠٠	نسبة	
٠	٠	١٥٢	تكرار	(٢) تحسُّن الصحة العامة للمصريين المؤدي لرفع قدراتهم الجسدية والعقلية.
%٠	%٠	%١٠٠	نسبة	
٠	٠	١٥٢	تكرار	(٣) عدم الإصابة بالتسممات الناتجة عن عادات غذائية سيئة.
%٠	%٠	%١٠٠	نسبة	
٠	٠	١٥٢	تكرار	(٤) الوقاية من أمراض: السرطان، السمنة، السكري، القلب والدورة الدموية، الكلى والجهاز التناسلي، الجهاز الهضمي والكبد، الجهاز العصبي مثل الزهايمر؛ الناجمة عن عادات غذائية سيئة.
%٠	%٠	%١٠٠	نسبة	
٠	٠	١٥٢	تكرار	(٥) الوقاية من الإصابة بسوء التغذية - الناتج عن عادات غذائية سيئة - وأعراضها؛ مثل: نقص فيتامينات وأملاح معدنية.
%٠	%٠	%١٠٠	نسبة	
٠	٠	١٥٢	تكرار	(٦) الوقاية من ضعف جهاز المناعة - الناتج عن عادات غذائية سيئة - المؤدي إلى كثرة الإصابة بالأمراض.
%٠	%٠	%١٠٠	نسبة	
٠	٠	١٥٢	تكرار	(٧) تأخير الشيخوخة، وارتفاع متوسط أعمار المصريين.
%٠	%٠	%١٠٠	نسبة	
٠	٠	١٥٢	تكرار	(٨) توفير التكاليف المالية وغير المالية المُهدَّرة على علاج الأمراض والتسممات الناجمة عن عادات غذائية سيئة، مع الحدِّ من النِّفقات المُهدَّرة على تصنيع وشراء المُكمَّلات الغذائية الاصطناعية.
%٠	%٠	%١٠٠	نسبة	
٠	٢	١٥٠	تكرار	(٩) توفير التكاليف المالية وغير المالية المُهدَّرة على المأكولات والمشروبات المُستهلكة في عادات غذائية سيئة.
%٠	%١,٣	%٩٨,٧	نسبة	
٠	٧	١٤٥	تكرار	(١٠) دعم خطة التنمية المستدامة بالدولة؛ اقتصادياً، وبيئياً، واجتماعياً.
%٠	%٤,٦	%٩٥,٤	نسبة	

بينت نتائج الجدول رقم (٤) أن من الفوائد الغذائية والصحية لتحسين العادات الغذائية السيئة عند المصريين: تحسُّن الحالة التغذوية للمصريين (١٠٠%)، وتحسُّن الصحة العامة لديهم مما يؤدي لرفع قدراتهم الجسدية والعقلية (١٠٠%)، وعدم الإصابة بالتسممات الناتجة عن عادات غذائية سيئة (١٠٠%)؛ إن تحسين العادات الغذائية السيئة ينتج عنه: دعم الاستفادة من الأغذية الغنية بالبروتين والألياف والمعادن، وتخفيض تناول الأغذية الغنية بالدهون المشبعة والمهدرجة والملح والسكر؛ مما يؤدي إلى تحسن الوضع التغذوي والصحي، ويضمن النمو السليم لأفراد المجتمع، ويقلل الأمراض المرتبطة بالتغذية (الدخيل، ٢٠١٢).

وتؤكد نتائج جدول (٤) أن من المنافع الصحية لتحسين العادات الغذائية السيئة عند المصريين الوقاية من أمراض: السرطان، السكري، القلب والدورة الدموية، الكلى والجهاز التناسلي، الجهاز الهضمي والكبد، الجهاز العصبي؛ وذلك بنسبة ١٠٠% لآراء عينة البحث، كما تؤكد نتائج الجدول أن من فوائد تعديل العادات الغذائية القضاء على السمنة واكتساب وزن مثالي (١٠٠%)؛ وذلك عن طريق إعداد أنظمة غذائية صحية تلائم الأذواق المختلفة لمصابي السمنة، مما يؤدي لبناء وغرس وترسيخ منظومة عادات غذائية حسنة، ينتج عن هذه المنظومة الثبات على الوزن المثالي المكتسب والتخلص من الأمراض الناشئة عن السمنة (الزعبوط والزيناتي، ٢٠٠٨). إن من منافع التخلي عن العادات الغذائية السيئة الحد من الكولسترول الضار، وتصلب الشرايين، وارتفاع الضغط، وداء السكري (كلية الصيدلة، ٢٠١٣).

وتظهر نتائج الجدول رقم (٤) أن تحسين العادات الغذائية يقضي على سوء التغذية، المسببة للكثير من المشاكل الصحية، حيث أوضحت آراء العينة أهمية قصوى لهذه الفائدة بنسبة (١٠٠%)؛ ومن هذه المشاكل الصحية التي سوف يتم القضاء عليها: نقص فيتامينات وأملاح معدنية، خلل النمو الجسدي والعقلي، السمنة، تسوس الأسنان، الهزال، قصر القامة، الضعف والتخلف العقليين، العدوانية، انخفاض متوسط العمر، زيادة نسب الوفيات (الحميري، ٢٠١٥). وتبين نتائج آراء عينة البحث في جدول (٤) أن هناك أهمية بالغة لتحسين العادات الغذائية لدى المجتمع المصري وهي تأخير الشيخوخة وارتفاع متوسط أعمار المصريين، حيث وصلت نسبة الأهمية لهذه الفائدة ١٠٠%.

كما تظهر نتائج جدول (٤) أن نسبة ١٠٠% من آراء عينة البحث نحو المستوى العالي لأهمية تحسين العادات الغذائية السيئة في الوقاية من ضعف جهاز المناعة الذي يؤدي إلى كثرة الإصابة بالأمراض. إن العادات الغذائية السيئة تضعف المناعة فيصير الفرد فريسة ولقمة سائغة لمختلف الأمراض. ومع التوجه نحو منظومة غذائية حسنة، غنية بالفيتامينات وبالعناصر الغذائية المهمة؛ حيث يتم فيها تناول منتجات الحليب والحبوب الكاملة، الفاكهة والخضار، اللحوم البيضاء والبقول بطريقة متنوعة ومعتدلة؛ مما يؤدي لدعم نظام المناعة، ويعزز الوقاية من الأمراض (محمد، ٢٠١٧؛ القادري والفقهي، ٢٠٠٨).

ويرى الباحث أن إقلاع المصريين عن عاداتهم الغذائية السيئة إلى بدائل غذائية صحية سيؤدي للكثير من المنافع الاقتصادية؛ فسيتم توفير المواد الخام الغذائية لإعداد منتجات غذائية صحية، سيتوفر كثير من الوقت والجهد لأداء أعمال مفيدة، ستتلاشى أو تقل عديد من الأمراض مما يخفض كثيراً من نفقات العلاج، ستتحسن الصحة العامة للمصريين مما يعود بالنفع على أداء الأعمال؛ وهذا ما أثبتته نتائج جدول (٤) حيث أظهرت آراء عينة البحث مستوى أهمية مرتفع للمنافع المالية والاجتماعية والبيئية لتحسين العادات الغذائية السيئة عند المصريين، وهذه المنافع هي: توفير التكاليف المالية وغير المالية المُهدرة على علاج الأمراض والتسممات الناتجة عن العادات الغذائية السيئة (١٠٠%)، توفير التكاليف المالية وغير المالية المُهدرة على المأكولات والمشروبات المُستهلكة في العادات الغذائية السيئة (٩٨,٧%)، دعم خطة التنمية المستدامة بالدولة (٩٥,٤%).

الخلاصة

- يلاحظ أن غالبية الأمراض سببها الأساسي والرئيسي هو التغذية غير الصحيحة وبما تحويه من عادات غذائية سيئة.
- لوحظ أن العادات الغذائية السيئة تؤدي إلى تحويل الخامات الغذائية الجيدة إلى مأكولات ومشروبات رديئة مسببة لأكثرية الأمراض، مما يعد خسارة اقتصادية فادحة.
- أفضل الحلول الفعالة لهذا التحدي هو استبدال العادات الغذائية السيئة ببدائل غذائية صحية تناسب الذوق المصري حتى نصل بالمصريين لمنظومة من العادات الغذائية الحسنة؛ مثل تناول الأسماك الطازجة والمجمدة في عيد الربيع بدلاً عن الفسيخ والملوحة والرنجة.
- قيام الحكومة بجهود ضخمة لتعزيز سياسات دعم الغذاء، وهذا الدعم يؤثر بطريقة غير مباشرة في زيادة العادات الغذائية السيئة؛ مثل: الإسراف في استهلاك السكر والنشويات والدهنيات واللحوم والألبان المدعومة، في حين تتحمل الدولة نفقات باهظة للإنفاق على سياسات التأمين الصحي ودعم الدواء لعلاج الأمراض التي معظمها بسبب العادات الغذائية السيئة. وكلها مجهودات عظيمة مشكورة، ولكن يلزم أن يوازي تلك الأعمال خطة شاملة يكون هدفها الرئيسي هو تحسين الثقافة والوعي والسلوك الغذائي للمصريين.
- تحقق فروض البحث؛ فقد أوضحت نتائج البحث أنه عند تحسين الثقافة الغذائية للمصريين يزداد عدولهم عن العادات الغذائية السيئة إلى عادات غذائية حسنة، وتحسن الصحة العامة لديهم. وتظهر النتائج العلاقة القوية بين منشآت صناعة المأكولات والمشروبات والعادات الغذائية، فالترام منشآت صناعة المأكولات والمشروبات بجميع القواعد الغذائية والصحية السليمة يؤدي لتحسين العادات الغذائية السيئة عند المجتمع المصري والعكس صحيح.

التوصيات

- ١) يوصى بوضع خطة إستراتيجية للقضاء على العادات الغذائية السيئة للمصريين، يكون إلزاماً على جميع الجهات المعنية بالدولة تنفيذها، كل فيما يخصه.
- ٢) ضرورة قيام منشآت الضيافة ومنشآت صناعة المأكولات والمشروبات تطبيق جميع القواعد الغذائية والصحية السليمة المرتبطة بالمأكولات والمشروبات حتى تكون هذه المنشآت عاملاً مساعداً في تحسين العادات الغذائية السيئة للمجتمع المصري.
- ٣) ضرورة العمل على التصدي للدعاية غير الجيدة التي تروج للمأكولات والمشروبات الضارة بالصحة تلك الدعاية التي تستهدف أطفالنا وشبابنا، وذلك بكل الطرق المتاحة والتي منها تحسين الثقافة التغذوية والصحية للمجتمع المصري.

المراجع

المراجع العربية

- أبوقرين، عنتر عبدالعال وعبد الحافظ، أماني ناجي وعبدالله، أسماء محمد (٢٠١٦): "دور المشاريع التنموية الكبرى كأداة لحل مشاكل التنمية العمرانية في إقليم شمال الصعيد"، مجلة المنيا للهندسة والتكنولوجيا، عدد ١ (يناير)، مجلد ٣٥، جامعة المنيا، مصر.
- إسماعيل، حنان (٢٠١٥): " تناول اللحوم الحمراء يرفع من احتمالية الإصابة بالسكتة الدماغية"، <http://www.worldakhbar.com/life-styles/health-medicine/41743.html>
- ألونسو، ميغيل (٢٠١٨): "تقرير هارفارد الصحي: الحلول الصحية لتخفيف الوزن والحفاظ عليه"، <https://www.webteb.com>
- الأمل، عازفة (٢٠١٥): "ماذا يفعل المخلل في جسم الإنسان"، <http://ttor2014.blogspot.com.eg/2015/01/pickle.html>
- التكروري، حامد والمصري، خضر (١٩٩٧): "تغذية الإنسان"، دار حنين، عمان، الأردن.

- الحسانين، يوسف عبدالعزيز (٢٠١١): "الإفراط في أكل جبن المش الفلاحي يهدد أكباد البشر"، <https://www.3eesho.com/>
- الحميري، أزهار أحمد (٢٠١٥): "الوعي الغذائي والتغذوي للنساء الريفيات في المنطقة الوسطى وعلاقته ببعض المتغيرات الذاتية"، مجلة جامعة بابل للعلوم الصرفة والتطبيقية، المجلد ٢٣، العدد ١، العراق.
- الدخيل، مشاري بن حمد (٢٠١٢): "الدليل الغذائي السعودي"، الإدارة العامة للتغذية، وزارة الصحة، الرياض.
- الزعبوط، بكر والزيناتي، علي (٢٠٠٨): "بعض العادات الغذائية الخاطئة في قطاع غزة وكيفية التخلص منها"، الجامعة الإسلامية، غزة.
- الزهراني، مارية طالب (٢٠٠٦): "العادات والنمط الغذائي لاستهلاك الأسماك"، مجلة الجمعية السعودية للغذاء والتغذية، العدد الثاني، المجلد الأول، جامعة الملك سعود، الرياض، السعودية.
- السلمي، سلطان (٢٠١٤): "غزل البنات.. سرطان مغلف بنكهة السكر"، <http://www.al-madina.com/article/288940>
- السيد، أشرف (٢٠١٥): "الموت البطئ لخلايا الجسم بطعم الطعمية"، <http://ten-lines.com/archives/1091>
- الشهراني، سلطنة (٢٠١٧): "دراسة تكشف أضرار رقائق البطاطس"، <http://al-balad.news/81527>
- العلوي، نور بنت عبدالله (٢٠٠٩): "العادات الغذائية المرتبطة بتناول فطر الكمأة وتأثير بعض معاملاتها على فئران التجارب"، كلية التربية للاقتصاد المنزلي، جامعة أم القرى، مكة.
- الغامدي، سميرة (٢٠١٧): "العادات الغذائية المنتشرة في البلاد العربية"، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة الملك عبدالعزيز، جدة.
- الفيشاوي، فوزي عبدالقادر (٢٠٠٨): "أسماك - يا للعجب - بالهستامين"، مجلة أسويوط للدراسات البيئية، عدد ٣٢ (يناير)، جامعة أسويوط، مصر.
- الفيشاوي، فوزي عبدالقادر (٢٠٠٢): "طعامنا وجدل الجلوتامات"، مجلة أسويوط للدراسات البيئية، عدد ٢٢ (يناير)، جامعة أسويوط، مصر.
- القادري، أحمد والفقير، نجاه (٢٠٠٨): "نصائح لتحويل تناول المأكولات الغنية بالفيتامينات إلى عادة صحية لطفلك"، مجلة البنون، عدد ٧ (يناير، مارس)، صنعاء.
- الكحيل، عبدالدائم (٢٠١٣): "الإسراف في أكل اللحوم يؤدي للموت"، <http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2010-02-22-31-09/1180-2013-04-07-22-14-36>
- المداح، هناء (٢٠١٥): "أضرار رقائق البطاطس المصنعة"، <http://woman.islammmessage.com/article.aspx?id=10278>
- المركز العربي للتغذية (٢٠١٢): "العوامل المؤثرة على الحالة الغذائية"، مجلة ثمار الصحة، عدد ١٠ (مايو، يونيو)، المجلس الأعلى للصحة، البحرين.
- المصيرف، أحمد سعيد (٢٠١٦): "الزيوت المهدرجة.. الخطر يتربص بالجميع"، <http://www.alnilin.com/12822335.htm>
- بسنوسي، شهرزاد (٢٠١١): "ثقافة التغذية وعلاقتها بانتشار مرض السمنة"، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر.
- بكير، قوت القلوب والبخاري، أمال (١٩٩٩): "العادات الغذائية"، دار اليوم، الدمام، السعودية.
- بلعبيدي، مراد (٢٠٠٨): "تأثير الوجبات السريعة على العادات الغذائية عند الشباب"، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة منتوري، قسنطينة، الجزائر.

- بني ملحم، محمد بديوي والوديان، حسن محمود (٢٠١٣): "العادات والسلوكيات الغذائية اليومية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك"، مؤتمة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد السادس، المجلد الثامن والعشرون، الكرك، الأردن.
- تداووا، (٢٠١٦): "الدواجن البيضاء بين الواقع والمخاطر"، بدون مؤلف،
<http://www.tadawoo.com/4215>
- حجاج، سارة (٢٠١٥): "لو بتحبها صحتك أهم.. الجينة القديمة تحتوي على ديدان تدمر أنسجة الجسم"،
<http://www.youm7.com>
- حسين، إيمان وسلمان، جنان (٢٠١٢): "الوزن والسلوك الغذائي للأعمار ٥-٢٤ سنة في مدينة بغداد"، المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق (٦-٨ مايو)، جامعة الموصل، العراق.
- خليف، سميحة ناصر (٢٠١٧): "ما هي الدهون المشبعة"،
<http://mawdoo3.com>
- رجاء، هبة (٢٠١٧): "دراسة تحذر من مكافأة الأطفال بالحلوى"،
<http://www.entywbas.com/20583>
- رشدي، محمد عادل (١٩٩٩): "التغذية في المجال الرياضي"، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر.
- سعد الدين، أسماء (٢٠١٣): "أضرار الملح"،
<https://www.almrsal.com/post/30841>
- سكتة، فوزية عبدالله (٢٠١٢): "العادات الغذائية لعينة من الفتيات المتدربات بمنطقة مشروع الهضبة الخضراء الزراعي"، مجلة الاقتصاد الزراعي والعلوم الاجتماعية، مجلد ٣، عدد ٩، جامعة المنصورة، مصر.
- صحيفة الجزيرة، (٢٠٠١): "احذروا الأكباد والكلاوي النيئة"، العدد ١٠٣٨٦، الثلاثاء ٦ مارس، الطبعة الأولى، الرياض،
<http://www.al-jazirah.com/2001/20010306/ej6.htm>
- طاهر، آيات (٢٠١٧): "أضرار تناول سمك الفسيخ والرنجة على الصحة"،
<https://www.almrsal.com/post/436030>
- طاهر، آيات (٢٠١٦): "أضرار الإفراط في تناول المنبهات"،
<https://www.almrsal.com/post/341460>
- عباس، رحاب (٢٠١٧): "١٠ نصائح عن أضرار الجبات السريعة"،
<http://www.hiamag.com>
- فاو، منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (٢٠٠٢): "منظمة الأغذية والزراعة تحترس من وجود مادة 'أكريلاميد' السامة في بعض الأطعمة المقلية والمخبوزة"،
<http://www.fao.org/arabic/newsroom/news/2002/4344-ar.html>
- فتحي، عبدالخالق (٢٠١٠): "أضرار الأغذية المعلبة"،
<http://alresala.7olm.org/t267-topic>
- قدرى، ريم (٢٠١٣): "أضرار المشروبات الغازية"،
<https://www.almrsal.com/post/15580>
- قلاوون، أمنية (٢٠١٧): "أضرار المواد الحافظة في الأطعمة المعلبة على الأطفال"،
<http://www.dailymedicalinfo.com>
- كل شيء عن الصحة، (٢٠١٦): "ما هي أضرار تناول البيض النيئ على الجسم؟"، بدون مؤلف،
<http://www.allabout-health.com>
- كلية الصيدلة، (٢٠١٣): "مطوية تثقيفية عن داء ارتفاع الكولسترول"، جامعة حائل، السعودية.

- مال الله، مزاحم مبارك (٢٠١٦): "تأثير المواد الحافظة في المواد الغذائية على الإنسان"،
<http://www.tellskuf.com/index.php/tob/57948-2016-06-09-10-19-04.html>
- محمد، أحمد محمد عبدالسلام (٢٠١٧): "التغذية الصحية السليمة"، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة الملك سعود، الرياض.
- مصطفى، رنا (٢٠١٦): "الأضرار الصحية للملونات الغذائية"،
<http://www.syr-res.com/article/1104.html>
- مصطفى، عبدالله سعد الدين (٢٠١٣): "في الغذاء داء فاحذره"،
http://elsteen.blogspot.com.eg/2013/01/blog-post_21.html
- مصيقر، عبدالرحمن (١٩٩٧): "التغذية في المجتمع"، دار القلم، القاهرة، مصر.
- معهد بحوث التغذية (٢٠١٠): "استخدام معايير النمو الجديدة لمنظمة الصحة العالمية في تقييم الحالة التغذوية لتلاميذ المدارس الابتدائية في العراق"، دائرة الصحة العامة، وزارة الصحة العراقية.
- نزيه، مجدي (٢٠١٧): "احذر.. تناول اللانثون فيه سم قاتل"،
<http://honna.elwatannews.com/news/details/1928291>

المراجع الإنجليزية

- Chu, L., (1985), "Rural Women's Vocational Training for National Development", Rocky Mountain Education Research Association Conference, Las Cruces, New Mexico.
- Das, A., (2013), "Side Effects of Artificial Supplements",
<https://www.boldsky.com/health/wellness/2013/side-effects-artificial-supplements-035781.html>
- Gallagher, J. (2013), "Processed meat 'early death' link",
<http://www.bbc.com/news/health-21682779>
- Gallagher, J. (2012), "Processed meat 'linked to pancreatic cancer'",
<http://www.bbc.co.uk/news/mobile/health-16526695>
- Saulo, A. (2007), "Clostridium botulinum in Foods", College of Tropical Agriculture and Human Resources, University of Hawaii at Manoa, U.S.

Bad nutritional habits prevalent in Egyptian society: Exploratory study

Abd-Almonaim Omar Muhammad¹

¹Faculty of Tourism and Hotels, University of Sadat City

Abstract

This research aims to improve the nutritional culture of Egyptians, in order to have a good awareness and behavior of food, which leads to abandon their bad nutritional habits and eliminate diseases which caused by malnutrition. To achieve this objective, a questionnaire composed of five parts was designed: sample characteristics, the level of severity of bad nutritional habits, a number of unhealthy dietary habits associated with Islamic and Christian religious events, ways to improve bad nutritional habits, food, health and economic benefits to improve bad nutritional habits. Then, the questionnaire was distributed to a random sample of 152 lecturers and specialists in nutrition in Egypt. The study defined the dietary habit, the harmful effects of bad dietary habits, with a discussion on how to educate the Egyptians on the right food culture to achieve the nutritional and health benefits for them and support the sustainable development of the state. The results of this research indicated the following: Most diseases are caused by unhealthy nutrition and its bad nutritional habits with bad dietary habits, the good raw materials are converted into bad food and drink components which causes many diseases. This means a great economic loss. One of the best solutions for this problem is to replace bad nutritional habits with healthy food alternatives to suit the Egyptian taste. A comprehensive recommendation has been made to address this challenge: a strategic plan should be designed to eliminate the bad eating habits of Egyptians.

Keywords: Nutritional culture, Nutritional habits, Malnutrition, Nutrition diseases, Public health, food and beverage industry.