

العادات الغذائية والأنماط الثقافية

المفاهيم الأساسية

- تتطور العادات الشخصية الغذائية باعتبارها جزءاً من التراث الاجتماعي والثقافي، وكذلك نمط حياة الفرد والبيئة.
- عادة ما يؤدي التغيير الاجتماعي والاقتصادي إلى تغييرات في الأنماط الغذائية.
- غالباً ما تتبع المعلومات الخاطئة من أنماط الغذاء، أو البدع الغذائية، والتي تناشد بعض الاحتياجات الإنسانية على المدى القصير.

لماذا يأكل الناس ما تأكل؟ إن الغذاء ضروري لاستمرار الحياة والصحة، ولكن يأكل بعض الناس أطعمة كثيرة لأسباب أخرى، وربما من أجل الصحة الجيدة والتغذية، على الرغم من أن هذه المفاهيم تتزايد. وكما جاء في الفصل الثالث عشر، فغالباً ما يتأثر اختيار الأشخاص للمواد الغذائية والبيئة على نطاق أوسع بعوامل، مثل السياسة، والفقر، والتي تحد من السيطرة الشخصية وحرية الاختيار.

ويرتبط الكثير من المعاني بالغذاء. وترتبط جميع العادات الغذائية للمعروف بطريقة الحياة بأكملها: إحداهما القيم والمعتقدات، والحالة. ومع ذلك، تأتي هذه المعتقدات الغذائية عن الطعام في بعض الأحيان من معلومات خاطئة، وبعض البدع عن التغذية السليمة، وليس من المعرفة الغذائية. وسندرس بعض هذه التأثيرات في هذا الفصل.

التطور الثقافي للعادات الغذائية

العادات الغذائية - شأنها في ذلك شأن أي شكل آخر من أشكال السلوك البشري - لا تنمو من فراغ، ولكنها تنمو من العديد من المصالح الشخصية، الثقافية، الاجتماعية، الاقتصادية، والتأثيرات النفسية لكل شخص، وهذه العوامل متداخلة.

قوة الثقافة الشخصية

تنطوي الثقافة على أكثر بكثير من الجوانب الرئيسة والتاريخية للشخص في الحياة مثل: (اللغة، الدين، السياسة، والتكنولوجيا)، وإنما تنطوي - أيضاً - على تطور في كل عادات الحياة اليومية والعلاقات الأسرية، مثل إعداد الطعام وتقديمه، ورعاية الأطفال وتغذيتهم، وتهديتهم للنوم. يتعرف الناس على هذه الأمور عندما يكبرون. إنها عملية تعلم تدريجية واعية وغير واعية للقيم الثقافية، والعادات، والممارسات التي أصبحت جزءاً من عمق حياة الأفراد. ورغم أن أجزاء من هذا التراث لا يجوز تفتيحها أو رفضها عند الكبار، فإنه ما لا تزال في حدود التأثير على حياة الناس، وتنقل إلى الأجيال التالية. يملك الأمريكيون تراثاً واسعاً من العادات الغذائية؛ التي تتأثر بالتنوع الثقافي العالمي.

الطعام في الثقافة

تعد العادات الغذائية من أقدم وأعمق الجذور للعديد من الثقافات. وتحدد الخلفية الثقافية - إلى حد كبير - ما يؤكل، وكذلك كيف ومتى يؤكل، ولكن يوجد اختلاف كبير، بطبيعة الحال. وتوجد في كل بقعة من بقاع العالم جميع أنواع الجمارك، سواء كانت رشيدة أو غير رشيدة، مفيدة أو ضارة. على الرغم من ذلك، ومهما كانت الحالة، تعتمد العادات الغذائية - بشكل أساسي - على توفر الغذاء، والاقتصاد، والمعاني الشخصية الغذائية والمعتقدات. ويؤخذ الكثير من الأطعمة في أي ثقافة على المعاني الرمزية المتصلة بتجارب الحياة الرئيسة مثل (الولادة، الوفاة، الدين، السياسة العامة، والتنظيم الاجتماعي). منذ العصور القديمة، تشتمل الاحتفالات والشعائر الدينية على الأغذية في بعض الأحداث والمواسم. ويتبع جمع الأغذية وإعداده، خدمة جمركية محددة، لا يزال كثير منها موجود حتى اليوم.

الأنماط الثقافية التقليدية للأغذية

دعت الولايات في السنوات الأخيرة إلى "بوتقة انصهار" المجموعات الإثنية والعرقية. إلا أن هذه الصورة لم تعد مناسبة. قد آن الأوان للاعتراف بالتنوع في أمريكا، بل واحتفلت به باعتباره أساساً للقوة الوطنية. وقد أدى هذا الاعتراف - بصفة خاصة - إلى التنوع القوي في ثقافة أنماط الغذاء الأمريكي.

يعد العديد من الأنماط الثقافية الغذائية المختلفة جزءاً من الحياة الأسرية والمجتمعية في أمريكا. وقد ساهمت هذه الأنماط في استخدام أطباق ووسائل طهي خاصة في عادات الأكل الأمريكية. وفي المقابل، فإن الكثير من هذه العادات الغذائية والثقافية قد تأمرت. يستخدم كبار السن من أفراد الأسرة التقليدية بشكل أكثر انتظاماً، أما أفراد الأسرة الأصغر سناً، فإن استخدامها يعتمد - أساساً - على المناسبات الخاصة، أو في أيام العطلات. ومع ذلك، تمتلك الأطعمة التقليدية معاني قوية وترتبط العائلات والمجتمعات الثقافية بوثيقة زمالة. وسنعرض عدداً قليلاً

من الأنماط الثقافية الغذائية بشكل موجز هنا. قد تختلف أذواق الأفراد والأنماط الجغرافية بعض الشيء، ولكن الأنماط الغذائية ترتبط بالثقافة، ولها تأثير قوي على كيفية أكل الناس^(١).

قوانين الطعام الدينية

تختلف الممارسات الغذائية المسيحية (الكنائس الكاثوليكية، البروتستانت، والأرثوذكسية الشرقية)، اليهودية، الهندوسية، البوذية، والإسلامية تبعاً للدولة المستقلة ولفهمها وتفسيرها لما يشكله من نظام غذائي صحي وسليم. يمكن أن تنطبق قوانين الطعام على ماذا وكيف، ومتى يسمح لأطعمة معينة أو تجنبها. بعض قوانين الطعام واجبة التطبيق في جميع الأوقات، في حين لا تنطبق قوانين أخرى إلا في أثناء الاحتفالات الدينية، مثل (الصوم الكبير لكنيسة الروم الكاثوليك). والأمثلة التالية على اثنين من هذه الأديان، بما يتعلق بقوانين الطعام.

اليهودية

نمط الغذاء الأساسي: إن جميع الأعياد اليهودية ذات طبيعة دينية وتاريخية كبيرة، ولكن احترام قوانين الطعام اليهودي قد يختلف بين الجماعات اليهودية الثلاث الأساسية: (١) الأرثوذكسية، التقيّد الصارم، (٢) حزب المحافظين، أقل صرامة، و(٣) الإصلاحية، أقل احتفالية والحد الأدنى من الاستخدام العام. وتسمى لائحة قوانين الجسم الأساسية للطعام بـ "قواعد كاشروث" Kashruth. اختيار الأغذية وإعدادها وفقاً لهذه القواعد تدعى "كوشير"، من الكلمة العبرية التي تعني "من المناسب، والصحيح". وفي الأصل كانت هذه القوانين ذات أهمية بالطقوس الخاصة. تنطبق قوانين الطعام اليهودي الحالية التي تحكم النبح وإعداد، اللحوم وحفظها، والجمع بين اللحوم والألبان، واستخدام الأسماك والبيض. يوجد قيود مفروضة على مختلف السلع الغذائية، على النحو التالي:

- **اللحم:** ينبغي أن يأتي اللحم المناسب من الحيوانات التي تمضغ على معارضها، ولها حوافر بمزعة. يتجنب الطيور الجارحة في كل الأوقات. تظهر جميع أشكال اللحوم بشكل متشدد من الدماء.
- **اللحوم والحليب:** اللحوم ومنتجات الألبان كلاهما جزء من النظام الغذائي اليهودي كوشير، إلا أنها لا تؤكل في الوجبة نفسها، أو أن تعد باستخدام الأطباق نفسها. تستخدم منازل الأرثوذكسية المحافظة مجموعتين من الأطباق العادية، واحدة لخدمة اللحوم، والأخرى لغيرها من الوجبات التي تستخدم منتجات الألبان. إضافة إلى مجموعتين من الأطباق لاستخدامها خاصة خلال عيد الفصح.
- **السمك:** المسموح فقط الأسماك مع الزعانف. قد تكون هذه إما مع أكل اللحوم، أو وجبات منتجات الألبان، مع تجنب المحار والقشريات.
- **البيض:** لا يمكن تناول البيض مع بقعة الدم. يمكن أن يستخدم البيض مع أي من وجبات اللحوم، أو منتجات الألبان.

- تأثير المهرجانات: يتعلق الكثير من الأطعمة التقليدية اليهودية بالمهرجانات في التقويم العبري، والمرتبطة بذكرى الأحداث الهامة في التاريخ اليهودي، وفي كثير من الأحيان، تستخدم مواد غذائية خاصة يوم السبت. القليل من الأغذية المثلثة للنفوذ، ومعظمها من أوروبا الشرقية، كما يلي:
- الخبز: على شكل الخبز المحلى، لفات من الخميرة الصعبة.
- البرش: "Blintzes": فطائر رقيقة، مملوة، مدحرجة.
- البرش: (البرش حساء خضار روسي). حساء اللحم، و البيض المضروب أو البنجر، والكرنب، والسبانخ، وتخزن ساخنة أو باردة.
- "شالا" Challah: رغيف يوم السبت من الخبز الأبيض، وهو على شكل منحرف أو ملفوف، ويستخدم في بداية الوجبة بعد "Kiddush" ويعد نعمة أكثر من النيذ.
- أسماك الجيفيلت "Gefillte (gefilte)": كلمة من الألمانية بمعنى "الأسماك المحشوة"، وعادة ما تكون في الدورة الأولى من يوم السبت في وجبة العشاء، من السمك المفروم والقبليه المنك، محشوة الجلد أو تلف داخل كرات الكاشا "Kasha": جريش الخنطة السوداء (مقشر)، ويستخدم الحبوب المطبوخة، أو بوصفه بديلاً للبطاطس مع صلصة اللحم.
- كنيشيس "Knishes": المعجنات المثلثة باللحوم أو الجبن.
- التراخي: السلمون المملحة المدخنة.
- خبز الفطير: الخبز المسطح، وغير المتروك.
- ستروديل "Strudel": فطائر رقيقة مليئة بالفاكهة والمكسرات، مدحرجة، ومخبوزة الإسلامية

نظت الأخذية الأساسي: تستند قوانين الطعام لدى المسلمين على تقييد أو حظر بعض المواد الغذائية، وتشجيع الأخرى، والمستمدة من تعاليم الدين الإسلامي في القرآن. وهذه القوانين ملزمة، ويجب أن تتبع في كل الأوقات، وحتى أثناء الحمل، والعلاج في المستشفيات، أو السفر. إن هذه القوانين ملزمة أيضاً للزوار الضيوف في كافة أقطار المسلمين. يسمح بمعظم الأطعمة، ما لم تكن مشروطة أو محظورة. وتحدد القائمة التالية الأطعمة المسموح بها:

- منتجات الألبان: مسموح بها في كل الأوقات.
- الفاكهة والخضروات: مسموحة إلا إذا خمرت، أو أصبحت سامة.
- الخبز والحبوب: مسموحة ما لم تتعرض للتلوث أو كانت ضارة.

• **اللحوم:** المأكولات البحرية (بما فيها الأسماك والمحار ، الأنتليس ، والحيوانات البحرية) والحيوانات البرية ؛ يأكل المسلمون عادة كوشير اللحوم ؛ لأن دماء الحيوانات لا يجب أن تؤكل. اللحم الحلال هو المعادل لكوشير اللحوم.

• **الكحول:** يمنع منعاً باتاً.

ويستخدم أي مزيج من المواد الغذائية ما دام لا يحظرها أي من البنود المدرجة. ويمكن أن يؤكل الحليب واللحوم معاً ، خلافا لقوانين كوشير اليهودية. ويذكر القرآن الكريم بعض الأغذية بأنها ذات قيمة خاصة ، مثل: التين ، الزيتون ، التمور ، العسل ، واللبن . ويمكن تناول الأغذية المحظورة في قوانين الطعام من قبل المسلمين في حالة عدم وجود مصادر أخرى للأغذية.

الأغذية الممنوعة: يستخدم عدد من المواد الغذائية المفضلة والأطباق الشهية ، كمقبلات ، أو كوجبات خفيفة أو أطباق رئيسة ، أو سلطات. وفيما يلي بعض هذه الأطعمة :

• **البرغل:** عبارة عن حبوب القمح المجففة والمطبوخة جزئياً ، والمناحة بشكل خشن ، وتطحن كقاعدة لاستخدامها في التبولة أو الكبة.

• **الفلافل:** "وجبة سريعة" مصنوعة من الفول ، وتشكل في أشكال غارقة ومقلية.

• **الفتائر:** تتناول كفاتح للشهية ، أو كوجبة خفيفة صغيرة مماثلة للبيتزا مع طبقة من الجبن ، اللحوم ، أو السبانخ .

• **الكبة:** طبق من اللحم مصنوع من قشرة من القمح المدشوش محشو بقطع صغيرة من لحم الضأن المقلبي بالزيت.

• **الأرز المقلبي:** الأرز على البخار أو في الحساء ، وأحياناً مع الدواجن واللحوم ، أو المحار.

• **الفتة:** شقوق من الخبز ، أو الممزق إلى قطع ، أو حشو الشطيرة ، تستخدم كمجارف لتغميس الحمص والفول.

• **التبولة:** سلطة مصنوعة من الطماطم ، البقدونس ، النعناع ، البصل الأخضر ، المفرومة مجتمعة مع البرغل ، وتخلط مع زيت الزيتون وعصير الليمون.

تأثير المهرجانات: إن الدعامة الرابعة لقيام الإسلام في القرآن هي الصيام. ويطلب الصيام خلال شهر رمضان من كل شخص بين المسلمين ، خلال فترة ٣٠ يوماً في النهار ، في الشهر التاسع من التقويم القمري الإسلامي. وقد تم اختيار شهر رمضان ؛ لأنه مقدس ، حيث تلقى محمد - صلى الله عليه وسلم - فيه أول المفاجآت بتنزيل القرآن الكريم عليه ، وأيضاً في هذا الشهر طرد أتباعه الأوائل أعداءهم من مكة المكرمة في ٦٢٤ ميلادي.

ويلاحظ خلال شهر رمضان على المسلمين في أنحاء الصيام يوماً، مع عدم أخذ أي طعام أو شراب من الفجر إلى الغروب. ومع ذلك ، فكثيراً ما تقضى الليالي في أعياد خاصة. أولاً ، تؤخذ فواتح الشهية ، مثل التمور ، الفواكه ، أو الشراب ، متبوعة بالإفطار العائلي " الإفطار المسائي ". وفي نهاية شهر رمضان ، يأتي العيد التقليدي لمدة تصل إلى ٣ أيام في ذروة الاحتفال ، مع أطباق خاصة شهية ، مثل الفطائر الرقيقة في مسحوق السكر ، فواتح الشهية والكعك ، والفواكه المجففة ، احتفالاً بهذه المناسبة. (انظر إلى مربع الاعتبارات الثقافية) في عيد الفطر : مهرجان ما بعد رمضان).

ونلاحظ صيام كل المسلمين ، بغض النظر عن حالتهم الطبية ، لشهر رمضان. وغالباً ما يتعرض الأفراد مع مرض السكري ، والأدوية ، أو الحوامل و المرضع للمضاعفات خلال هذا الوقت. ويجب أن يراعي المهنيون في الرعاية الصحية ، مثل هذه الممارسات الدينية عند الاستشارة مع المرضى⁽³⁾.

الاعتبارات الثقافية



عيد الفطر – مهرجان ما بعد رمضان:

في الدول الإسلامية ، وفي ختام رمضان - يعد هذا الشهر الفضيل في الإسلام للصلاة والصوم - تقليدياً يقوم الأمراء والتجار الأثرياء بتوفير الإفطارات العامة للمحتاجين في الأعياد. هذا هو مهرجان عيد الفطر. وعلى مر السنين ، قد صنع العديد من الأمور الرائعة التي ترمز لفرحة العائدين من الصوم وازدياد الإحساس بالوحدة والأخوة ، والإحسان. إن الصوم تجربة مفيدة للناس. ومن بين الأغذية المقدمة: لحوم الدجاج ، لحم العجل ، والباذنجان المقلّى مع البصل ، ثم يدور ببطء في عصير الرمان ، ويتبل مع الكركم ويذور الهيل. من أبرز الوجبات - عادة الخروف المحشي ، وهي في مجموعها من الضأن (رمز التضحية) الحشوة مصنوعة من الفواكه المجففة ، والقمح المتصدع ، والصنوبر ، الجوز ، اللوز ، مع البصل الزنجبيل ، والكزبرة. ويخبز الخروف المحشو في الرماد الساخن لعدة ساعات ، بحيث يكون الغطاء بما يكفي للفرق بينها وتوكل بالأصابع. وعند الانتهاء من الوجبة الغنية ، تقدم المعجنات والحلويات . وقد تكون هذه النكهة مع بهارات بتلات الزهور ، ويؤخذ بعض من الحلويات للبيت لكي يستمتع بها لأطول وقت ممكن ، وتكون تذكراً من المهرجان.

التأثيرات الأسبانية على الأمريكيين المكسيكية

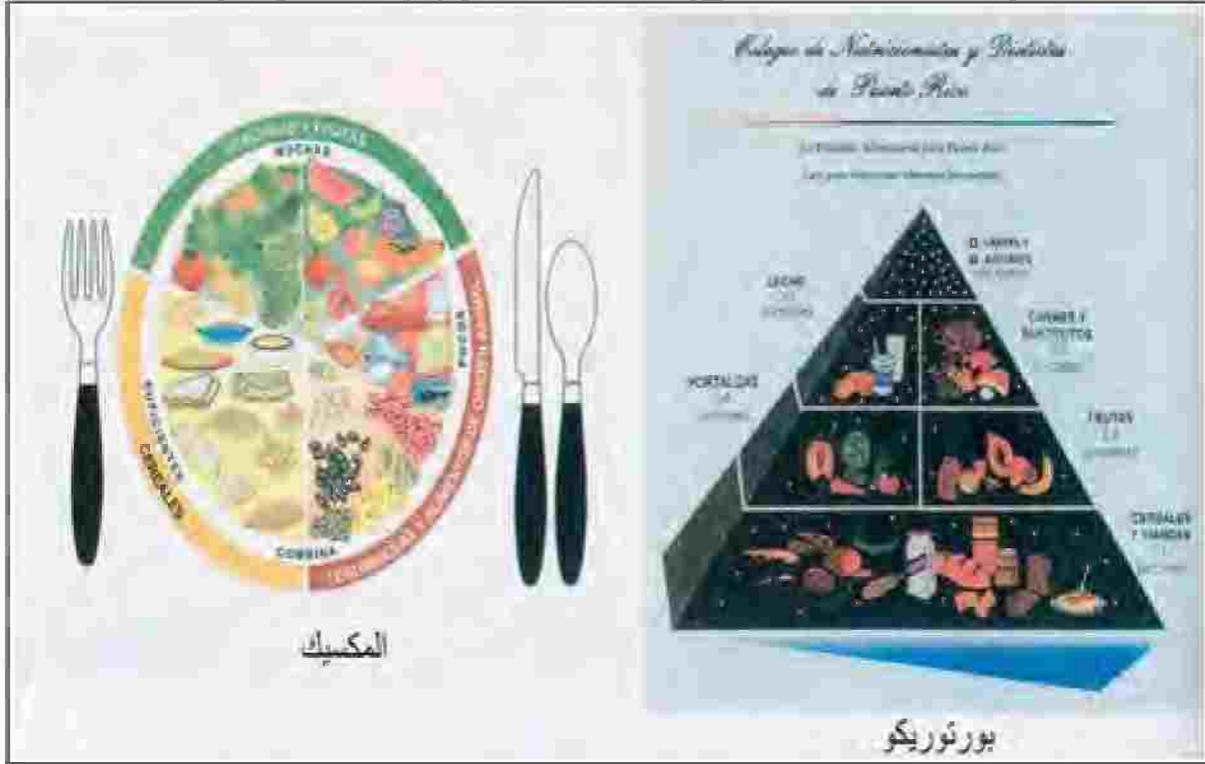
تشكل العادات الغذائية للمستوطنين الأسبان والأمم من الهنود الأساس لأنماط الغذاء الحالية للأشخاص المكسيكيين الذين يعيشون الآن على التراث في الولايات المتحدة، وبشكل رئيس في جنوب غرب البلاد. إن الأغذية الأساسية الثلاثة التالية قاعدة لهذا النمط : الحبوب المجففة ، والفلفل الحار ، والذرة. ويمكن العثور على تغييرات وإضافات في أماكن مختلفة ، أو بين مستويات الدخل المختلفة. وتوكل أحياناً كميات صغيرة نسبياً من اللحوم المستخدمة ، والبيض. وتستهلك كميات متفاوتة من الفاكهة ، مثل (المالنجو والبيايا) ، تبعاً لتوافرها والسعر. ولقرون كانت الذرة هي الحبوب الأساسية التي تستخدم في الخبز ، الثوم ، والتورتيللاس "tortillas" ، وهو كعك عجوز على سطح ساخن أو صينية. ويستخدم القمح - أيضاً في صنع "tortillas" ، مع الشوفان والأرز ، وتضاف إليه الحبوب. القهوة هي المشروب الشائع. أما النباتات الرئيسية هي : الفلفل الحار ، التوابل ، البصل ، والثوم.

بورتوريكو

يتشارك شعب بورتوريكو بالتراث نفسه مع المكسيك ، ومن ذلك الكثير من الأنماط الغذائية المماثلة. (الشكل رقم ١٤،١)^(١١). ومع ذلك يضيف البورتوريكيون الفواكه والخضروات الاستوائية ، والكثير منها متوفر في أسواق الدول المجاورة للولايات المتحدة. الفينداس "Viandas" أهم الأطعمة الشعبية من الخضار النشوية والفواكه ، مثل الموز ، وموز الجنة الأخضر. وهناك نوعان آخران من الأغذية الأساسية هما : الأرز والفاصوليا. ويستخدم الحليب ، اللحوم ، الخضروات الخضراء والصفراء ، والفواكه وغيرها بكميات محدودة ، ولكن السمك القدر المجفف من العناصر الرئيسية. كما أن القهوة هي المشروب الشعبي للبورتوريكيين. إن الدهون الرئيسية في الطبخ عادة تكون من شحم الحيوان.

الأمريكيون الأصليون

إن المواطنين الأمريكيين الأصليين هم من السكان الهنود ، والأسكا الأصليين ، ويتكون معظمهم من أكثر ٥٠٠ مجموعة اتحادية ، وقد أُعترف بمختلف هذه المجموعات التي تعيش على شكل تحفظات في المجتمعات الريفية الصغيرة ، أو في المدن الكبرى. وعلى الرغم من التنوع الفردي ، فإن مختلف هذه الجماعات لديها حصة روحية من التمسك بالأرض ، والإصرار على الإبقاء على ثقافتهم . وللغذاء أهمية دينياً واجتماعياً ، وجعلها جزءاً لا يتجزأ من الاحتفالات والطقوس ، بل - أيضاً - من كل يوم ، والضيافة التي تشمل التزاماً جاداً لتقديم الطعام.



الشكل رقم (١٤، ١). أدلة الغذاء الوطني للمكسيك وبورتوريكو. من (المجلس) (Palmer J and others: Comparison of International food guide pictorial representations, Am Diet Assoc.102 (4):483, 2002, with permission from the American Dietetic Association)

رمضان: الشهر المضيف، في الشهر التاسع من السنة عند المسلمين ، وفترة الصيام اليومية من شروق الشمس إلى غروبها.

قد يعد الطعام ويستخدم بطرق مختلفة من منطقة إلى أخرى، وتختلف باختلاف ما نرى محلياً، أو حُصد من الأرض، أو صيد من الأنهار، أو المواد الغذائية المتوفرة في الأسواق. وبين مجموعات الهنود الأمريكيين في الجنوب الغربي من الولايات المتحدة، يتكون النمط الغذائي المتحفظ لمواطني الأنافاجو، ويمتدون على أكثر من ٢٥ ألف ميل مربع في منطقة نقطة التقاء ثلاث ولايات هي: نيو مكسيكو، وأريزونا، ويوتا، إنها مثال واحد^(١) ! وتعلم الأنافاجوس Navajos الزراعة في وقت مبكر من شعب البيويلو، مثل الليرة وغيرها من المحاصيل الأخرى، باعتبارها من السلع الأساسية. وتعلموا في وقت لاحق الرعي من الأسبان، وجمعت الأغنام والماعز متاحة للأغذية والصوف، وريت - أيضاً بعض الأسر الدجاج والماشية. يجمع الأنافاجو اليوم بين العادات الغذائية التقليدية والنظام الغذائي الحديث المتاح من

المنتجات الغذائية، ومحلات السوبر ماركت، ومطاعم الوجبات السريعة (الشكل رقم ١٤,٢). تؤكل اللحوم يوميًا، مثل (لحم الضأن الجليد، لحم البقر والدجاج، أو اللحوم المدخنة أو المصنعة). وتشمل السلع الأساسية الأخرى (القلي، وديتلاس "tortillas" أو خبز الذرة الزرقاء، وموش دقيق الذرة)، أما المشروبات فهي (القهوة، المشروبات الغازية، وغيرها من المشروبات الحلوة بطعم الفواكه)، والبيض والخضراوات، مثل (الذرة، البطاطس، الفاصوليا الخضراء، الطماطم (البندورة)، والفاكهة الجديدة وبعضها المعلبة).



الشكل رقم (١٤,٢). الهرم الغذائي للأمريكي الأصل.

(Designed by California Adolescent Nutrition and Fitness Program (CAN FIT) Youth Leadership Committee & Project Staff, Escondido Community Health Center, Funded by CAN FIT, Berkeley, Calif. (www.canfit.org). Available online at the U.S. Department of Agriculture's web site: www.nal.usda.gov/fnic/foodpyr/NAandFIT.html)

ملاحظة: ليس سوى عدد قليل من كثير من أطعمة الأمريكيين التي يمكن أن تدخل ضمن دليل الهرم الغذائي.

إن وسيلة إعداد الطعام عامة وهي القلي ، ويتم الطبخ - بشكل رئيس - بدهن الحيوان. وتتزايد بعض المخاوف الصحية ، ومع ذلك ، فإن هناك زيادة لاستخدام وسائل الراحة الحديثة ، في الوجبات الخفيفة عالية الدهون ، السكريات ، السعرات الحرارية ، والصوديوم ، وخاصة بين الأطفال والمراهقين. (انظر إلى مربع الاعتبارات الثقافية ، "التبادل الثقافي الأمريكي الغذائي") . وتمتلك غيرها من القبائل الهندية في الولايات المتحدة التراث والعادات الغذائية المميزة بالنسبة للعرف والمنطقة التي يعيشون فيها.

تأثيرات جنوب الولايات المتحدة

الأمريكيون من أصل أفريقي

وقد ساهم الأفارقة في الولايات المتحدة ، وخاصة في ولايات الجنوب في إثراء أنماط التراث الغذاء الأمريكي ، وخصوصاً الطهي في الجنوب ككل. وتحريك الأنماط الموسيقية بشكل مماثل ، مثل (الأناشيد الزنجية ، البلوز ، الإنجيل ، والجاز). وقد ولدت أنماط الغذاء في الجنوب للأفارقة الأمريكيين في الأوقات الصعبة ، وتطورت من خلال الإبداع ، والقدرة على تحويل أي من السلع الأساسية في متناول اليد إلى طعام لا ينسى ، بالرغم من الفروق الإقليمية ، كما يحدث مع أي نمط من الأغذية الأساسية ، ومن الأمثلة على استخدام الأغذية من مجموعات الغذاء الأساسية هو أمر واضح على النحو التالي :

- الخبز والحبوب: الخبز التقليدي ويشمل الخبز الساخن ، مثل البسكويت ، وخبز الملعقة (يشبه صحن منفوخ من عصيدة دقيق الذرة الصفراء مع البيض المضروب) ، ووجبة كعك الذرة ، وخبز الذرة المقلي. أما الحبوب المطهورة ، مثل موش الذرة ، وعصيدة فريك الذرة (الذرة الأرضية) ، فتستخدم - عادةً دقيق الشوفان .
- البيض ومنتجات الألبان: يستخدم البيض وبعض الحبن ؛ ولكن يستخدم القليل من الحليب ، ربما بسبب زيادة انتشار الضيق من اللاكتوز لدى الأمريكيين من أصل أفريقي.
- الخضروات: عادة ما تستخدم الخضروات المورقة ، مثل نبات اللفت الأخضر ، الخردل الأخضر ، والسبانخ. ويسلق الملفوف الخام ، أو يفرم مع سلطة "الدرسينغ" مثل (سلطة الكرنب) ، وتشمل غيرها من الخضروات المستخدمة ، مثل البامية (المغلقة مع الذرة المقلية) ، البطاطا الحلوة (الكلية أو الشرائح ، و"المسكرة" مع إضافة السكر) ، الفاصوليا الخضراء ، الطماطم ، البطاطا ، الذرة ، وزبدة الفول مثل (فاصوليا الليما) ، والبقوليات المجففة مثل البازلاء سوداء العينين أو الحمراء ، أو فول البينتو المطبوخ ، ويخدم أكثر من الأرز. والبازلاء سوداء العينين ، المقدمة مع الأرز فيشكلان صحنًا يسمى "جون القفز" الذي يعد - تقليدياً في أول أيام العام الجديد لتجلب الحظ السعيد لرأس السنة الجديدة.
- الفواكه: يشيع استخدامها ، وتشمل: التفاح ، الخوخ ، التوت ، البرتقال ، الموز ، والعصائر.

- **اللحوم:** اللحم العام ، بما فيها القطع الطازجة وأضلاعه ، والسجق. وتستخدم بعض لحوم البقر أساساً في لحوم رغيف الهمبرغر. وتستخدم الدواجن في كثير من الأحيان، وبصفة رئيسة الدجاج المقلي والمخبوز في عطللة التركي. وتستخدم أعضاء اللحوم ، مثل : الكبد، القلب، والأمعاء (سجق والتفائق) ، أو حوصلة الدواجن والطيور (الأحشاء والقلب) ، وتؤكل الأسماك ، وتشمل سمك القط ، بما فيها الفلوندار، والمحار، مثل (سرطان البحر والريبان) عند توافرها. طريقة الطبخ العام هو القلي، وتستخدم الشحوم ، أو الخضار، أو الزيوت والدهون .
- **الحلويات:** وتشمل الفطائر المفضلة، مثل: (جوز البقان، البطاطا الحلوة، واليقطين)، وصحن الخوخ العميق، أو توت الإسكافيون، أو الكعك، مثل (جوز الهند و الشوكولاته)، وخبز البوندغ مع استخدام بقايا الخبز.
- **المشروبات:** المشروبات المستخدمة هي القهوة، عصير التفاح، عصير الفاكهة، وعصير الليمون، الشاي المثلج الحلو، المشروبات الغازية، وزبدة الحليب (وهو أسهل الثقافات تسامحاً مع الحليب).



اعتبارات ثقافية

التبادل الثقافي في الغذاء الأمريكي

أجريت دراسة مؤخراً للنظر في المصادر الرئيسة لاستهلاك الطاقة بين البالغين الأكبر سناً من أصل إسباني وتقييم العلاقة مع العرق، والتبادل الثقافي الذي هو عملية اعتماد الممارسات الغذائية لثقافة جديدة ، وطول مدة الإقامة في الولايات المتحدة. وبالمقارنة مع غير القوقازيين في أمريكا اللاتينية والولايات المتحدة ، فإن كبار السن من أصل إسباني يستهلكون كمية أقل من الدهون المشبعة، السكريات البسيطة، والكربوهيدرات الأكثر تعقيداً. ومع ذلك ، يفقد هذا التمييز الصحي مع ذوي الأصول الأسبانية الذين عاشوا في الولايات المتحدة لفترات أطول من الزمن.*

وأشارت الدراسة أيضاً أن كبار من أصل إسباني يتناولون كمية أقل من فيتامين ب^{١٢} ، ومن تركيز أقل للبلادما المتحصل لدى غير القوقازيين من أصل إسباني ، مع التأكيد على الفرق في المدخول الغذائي من هذه المصادر لفيتامين ب^{١٢} من اللحوم والحليب بين المجموعات العرقية+. وأبرز هذه الآثار السلبية للتبادل الثقافي تبدو مع السكان الهنود الأمريكيين. إن الدراسات التي أجريت مؤخراً لاحظت أن هناك زيادة كبيرة في أمراض القلب والأوعية الدموية فيما بين هذه الفئة من السكان^٤. ووفقاً لمركز السيطرة على الأمراض، وانتشار الوفاة الناجمة عن مرض السكري بين الهنود الأمريكيين في الوقت الحالي فإنهم أكثر من ضعف مجموع السكان^٥. ويعتقد الباحثون أن

الزيادة في خطر الإصابة بالأمراض ، هو على صلة مباشرة مع النظام الغذائي ونمط الحياة ، وعلى التكيف مع النظام الغذائي الأميركي النمطي ، ونمط الحياة المستقرة أكثر.
للمزيد من المعلومات حول التبادل الثقافي ، ارجع إلى "التغذية التبادل الثقافي : تطبيقات البحوث الغذائية والغذائيات" وكذلك في المادة المشار إليها ، و الموارد في نهاية الفصل.

*Bermudez OI and others: Intake and food sources of macro nutrients among older Hispanic adults: Association with ethnicity, acculturation, and length of residence in the United States.) *Am Diet Assoc* 100(5):665,2000.

+ Kwan LL and others: Low vitamin B-12 intake and status are more prevalent in Hispanic older adults of Caribbean origin than in neighborhood matched non-Hispanic whites.) *Nutr* 132:2059, 2002.

‡ Sewell JL and others: The increasing incidence of coronary artery disease and cardiovascular risk factors among a southwest Native American tribe, *ArchInternMed* 162:1368,2002.

§The burden of chronic diseases and their risk factors: national and state Data Deceives .US Department of Health and Human Services, Feb. 2004. [www.cdc.gov/nccdphp/burdenbook2004/pdf/burden_book2004.pdf]

الأمريكيون الفرنسيون

يتركز سكان "الكاجون Cajun" في جنوب غرب البلاد على الممرات المائية الساحلية في جنوب لويزيانا ، وأسهم مطبخهم بشكل فريد في نمط الغذاء الغني والمتنوع لأميركا. ولا يزال هذا النمط يوفر نموذجاً فريداً لأشكال التوسع السريع في الأغذية العرقية في أمريكا.
إن الكاجون - في وقت مبكر- هم أبناء وأحفاد المستعمرين الفرنسيين "الأكاديا Acadia" ، وكذلك في شبه الجزيرة الشرقية لساحل كندا التي تعرف الآن باسم نوكا سكوتيا. كانت الحروب في مرحلة ما قبل الثورة بين فرنسا وبريطانيا - على حد سواء - على منطقة الأكاديا ، ولكن في النهاية فازت بريطانيا بالسيطرة على كل كندا ، وأدى الخوف من وجود ثورة الأكاديا إلى الترحيل القسري للمستعمرين الفرنسيين عام 1755 م. وبعد رحلة طويلة وشاقة للمستعمرين على طول أدنى ساحل المحيط الأطلسي ، ثم غرباً لتخليج المكسيك ، أخيراً استقر مجموعة من فقراء الأكاديا على جدول بلد ما هو الآن لويزيانا.

وطوروا لمطبخهم الغذائي الفريد لإعالة أنفسهم من المأكولات البحرية من جهة وعلى ما يمكن أن ينمو ويحصد. ومع مرور الوقت خلطوا الخلفية الفرنسية الخاصة في الطهي مع الطبخ الكريولي ، ووجدوا في وطن جديد في جميع أنحاء نيو اورليانز ، والتي كانت تجمع بين المطبخ الفرنسي التقليدي مع الدول الأوروبية الأخرى ، وهنود أمريكا ، وأساليب طهي أفريقيا.

ويمثل الكاجون النمط الغذائي الفريدة لجنوب الولايات المتحدة الأمريكية الممزوج بين الثقافات والأعراق ، واستخدام الأغذية الأساسية المتاحة في هذا المجال. إن غذاء الكاجون قوي النكهة وحرار ، مع وفرة في المأكولات البحرية باعتبارها القاعدة ، وعادة تطهى بوصفها حساء ، أو مع الأرز.

وتباع الصلصة الحارة المعروفة ، والمكونة من سحق الفلفل الأحمر الحار المخمر ، مخلوط مع التوابل والخل والمعروف في جميع أنحاء العالم تحت الاسم التجاري صلصة تاباسكو ، ولا تزال تعدها أجيال من عائلات الكاجون في كل جزيرة على الساحل الجنوبي من الممر المائي للويزيانا.

المحار الوطني الأكثر شعبية نسبة إلى المنطقة ، هو جراد البحر ، والذي ينمو - الآن - تجارياً. في مناطق جداول الأرز غير المقشور الخصب . وهناك غيرها من الأغذية البحرية الشعبية المستخدمة ، مثل السلور ، سمك النهاش الأحمر ، الريبان ، سرطان البحر الأزرق ، والمحار. وتشتمل الخضروات الشعبية على البصل ، الجرس ، الفلفل ، البامية ، البقدونس ، الكراث ، الطماطم (البندورة) ، التوابل هي الكاين (الحمرء) والفلفل ، صلصة الفلفل الحار (تاباسكو) ، مسحوق الفلفل الأسود ، الفلفل الأبيض ، أوراق الخلي ، الزعتر ، ومسحوق الملف. وتشتمل بعض أطباق الكاجون النموذجية على المأكولات البحرية ، أو الدجاج البامي ، "والجامبالايا jambalaya" ، الفاصوليا الحمرء والأرز ، سلور ذي اللون الأسود ، أو سمك النهاش الأحمر ، الريبان المشوي ، السلور المخبوز مع صلصة الكريولية ، وجراد البحر المغلي.

ويشتمل الخبز الفرنسي على الخبز ، النشا ، الجراء الصامته (خبز الذرة المقلبي المخلوط مع الكرات ، واشتق اسمه - في الأصل - عندما أقيمت لكلاب الصيد الجامعة حول طرف معسكر الصيد للاحتفاظ بها من دون التباح) ، كعك خبز الذرة كاش كاش "cush-cush" (عصيدة الذرة المطبوخة باللبن) ، والفريك (الذرة البيضاء الأرضية ، الأرز ، والبطاطا). ويشتمل الطعام الشهى الحلويات : (عصير البرتقال المقشر الجديد مع قطع وشرائح الموز الطازجة ، ومفروم جوز الهند) ، فطيرة البطاطا ، فطيرة الجوز ، فطيرة التوت ، خبز اليودنغ ، أو حلويات جوز البقان.

أنماط الغذاء في آسيا

الصينية

يعتقد الطهاة الصينيون أن التبريد يقلل من النكهات الطبيعية ؛ ولذلك يختارون الأغذية الطازجة ما أمكن ذلك ، وتمسك لأقل وقت ممكن ، ويطهى الطعام بشكل سريع في درجات الحرارة العالية في الووك (القدر المدورة القاع التقليدية) مع كميات قليلة من الدهون والسوائل. تسمح الووك بضبط الحرارة في القلي بالطريقة السريعة ، مع حفظ النكهة ، اللون ، والملمس الطبيعي.

يطبخ الخضار قبل تقديمه ويكون لذيذاً عندما يقدم. وتستخدم اللحمية أكثر بكميات صغيرة في أطباق مجمعة ، وليس في طبق واحد. ويستخدم القليل من الحليب ، ولكن البيض ومنتجات فول الصويا ، مثل (التوفو) تضيف مصادر أخرى للبروتين. إن الأطعمة التي تم تجفيفها ، والمملحة ، المخللة ، المتبلة ، المحلاة ، أو المعلبة يمكن أن تضاف

إلى المذاق كزينة ، أو لإخفاء بعض النكهات أو القوام أو لأسباب أخرى. تؤكل الفواكه عادة الطازجة. الأرز والحبوب ، هي السلعة الرئيسة المستخدمة في معظم الوجبات. أما المشروبات التقليدية ، فهي الشاي الأخضر غير المحلى. وتشتمل التوابل على صلصة الصويا ، الزنجبيل ، اللوز ، وبنور السمسم. زيت الفول السوداني ، هو أهم دهون الطبخ ، ووفقاً لدراسة حديثة عن استهلاك المواد المغذية حسب العرق ، لوحظ أن الأنماط الغذائية الصينية تشتمل على نسبة أقل من الدهون المشبعة ، بالمقارنة مع الدهون الغذائية من الأنماط الغذائية لدى الأمريكيين من أصل أفريقي ، والفوقازيين ، والمنحدرين من أمريكا اللاتينية ، أو اليابانية^(٦). بوضح الشكل رقم (١٤,٣) التوجيهات الأصلية لغذاء الصين وكوريا.



الشكل (١٤,٣). الدليل الوطني الغذائي للصين وكوريا. من : Painter J and others: Comparison of international food guide pictorial representations, Am Diet Assoc 102(4):483, 2002, with permission of the American Dietetic Association.)

اليابانية

تشبه الأنماط الغذائية اليابانية في بعض النواحي تلك التي في الصينية. فالأرز هو الحبوب الأساسية في الوجبات ، وتستخدم صلصة الصويا ، والشاي هو المشروب الأساسي. ويتضمن النظام الغذائي الياباني المزيد من المأكولات البحرية ، لا سيما على شكل السوشي ، وتستخدم أنواع كثيرة من الأسماك والمحار.

مصطلح السوشي لا يعني بالضرورة السمك الخام. تعد بعض أطباق السوشي - فقط - بالخضار أو مع السمك المطبوخ. وعادة ما تكون الخضار على البخار، ويستخدم أيضاً مخلل الخضار. وتؤكل الفواكه الطازجة في المواسم؛ صينية الفاكهة العادية هي بالطبع من الوجبات الرئيسية. إن النظام الغذائي الياباني الشامل عال في محتوى الصوديوم، ومنخفض في منتجات الألبان؛ (نظراً لارتفاع معدل انتشار تعصب اللاكتوز).

جنوب شرق آسيا

منذ عام ١٩٧١م، في أعقاب حرب فيتنام، وصل أكثر من ٣٤٠٠٠٠ من جنوب شرق آسيا إلى الولايات المتحدة الأمريكية كلاجئين. أكبر المجموعات من بين اللاجئين هي الفيتنامية، ولكن بعضهم الآخر أتى من البلدان المتاخمة التي مزقتها الحروب من لاوس وكمبوديا. وقد استقروا في المقام الأول بكاليفورنيا، مع مجموعات أخرى في ولاية فلوريدا، وتكساس، ونيويورك، وبنسلفانيا.

وكالكل، فلهم أنماط غذائية مماثلة لها تأثير على النظام الغذائي الأمريكي والزراعة فيها. وقد أسهمت متاجر البقالة الآسيوية في جميع أنحاء البلاد في نشر العديد من المواد الغذائية الآسيوية التقليدية. ويشكل الأرز والحبوب الغروية لفترة طويلة، أساساً لشمط الغذاء الإندونيسي، ويؤكل في معظم الوجبات. وعادة ما يأكل الفيتناميون الأرز في وعاء مستقل سهل لأكل الأرز، وليس مختلطاً مع غيره من الأطعمة، في حين أن غيرها من دول جنوب شرق آسيا قد تأكل الأرز في أطباق مختلطة. كما يشيع استخدام المشروبات في وجبات الطعام. يُستخدم العديد من الفواكه، والخضراوات الطازجة مع الأعشاب الطازجة، وغيرها من التوابل، مثل الثوم المعمر، يصل الربيع، نبات الفلفل الحار، جلد الزنجبيل، الكزبرة، الكركم، وصلصة الأسماك. وتُستخدم أنواع كثيرة من المأكولات البحرية (السمك والمحار)، وكذلك الدجاج والبط. تؤكل اللحوم الحمراء - عادة مرة أو مرتين في الشهر، وبكميات صغيرة. وسيلة الطهي العام، هي القلي السريع في مقلاة، مع كمية شحم قليلة، أو زيت الفول السوداني. وتستخدم مجموعة متنوعة من الخضار والتوابل، مع كميات صغيرة من اللحوم أو المأكولات البحرية. في النظام الغذائي التقليدي في آسيا، المكسرات والبقول تأتي في المقام الأول لمصادر البروتين. وقد ظهرت بعض التغييرات على النظام الغذائي الفيتنامي منذ وصوله إلى الولايات المتحدة، والتي تعبر عن النفوذ الأمريكي، وتشتمل هذه التغييرات على استخدام المزيد من البيض، لحم البقر، وغيرها من الحلوى، والوجبات الخفيفة الحلوة، الخبز، المأكولات السريعة، المشروبات اللينة، الزيت، السمك، والبن.

الكاجون "Cajun" (المشتقة من الأكاديين) ، وهم مجموعة من الناس مع تقليد دائم للفرنسية الكاثوليكية التي أنشأها الأجداد - بصورة دائمة - في جنوب لويزيانا في المناطق المائية الساحلية بعد طردهم من أكاديا (الآن في نيوفا سكوشيا ، يكتندا) من جانب الإنجليز السائدة في أواخر القرن الثامن عشر. وقد طور النمط الغذائي الفريد من مزيج من القومية الفرنسية ، ومزيج من طبخ الكريول التي وجدت في الأرض الجديدة. مسحوق الملف: مادة مصنوعة من أوراق السافراس الأرضية ؛ تُخدم كل المواسم ، وتصنع من الأطباق الغليظة. الجامبلايا "Jambalaya" طبق الأصول الكريولية ، يجمع بين الأرز والدجاج ، ونوع من الخبز ، وحساء الخضار والتوابل.

تأثيرات البحر الأبيض المتوسط

الإيطالية

إن تقاسم الغذاء جزء مهم في الحياة الإيطالية. وترتبط الوجبات بالدفء والزمالة ، وفي المناسبات الخاصة تتقاسم الأسر الوجبات مع الأصدقاء. الخبز والمعجنات ، هي المكونات الأساسية في معظم الوجبات. ونادرا ما يستخدم الحليب وحده ، وعادة ما يمتزج مع القهوة بمقدار متساو. الجبن هو الطعام المفضل ، مع الكثير من الأصناف الشعبية. وتستخدم اللحوم ، والدواجن ، والأسماك بطرق متنوعة ، والنقائى الإيطالية متنوعة ، والقطع الباردة المشهورة في جميع أنحاء العالم. وتستخدم الخضار بمفردها ، في الأطباق الرئيسة المختلطة أو في الحساء ، الصلصات ، والسلطة. وتشتمل التوابل على الأعشاب ، الثوم ، النبيذ ، زيت الزيتون ، وحساء الطماطم. وتعد الأطباق الرئيسة في البداية بإنضاج الخضار والتوابل في زيت الزيتون ؛ وإضافة اللحم أو السمك لشر ، وتُغطي كذلك بالسوائل ، مثل الخمر ، المرق ، أو صلصة الطماطم ، تقلب ببطء على حرارة منخفضة لعدة ساعات. وكثيرا ما تؤكل الفواكه الطازجة كالحلوى ، أو كوجبة خفيفة.

اليونانية

الوجبات اليومية بسيطة ، ولكن وجبات العطل اليونانية في المناسبات عديدة وشهية. يكون الخبز دائما وسط كل وجبة ، وتعتبر مشتركة مع غيرها من الأطعمة - ونادرا ما يستخدم الحليب كأحد المشروبات ، ولكن بشكل متفك كالزبادي. الجبن هو الغذاء المفضل ، وخاصة "الفيثا" ، وتصنع الجبنة البيضاء الخاصة من حليب الأغنام ، وتحفظ في مياه البحر. لحم الخروف هو المفضل ، ولكن البعض الآخر يستخدم السمك أيضاً. في بعض الأحيان البيض ، هو الطبق الرئيس على مائدة الإفطار ، وتستخدم الكثير من الخضراوات ، وغالباً ما تكون اللون الرئيس ، مطهوه مع الحساء ، صلصة الطماطم ، البصل ، زيت الزيتون ، والبقدونس. السلطة النمطية تتكون من شرائح الخضراوات الخام الرقيقة . وجبن الفيثا ، وتقدم مع زيت الزيتون والحل ، وغالباً ما تقدم مع وجبات الطعام.

السلطة اليونانية التقليدية مفضلة في كثير من المطاعم الأمريكية. الأرز من الحبوب الرئيسة في العديد من الأطباق، والفاكهة هي الحلوى اليومية ، ولكن الحلويات الغنية ، مثل البقلاوة تقدم في المناسبات الخاصة. يوضح الشكل رقم (١٤، ٤). هرم النظام الغذائي لمنطقة البحر المتوسط. انظر التذييل "خ" لمزيد من المعلومات عن المواد الغذائية التقليدية في مختلف الثقافات.



الشكل رقم (١٤، ٤). هرم النظام الغذائي لمنطقة البحر المتوسط. (Copyright 2000, Old ways Preservation & Exchange Trust, Boston. [www.oldwayspt.org].)

التأثيرات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية على العادات الغذائية

التأثيرات الاجتماعية

البنية الاجتماعية

يكشف السلوك البشري الجماعي عن العديد من الأنشطة والعمليات ، واليماكل التي تشكل الحياة الاجتماعية. وفي أي مجتمع ، تتشكل الجماعات الاجتماعية - وإلى حد كبير - بناء على عوامل ، مثل الحالة الاقتصادية ، الاجتماعية ، الإقامة ، المهنة ، والأسرة ، وتختلف القيم والعادات في مختلف الفئات. كما تتطور المجموعات الفرعية على أساس المنطقة ، أو الدين ، أو السن ، أو الجنس ، أو الطبقة الاجتماعية ، المخاوف

الصحية، المصالح الخاصة، الخلفيات العرقية، السياسات، أو غيرها من الاهتمامات المشتركة. وتؤثر انتماءات جميع شركائنا المختلفين في أنماطنا المعتادة، بما في ذلك مواقفنا الغذائية وخياراتنا.

الغذاء والعوامل الاجتماعية

الغذاء رمز للقبول والدفء والود في العلاقات الاجتماعية. ويميل الناس إلى قبول أي أطعمة أو نصائح غذائية بسهولة أكبر من الأصدقاء، أو المعارف، أو من أشخاص يرون أنهم أهل للثقة. وتكون هذه التأثيرات قوية، خاصة في العلاقات الأسرية. وترتبط العادات الغذائية ارتباطاً وثيقاً بمشاعر البقاء مع الأسرة والناس على مدى الحياة. وخلال مرحلة البلوغ، قد تؤدي أغذية معينة إلى الطوفان في ذكريات الطفولة، وتكون قيمة لأسباب، بغض النظر عن أي قيمة غذائية.

التأثيرات النفسية

فهم أنماط الغذاء

يبدأ الفهم الأفضل للأنماط الغذائية بالاعتراف بالتأثيرات النفسية. ويعد الغذاء المثال الأساسي في الحياة، وبه الكثير من المعاني الشخصية والعلاقات. وبدورها تؤثر العلاقات الاجتماعية على سلوك الفرد. وتضرب الكثير من هذه العوامل النفسية بجذورها في تجارب الطفولة مع غذاء العائلة. وعلى سبيل المثال، فعندما يصاب الطفل بأذى أو بخيبة أمل، يجوز للوالدين تقديم الطعام الخلو لمساعدة الأطفال بالشعور على نحو أفضل. ثم عندما يشعر الكبار بخيبة الأمل، يتحولون إلى تلك الحلوى؛ لمساعدتهم على الشعور بالرضا. وتحفز أغذية معينة من الحلويات وغيرها، وخاصة ذات الطعم الممتع "إنني أشعر بحالة جيدة"، وتعطي الجسم مواداً كيميائية في الدماغ تدعى "إندروفينات endorphins" بشكل بسيط "مرتفع" يساعد في تخفيف الألم.

الغذاء والتطور الاجتماعي النفسي

يتعلق التطور الاجتماعي النفسي للأفراد بشكل وثيق بالغذاء؛ وذلك لأن الغذاء أساسي للبقاء على قيد الحياة، ويتزايد التضج العاطفي من الطفولة حتى الشيخوخة مع النمو البدني. وتعد العادات الغذائية في كل مرحلة من مراحل النمو البشري جزءاً من التطور المادي والنفس الاجتماعي على حد سواء. وعلى سبيل المثال، فعندما يبلغ عمر الأطفال نهاية المطاف مع الخطوات الأولى نحو الاستقلال عن آبائهم، ويتعلمون أن يتمكنوا من السيطرة على آبائهم عن طريق الغذاء، وغالباً يصبح من الصعب إرضائهم إلا من خلال ما يتناولون، ويرفضون تناول أي طعام جديد. ويعتقد علماء النفس -الآن- أنها تشمل عامل تطور عادي آخر، والذي يسمونه "الخوف من الأطعمة الجديدة food neophobia" أو الخوف من الأطعمة غير المألوفة. وربما تكون هذه سمة عالمية، ويمكن أن تكون غريزة من التطور الماضي الذي يحمي الأطفال من أكل الأطعمة الضارة، وذلك عندما يصبحون فقط مستقلين عن أمهاتهم.

التأثيرات الاقتصادية

دخول العائلة والعادات الغذائية

تعيش معظم العائلات الأمريكية تحت الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، باستثناء مجموعة صغيرة نسبياً جداً من الأثرياء، وخاصة في فترات الركود والتضخم. وتختلف مشاكل الأسر ذات الدخل المتوسط من حيث القيمة النسبية، إلا أن الأسر منخفضة الدخل - ولا سيما في حالات الفقر الشديد - تعاني من نقص شديد في احتياجاتهم. وكثيراً ما تعاني هذه الأسر من عدم وجود السكن اللائق وقد تمتلك فرصاً قليلة أو معدومة في الحصول على الفرص التعليمية؛ ونتيجة لذلك، فإن هذا يجعلها غير مهياًة لفرص العمل، وغالباً ما تعيش يوماً بيوم وبالقليل من الأجر، أو عاطلين عن العمل. وما يقرب من واحدة من بين كل ثماني أسر في حياة الأمريكيين تكون ذات دخل أقل من مستوى الفقر الاتحادي، وقراءة واحد من بين كل أربعة أطفال تقل أعمارهم عن ٦ سنوات، هم أعضاء في تلك العائلات⁽⁷⁾. فلا عجب أن الناس ذوي الدخل المنخفض يتحملون عبئاً أكبر من الأمراض غير الضرورية، ومن سوء التغذية.

كما يتلاعب بالعادات الغذائية كلٌّ من التلفزيون، الإذاعة، المجلات، وغيرها من الرسائل الإعلامية. وقد تملّي تأثيرات الأقران، وسائل الراحة، التسويق على الصعيد المحلي، وكثير من العوامل الأخرى على عملية الإقناع وصنع القرار لاختيار الغذاء طوال حياتهم. ومن المثير للاهتمام تقييم الخيارات الغذائية لما يكرره أولئك الذين لديهم أقل الموارد المالية المتاحة للأغذية، حيث يكون - في كثير من الأحيان - ما يكفي من المال موجهاً للوجبات الخفيفة والمشروبات الغازية، أما عند الفواكه والخضروات الطازجة، فهي بالنسبة إليهم "مكلفة للغاية".

برامج المساعدة الغذائية

يمكن أن تُساعد الكثير من الأسر ذات الدخل المنخفض على تحسين صحتهم، وذلك من خلال تطوير أفضل للعادات الغذائية للمجتمع من خلال مشاريع أجرتها خدمة التمديد الفيدرالي الأمريكي؛ للعمل على الصعيد القطري. ويساعد معلمو تمديد البلاد، والتدبير المنزلي، ومساعدوهم من المجتمع المحلي، الأسر على استخدام أفضل الممارسات لشراء المواد الغذائية، واكتساب المهارات في إعداد الطعام، وتحسين عادات الأكل. وتكون الوجبات أكثر توازناً، وأفضل استخداماً من خلال التبرعات الحكومية لسلع المواد الغذائية، وتنفق طوابع المواد الغذائية الاتحادية بشكل أكثر حكمة. وقد نوقشت بعض سبل التعامل الاقتصادية مع الطعام، وبرامج المساعدات الغذائية المتاحة في الفصل الثالث عشر.

التضليل الغذائي والبدع

كلمة بدعة "fad" صورة مصغرة للكلمة القديمة "faddle" (تبقى اليوم عبارة "كلام فارغ")، وبمعنى "اللعب مع". والبدعة و"يلعب مع" شيء واحد. والبدعة موضة شعبية، أو أي سعي دون أساس جوهري تبني مع حماسة. والبدع الغذائية معتقدات غير مثبتة علمياً عن بعض الأطعمة التي قد تستمر لبعض الوقت في مجتمع محلي معين، أو في المجتمع. وكلمة "مغالطة fallacy" (L. fallacia، خدعة للتضليل) تعني "خدعة، أو مضللة، أو فكرة مزيفة، أو معتقد"، لذلك فالمغالطات الغذائية، هي معتقدات ليست صحيحة وتكون مضللة، وتكمن وراء البدع الغذائية. كما تستخدم كلمة "الدجال" في هذا المعنى، وهي صورة مصغرة للصينية السريعة، وهو مصطلح أُخترع منذ قرون من قبل الهولنديين لوصف الطيب الزائف، أو الأستاذ الزائف الذي باع مراهم ليس لها قيمة، أو "سحرية" "elixirs"، أو مقويات ودواء شاف لكل شيء. وقد أعلن عن سلعه أن لها طقطقة، والتي تشكك الناس مقارنة بوقوة البط. في الطب، والتغذية، وفي مجالات المهن الصحية، الدجال هو المحتال المدعي، والذي يدعى بأنه يمتلك المهارات، والمعرفة، أو المؤهلات التي لا تقوم أو يقوم بها ذلك الشخص. إن الدافع وراء هذه التذجيل، هو المال عادة، ويستخدم بعض الدجالين خدعة قاسية لتغذية الاحتياجات الجسدية والعاطفية للضحايا. وقد ظهر الدجل الغذائي؛ بسبب وجود الابتداعيين الغذائيين.

تضلل الجمل غير العلمية عن الطعام. في كثير من الأحيان - المستهلكين، وتساهم في العادات الغذائية السيئة. وقد تأتي المعلومات الخاطئة من الفولكلور، أو من الاحتيال. وينبغي أن يأخذ الناس الاختيارات الغذائية الحكيمة المسؤولة، على الأسس العلمية السليمة، وعلم من السلطات المسؤولة، والتعرف على التضليل من هذا القبيل.

البدع الغذائية

أنواع الادعاءات

يقدم ابتداعيو الغذاء مطالبات مبالغ بها لأنواع معينة من الطعام. وتندرج هذه الادعاءات تحت أربع فئات أساسية، على النحو التالي:

- ١- علاج غذائي: تعالج بعض الأغذية أحوال معينة.
 - ٢- أطعمة ضارة: بعض المواد الغذائية ضارة، وينبغي حذفها من النظام الغذائي.
 - ٣- الخلطات الغذائية: تستعيد الخلطات غذائية الصحة، وتكون فعالة في إنقاص وزن الجسم.
 - ٤- أغذية "طبيعية": تستطيع الأغذية "الطبيعية". فقط. أن تجمع احتياجات الجسم، وتقي من الأمراض.
- وقد تستخدم عبارة طبيعية على المنتجات غير المجهزة، أو المصنعة بالحد الأدنى، والتي لا تحتوي على أي عناصر مصنعة، أو المكونات الملونة، أو المواد الكيميائية الحافظة. ويعتبر بعض الناس أن جميع الأغذية المصنعة غير صحية، بما فيها الغنية أو المحصنة. ومن جهة أخرى، فإن تزايد المواد الغذائية عن طريق الزراعة العضوية ليست

بدعة. إنها سليمة بيئياً، ويجري - الآن - الممارسة الإيجابية التي وضعها علماء التربة، والتي تستخدم أساليب الزراعة المستدامة لتفادي إعادة المييدات للأرض. (انظر الفصل الثالث عشر).

الخطأ الأساسي

تتطلب الادعاءات نظرة متأنية، إنها ليست على السطح، سوى جمل عن الطعام و الصحة. ومع ذلك يكشف المزيد من الملاحظة، أن كل واحدة تركز على الأطعمة في حد ذاتها، وليس على مكونات مواد كيميائية معينة في الغذاء، والمواد المغذية، والتي هي العامل الفسيولوجي الفعلي للحياة وللصحة. ربما يكون بعض الأفراد لديهم حساسية من أطعمة معينة ومحددة، ولذا ينبغي تجنبها بوضوح. كما يمكن أن توفر بعض الأطعمة مبالغ كبيرة نسبياً من المواد الغذائية؛ لذلك تكون مصادر جيدة لتلك العناصر الغذائية. ومع ذلك، فإن المواد المغذية - وليس كل المواد الغذائية - لها وظائف محددة في الجسم. ويوجد كل مغذٍ في مجموعة واسعة متنوعة من الأطعمة. تذكر، يحتاج الأشخاص مغذيات محددة، وليس لأغذية محددة.

المخاطر

لماذا ينبغي على العاملين في مجال الرعاية الصحية أن يقلقوا إزاء البدع الغذائية وأثرها على العادات الغذائية؟ ما الضرر الذي تقوم به البدع الغذائية؟ وتشمل البدع الغذائية - عموماً - أربعة مخاطر ممكنة:

مخاطر على الصحة: إن المسؤولية عن رعاية صحتنا شيء أساسي، ويمكن أن يكون التشخيص الذاتي والعلاج الذاتي خطيراً، وخاصة عندما يكون هذا الفعل يتبع مصادر مشكوكاً فيها. وقد لا يتسنى للأشخاص الذين يعانون من مرض حقيقي الرعاية الطبية المناسبة من خلال اتباع هذا المسار. وقد ضلل كثير من الأشخاص المرضى والمثلهفين، وذلك عن طريق ادعاءات احتيالية للعلاج، وتأجيل العلاج الفعال.

التكلفة: بعض الأطعمة والمكملات التي يستخدمها الابتداعيون غير ضارة، ولكن الكثير منها باهظة التكلفة، حيث تنفق الأموال وتضيع على بنود غير مجدية، بينما تكون الدولارات شحيحة، وربما تهمل الأسرة شراء الأغذية التي تسد الاحتياجات الأساسية، وبدلاً من شراء "تضمن العلاج".

عدم المعرفة السليمة: يعوق التضليل تطور الفرد والمجتمع، بينما تتجاهل الخطوط التي فتحها التقدم العلمي، ويمكن مكافحة ديمومة بعض الخرافات بالتعليم السليم عن الصحة.

العدام الثقة في سوق الأغذية: بيئة الأغذية الأمريكية آخذة في التغير، ويجب أن يكون الناس حذرين، ولكن الرفض الشامل لكل الإنتاج الغذائي الحديث غير مبرر. ويجب على الشعب تطوير ذكائه واهتماماته بنهج عقلاني؛ لتلبية الاحتياجات الغذائية. إن الحكمة هي اختيار مجموعة متنوعة من المواد الغذائية الأساسية "موثوقة المصدر"، أو تلك التي لديها حد أدنى من التصنيع، ومن ثم إضافة بعض البنود التي يتم اختيارها بعناية

لاستخدامات محددة. ويمكن للناس تقييم كل منتج غذائي في حد ذاته من حيث الاحتياجات الفردية، مثل: مساهمة المواد الغذائية، القيم الشخصية، السلامة، والتكلفة).

الفئات الضعيفة

يرتبط نداء البدع الغذائية، وخاصة لمجموعات معينة من الناس، مع احتياجات واهتمامات معينة.
كبار السن

قد يؤدي الخوف من التغيرات المرتبطة بالشيخوخة لدى الكثيرين في منتصف العمر وكبار السن إلى المبالغة في تناول بعض المنتجات التي تعيد الحيوية. وكذلك الأشخاص المتألمون الذين يعانون من أمراض مزمنة؛ للوصول إلى "مكملات خاصة"، هم على يقين من أنها تعد بالعلاج المؤكد. ويمثل الأشخاص المرضى اليائسون والوحيدون فرصة سهلة لخدعة قاسية.

الشباب

قد تستجيب الفتيات المهتمات بشكلهن، والفتيان المفكرون بمظهرهم للبرامج المدمرة وللدعايات التي تقدم "الجسم المثالي" والعديد منهم وحيدون، أو لديهم أفكار مبالغ فيها عن الأمل البراق في تحقيق قبول أقرانهم لهم بواسطة هذه المعاني.

الأشخاص الذين يعانون من السمعة المفرطة

البدانة واحدة من أكثر الاهتمامات الشخصية المثيرة للقلق، ومن المشاكل الصحية المحبطة في أمريكا اليوم. (انظر الفصل الخامس عشر). ويواجه الأشخاص الذين يعانون من السمعة المفرطة وإبلاً من الدعاية المروجة لأنظمة الحمية الغذائية، الأقراص، الحلوى، الرقائق، الخلطات، الأدوات، ويحتمل أن يتبع العديد من هؤلاء الأشخاص البدع.

الرياضيون والمدربون

هذه المجموعة هي الهدف الرئيس الذي يتدفع لهذه المكملات المعجزة. ويبحثون - دائماً عن شيء ما يضاف ليعتقهم "الميزة التنافسية"، ويميل الرياضيون للمسقوط كفرصة للأساطير والخدع الغذائية. وهناك اثنان من هذه الأمثلة من المواد التي تستخدم من قبل الرياضيين المشهورين، والتي تؤثر في كثير من اللاعبين الشباب، وهي الأحماض الأمينية، الكرياتين، والستيرويدات الابتنائية^(8,9). إن سوء استعمال هذه العقاقير مضر على المدى البعيد، ولكنها - أيضاً - سلوك غير شريف للشباب الرياضي في المنافسة، إن أخذ معدل الخطورة من قبل بعض الرياضيين الشباب الطموحين، يمكن أن يكون قاتلاً.

الهزليون

غالباً ما يأخذ الأشخاص - في نظر الجمهور - بالادعاءات الزائفة عن بعض الأغذية والأدوية، أو المركبات الغذائية التي ستحافظ على المظهر الخارجي، والقوة التي تعتمد حياتهم الوظيفية عليها.

آخرون

إن تعرض المجموعات المدرجة سابقاً للدعاء واضح ، ولكن الكثير من الناس من عموم السكان يتبعون نداء من مختلف بدع السلع الغذائية. ويعوق التضليل جهود العاملين في مجال الصحة والمستهلكين المعنيين ؛ لرفع مستويات تغذية المجتمع.

ما الجواب؟

ما الذي يمكن عمله للحد من العادات الغذائية المرتبطة بالبدع الغذائية ، والتضليل ، والدعاء ، أو حتى المكر بشكل تام ؟ ماذا يمكن ، وماذا ينبغي على العاملين في مجال الرعاية الصحية؟ والموقف "أفعل ما أقوله" ، وليس كما أفعل شخصياً لا يجدي نفعاً. لا يمكن للعاملين في مجال الرعاية الصحية أن ينصحوا ، أو يعلموا الآخرين حتى يدرسوا - أولاً - عاداتهم الخاصة بهم. وتعتمد التعليمات المفيدة على الاقتناع الشخصي ، الممارسة ، والحماس. ويُمكنُ أن تستعمل المناهج التالية للتعليم الإيجابي.

استخدام مصادر موثوقة

الاعتماد على خلفية المعرفة السليمة أمر أساسي ، ويكون على النحو التالي :

- ١ - معرفة المنتج المدفوع والأشخاص الذين وراءه.
- ٢ - معرفة الأعمال الفيزيولوجية البشرية بشكل حقيقي.
- ٣ - معرفة الطريقة العلمية لحل المشاكل مثل (جمع الحقائق ، التعرف على المشكلة الحقيقية ، تحديد حل أو عمل معقول ، تنفيذها ، وتقييم النتائج). وتشمل موارد المجتمع ما يلي :
- تمديد عمل معلمي المجتمع المحلي من خلال الدولة القطرية ، ومكاتب الخدمات الإرشادية ، والأنشطة الغذائية المجتمعية المباشرة الناجحة للغاية ، مثل برنامج التعليم الغذائي ، والتغذية الواسعة (EFNEP). وقد طور هؤلاء المتخصصون الكثير من الأغذية والتوجيهات الغذائية ، وخصوصاً بالنسبة لأولئك الذين لديهم تعليم قليل ، أو مهارة محدودة بالإنجليزية كلغة ثانية. ويمكن أن تجد المعلومات في :

EFNEP: www.reesusda.gov/f4hn/efnep/efnep.htm

- تنتج إدارة الغذاء والدواء (FDA) ، ووزارة الزراعة في الولايات المتحدة (USDA) العديد من المنتجات التعليمية المتعلقة بالمواد الغذائية والتغذية (انظر الفصل ١٣). ويمكن طلب الحصول على هذه المواد المجانية ، ومعظمها متوفرة في مكاتب إدارة الغذاء والدواء ، ووزارة الزراعة في الولايات المتحدة. للدخول لمواد التعليم الثقافية ، العرقية الغذائية ، والتغذية على : www.fal.usda.gov/fnic/pubs.bibs/gen/ethnic.html .

- يتواجد أخصائيو التغذية المحليون ، في المنطقة وفي مكاتب الصحة العامة بالمقاطعة. وبرامج خاصة ، مثل

النساء والرضع ، والأطفال (WIC) ، ويمكن توفر المعلومات عنها في : WIC حيث يمكن أن تكون موجودة على شبكة الإنترنت في : www.ins.usda.gov/wic/Contacts/statealpha.htm .

• خبراء التغذية المسجلون في مراكز الرعاية الطبية المحلية ، وتلك التي تخدم المرضى في المستشفيات ، وعيادات المرضى الخارجية ، وغيرها من القطاع الخاص هي موارد قيمة. ويمكن الحصول على شبكة التغذية الوطنية ، والرابطة الأمريكية الغذائية في : www.eatright.org . وعلاوة على ذلك ، تحفظ الجمعيات الغذائية في الولاية بقوائم الخبراء المسجلين ضمن الولاية.

الاعتراف باحتياجات الإنسان

تساعد طقوس الطعام والغذاء على تحقيق النظر في الاحتياجات العاطفية. وهذه الاحتياجات جزء من الحياة ، حيث تستخدم هذه الاحتياجات في اتجاه إيجابي في مجال تدريس التغذية. حتى لو كان الشخص يأكل الغذاء "كركيزة" عاطفية ، فالحاجة العاطفية حقيقية جداً. أبداً لا تكسر الركائز دون تقديم أفضل وسيلة حكيمة للدعم. إن المواد الغذائية ، وجميع الجمعيات معها جزء أساسي من التمتع بالحياة. المحافظة على التوازن بين "الغذاء كترفيه" ، و"الغذاء كوقود" ، هو التحدي في تحديد ما هي الاحتياجات البشرية التي تحقق عن طريق أغذية معينة. يجب أن يؤخذ الغذاء الصحي كل هذه الاحتياجات البشرية بعين الاعتبار.

إبقاء التنبيه على فرص التعليم

لا بد من استخدام أي فرصة سانحة لتقديم التغذية السليمة والمعلومات الصحية ، بشكل رسمي أو غير رسمي ، وكذلك معرفة الموارد المتاحة ، وقد وصفت سابقاً (الجامعات المحلية أو في الولاية لخدمات الإرشاد الزراعي ، الجهات التطوعية الصحية ، مرافق العيادات والمستشفيات ، إدارات الصحة العامة ، والمؤسسات الصحية المهنية). لا بد من تطوير مهارات الاتصال ، ومنع الملل ، واستخدام الخيال المنضبط جيداً ، وإلا فلن يقنع المستهلك المغالطات بالرسالة ؛ بسبب جاذبية مهارات الابتدعيين الغذائية ، أو الأوهام "التغذوية" المؤهلة بواسطة مدرسة الطلب البريدي ، أو أفضل الكتب الغذائية مبيعاً.

التفكير العلمي

يمكن للأطفال الصغار حتى أن يدرسوا استخدام منهج حل المشاكل لكل الأحوال اليومية ؛ ذلك لأن الأطفال فضوليون بشكل طبيعي مع "لماذا" الأبدية ؟ وغالباً ما يسعون للأدلة لدعم البيانات التي يسمعونها. يجب أن يتعلموا وغيرهم قيمة الأسئلة الثلاثة الأساسية على النحو التالي : (١) "ماذا تعني؟" (٢) "كيف تعرف؟" و (٣) "ما الدليل؟" .

إن تحالف علم التغذية والغذاء (FANSA) شراكة من أربع جمعيات مهنية هي الرابطة الأمريكية للتغذية ، الجمعية الأمريكية لعلوم التغذية ، الجمعية الأمريكية للتغذية السريرية ، والمعهد التقني للأغذية. وقد أصدرت هذه المنظمة قائمة من عشرة أعلام حمراء ؛ وذلك للمساعدة في توجيه المستهلكين في اتخاذ قرارات علمية بشأن التغذية

واقضايا الصحة. إن هذه القائمة موجهة ممتاز عند تقييم التقارير والادعاءات عن مختلف الأغذية ، والمكملات ، وغير ذلك من البدع المتصلة بالتغذية. (الإطار ١، ١٤).

الإطار (١، ١٤). الأعلام المضر الخمرء تحالف (FANBA) للعلوم الغذائية:

- ١- التوصيات التي تؤيد بكل سرور.
- ٢- التحذيرات المردمة من خطر منتج أو حمية واحدة.
- ٣- الادعاءات التي لها صدى جيد للغاية يمكن أن تكون صحيحة .
- ٤- تبسيط النتائج المستخلصة من دراسة معقدة .
- ٥- توصيات تستند إلى دراسة واحدة .
- ٦- التصريحات المثيرة التي تلخص السمعة للمنظمات العلمية.
- ٧- قوائم الأغذية "الجيدة" و "السيئة".
- ٨- توصيات للمساعدة على بيع منتج .
- ٩- توصيات تستند إلى دراسات نشرت دون استعراض قريتها.
- ١٠- توصيات من الدراسات التي تتجاهل الخلافات فيما بين الأفراد أو الجماعات .

من:

Institute of Food Technologists, Food and Nutrition Science Alliance (FANBA): *Food science, scientists take 10 red flags for consumers news release*. Chicago, 1995, FANSA [www.fanba.org/fanba.html] Copyright American Society for Clinical Nutrition.

معرفة السلطات المستولة

تتملك إدارة الغذاء والدواء المسؤولية القانونية لمراقبة جودة الأغذية ، والعقاقير، والمنتجات المسوقة في الولايات المتحدة وسلامتها. غير أن هذه ليست مهمة سهلة ، وتتطلب مساعدة الجمهور. ويمكن للمنظمات الحكومية والمهنية ، وخاصة الأخرى أن توفر موارد إضافية.

تغيرات في العادات الغذائية الأمريكية

عبارات الأغلبية الشخصية

المحددات الأساسية

كما تبين، فإن العوامل العالمية التي تحدد الكفاية الشخصية الغذائية تنشأ بوضوح عن الاحتياجات المادية، الاجتماعية، والنفسية. ويلخص المربع (١٤، ٢) بعض هذه العوامل. إن تغيير أنماط الأكل الشخصية صعب بما فيه الكفاية ومساعدة العملاء والمرضى لجعل الحاجة للتغييرات لديهم تكون لأسباب الصحة الإيجابية يعد صعباً للدرجة أكبر. ويتطلب مثل هذا التعليم فهم حساس ومرن للعوامل المعقدة المتضمنة.

الإطار (١٤، ٢). العوامل التي تحدد الممارسات الغذائية:

المظاهر المادية

الإمدادات الغذائية المتاحة.

تكنولوجيا الأغذية.

الجغرافيا، والزراعة، والتوزيع.

الاقتصاد الشخصي، والدخل.

التنفاقة والإسكان.

الموسم والمناخ.

مراقب التخزين والطبخ.

العوامل الاجتماعية

الإعلان.

الثقافة.

التعليم العام والتعليم الغذائي.

السياسات السياسية والاقتصادية.

الطبقة النينية والاجتماعية.

المشاكل الاجتماعية، الفقر، أو الإيمان على الكحول.

العوامل الفسيولوجية

الحساسية.

- العجز.
- الوضع الصحي والمرضي.
- الوراثة.
- الاحتياجات، الطاقة، أو المواد الغذائية.
- النظام الغذائي العلاجي.
- العوامل النفسية
- العادة.
- الأفضلية.
- المشاعر.
- الشهوة.
- الخبرات الإيجابية أو السلبية والجمعيات.
- القبول الغذائي الشخصي.

العوامل التي تؤثر في التغيير

إن الأنماط العرقية والعادات الإقليمية والثقافية لها تأثيرات قوية، وتؤسس العادات الغذائية المبكرة، ويعد التغيير في هذه العادات صعباً. على صعيد آخر، فإن تغيير المجتمع بأسس صراعاً بين القديم والجديد. وتؤثر بعض العوامل الأحدث في تغيير العادات الغذائية، على النحو التالي^(١١):

• **الدخل:** يقدم التحسن العام في الأوضاع الاقتصادية للمجتمع. في معظم الحالات - ما يكفي من الدخل لمنح الناس المزيد من الخيارات والوقت.

• **التكنولوجيا:** يزيد التوسع في مجالات العلوم والتكنولوجيا عدد وتنوع المواد الغذائية المتاحة.

• **البيئة:** إن أمريكا بيئة سريعة التغيير؛ نتيجة المخاوف من الغذاء والصحة.

• **الرؤية:** يحفز توسع وسائل الإعلام في الولايات المتحدة - وخاصة التلفزيون - على عدة خيارات

لينود جديدة، وتوقع التغييرات والرغبات. إن الفئة المستهدفة للإعلانات التلفزيونية للسوق الحالية، هم الأطفال الأصغر سناً، ثم التأثير على عادات الأسرة الشرائية.

تغيير أنماط الغذاء الأمريكية

لم يعد المعيار للصورة النمطية لجميع الأسر الأمريكية من الوالدين، فالأطفال يأكلون ثلاث وجبات

يوميًا دون أن يكون أي من الوجبات الخفيفة بينها. وكانت هناك تغييرات بعيدة المدى في طريقة عيش الأمريكيين، وبالتالي أثرت في العادات الغذائية.

العوائل

تزايد أعداد العوائل الأمريكية وتغير طبيعتها. وتتكون معظم العوائل الجديدة من مجموعات من الأشخاص غير المرتبطين، أو من الأشخاص الذين يعيشون معاً. وترى توقعات مكتب التعداد في الولايات المتحدة، أنه من عام ٢٠٠٠ وحتى ٢٠١٠م سيزداد عدد العوائل غير الأسرية ليصل ١٧ ٪، في حين أن العوائل الأسرية ستزيد بنسبة ٩ ٪^(١١). ويتوقع أن ينخفض متوسط حجم الأسر الأمريكية من ٢.٥٩ شخصاً عام ٢٠٠٠م إلى ٢.٥٣ شخصاً بحلول عام ٢٠١٠م. كما ستخف نسبة العوائل المتزوجين من عام ٢٠٠٠م إلى عام ٢٠١٠م من ٥٤ ٪ إلى ٥٢ ٪ من جميع العوائل الأسرية^(١٢). وتعكس هذه التغييرات تغير المجتمع السريع.

المرأة العاملة

يتزايد عدد النساء العاملات بسرعة مستمرة، وليس من المحتمل أن يحدث العكس. ولا يقتصر هذا الاتجاه على أي جماعة اجتماعية واقتصادية، أو عرقية. يعد النساء في جميع المجموعات العرقية والإثنية من الداخلين الرئيسيين في سوق عمل الولايات المتحدة. وتفيد تقارير وزارة العمل في الولايات المتحدة بأن النساء يشكلن ٤٦ ٪ من إجمالي القوى العاملة الوطنية عام ١٩٩٩م^(١٣). وهذا تغير واسع النطاق في المجتمع. ويزداد اعتماد الآباء العاملين على المواد الغذائية ووسائل الطهي التي توفر الوقت، والمكان، والجهد.

الوجبات العائلية

لقد تغيرت الوجبات العائلية، كما نعرفها. ونادراً ما تؤكل وجبات الفطور والغداء في المحيط الأسري. يتعدى نصف الأمريكيين الذين تتراوح أعمارهم بين ٢٢ و ٤٠ فضلاً عن عدد كبير من الأطفال عن الإفطار بانتظام، و ٢٥ ٪ يتعدون عن الغداء. ولا يجلس ربع العوائل الأمريكية للعشاء خمس ليالٍ في الأسبوع. وقد نشرت دائرة البحوث الاقتصادية في وزارة الزراعة مؤخراً دراسة مقارنة بين أنماط الاستهلاك الغذائي للأفراد في عام ١٩٧٧م. إلى عام ١٩٧٨م مقابل عام ١٩٩٤م إلى عام ١٩٩٦م، وأظهرت النتائج انخفاضاً كبيراً في النسبة المئوية من المواد الغذائية المستهلكة من وجبات الطعام في البيت مع مرور الوقت. وفي المتوسط، فإن ٨٢ ٪ من مجموع الأغذية التي استهلكتها في عام ١٩٧٧م كانت في المنزل، مقابل ٦٨ ٪ في عام ١٩٩٦م. ومن عام ١٩٧٧ إلى ١٩٩٦م، فإن كمية الطعام التي تم تناولها في مواقع مختلفة، وخاصة في مطاعم الوجبات السريعة، قد تضاعفت تقريباً^(١٤).

الوجبات والوجبات الخفيفة

تغيرت العادات لدى الأمريكيين بشكل كبير، مثل متى يأكلون؟ وما يأكلون إذا كانوا مع أسرهم؟ وعادة تنطوي استراحات منتصف الصباح، و منتصف ما بعد الظهر في العمل على الطعام أو الشراب. بالإضافة إلى أن

وجبات تلفزيون المساء الخفيفة، ووجبات السالفة في منتصف الليل تكون شائعة. قد يشجب أصحاب المدرسة القديمة هذا السلوك في تناول الطعام الخفيف، لكنهم قلة ومتقاعدون. يتجه الأمريكيون نحو مفهوم الأيام المتوازنة، بدلاً من الوجبات الغذائية المتوازنة، حيث تعمل على زيادة عدد المرات الذين يأكلون فيها يومياً، وقد تصل إلى ١١ أكل المناسبات"، ويوصف هذا النمط مؤخراً بـ "الرعاية". وهذا التحول ليس بالضرورة سيئاً، ويتوقف هذا على طبيعة دورية تناول الوجبات الخفيفة، أو الأكثر استمراراً في "الرعاية". وفي الواقع، فإن الدراسات تشير إلى أن الوجبات الصغيرة المتكررة أفضل للجسم أكثر من ثلاثة وجبات أكبر في اليوم، وخصوصاً عند تناول طعام خفيف صحي يسهم في زيادة الرعاية، والعناصر الغذائية اللازمة لم دخول الطاقة. (انظر لمربع: لمزيد من التركيز إلى "تناول الوجبات الخفيفة: جميع العادات الغذائية الأمريكية").



لمزيد من التركيز

تناول الوجبات الخفيفة: جميع العادات الغذائية الأمريكية

ما زال سوق الوجبات الخفيفة في الولايات المتحدة الأمريكية ينمو. وقد زاد الإنفاق الاستهلاكي لجميع المواد الغذائية، مع حصة أكبر من الزيادة التي تنفق لتناول الوجبات الخفيفة، ولا سيما الوجبات الخفيفة المالحة، والكوكيز، والمقرمشات. وتشمل غيرها من الوجبات الخفيفة الشعبية، مثل المشروبات الخفيفة، الحلويات، العلكة، الفواكه الطازجة، بنود المخازن، الحليب، والرقائق. وتناول الوجبات الخفيفة يقال له "حرب شهيتك"، ونحن بالتأكيد نستهلك الكثير من المشروبات الغازية، ولكن هل تناول جميع الوجبات الخفيفة سيء؟ ليس بالضرورة. وقد أظهرت الدراسات الاستقصائية أن هناك ارتباطاً مباشراً بين التغلابة الكاملة، وبين زيادة تناول الوجبات الخفيفة. ويظهر لدى الذين يتناولون وجبات خفيفة أكثر، أن لديهم أعلى النسب المثوية من المواد الغذائية "الكافية"، حسب معايير الاحتياجات اليومية RDA وDRI. ويتناول الكثير الوجبات الخفيفة من مواد غذائية ليست فقط إضافات فارغة، ولكن للمساهمة الضرورية في كفاية التغذية الكلية، مثل (الفواكه، الجبن، البيض، الخبز، والمقرمشات). إن تناول الوجبات الخفيفة، أو "الرعاية" - كما يفعل بعض الأشخاص - مع الكثير من القضم المتكرر، من الواضح أنها عنصر هام من عناصر السلوك الغذائي. بدلاً من الحكم على الواقع، ينبغي أن نشجع الوجبات الخفيفة التي تعزز التغذية والرفاه.

الصحة واللياقة

يتزايد اهتمام الأمريكيين باللياقة والصحة ؛ مما أثر على شراء المواد الغذائية بطرق عديدة، مع المزيد من الوعي الغذائي، والقلق من الوزن، والاهتمام بالخيرة الغذائية والأغذية الخاصة. كما أن هناك نمطاً جديداً مماثلاً للأطعمة الشعبية قليلة الدسم، الخالية من الدهون والسكر، وعالية البروتين.

الشراء الاقتصادي

يقوم المزيد من الأمريكيين بتغييرات في النظام الغذائي لتوفير النقود. وقد أصبحت محلات بقالة "دون رتوش" لغذاء أقل، أكثر وأكثر شعبية في جميع أنحاء البلاد، حيث خفضت تكاليف النفقات العامة - إلى حد كبير - إضافة إلى المستودعات من النوع البيتوتي، وأصحاب الدكاكين التي يمكنها أن توفر على المستهلكين. كما أن الكثير من الأمريكيين أعضاء في السلاسل الغذائية بالجملة، مثل نادي كوستكو وسام. ويوفر الشراء بالجملة المال (حجم الاقتصاد أو حجم الأسرة)، ولكن فقط إذا أمكن للمرء أن يستخدم الكثير بكفاءة. وليس هناك أي توفير في الغذاء إذا لم يخزن، أو يستخدم قبل أن تنتهي صلاحيته. كما توفر محلات البقالة تسعيرة تكلفة الوحدة على الرفوف ؛ ليسهل على المستهلكين مقارنة أسعار الأطعمة المماثلة في حجم الحاويات أو الطرود ؛ ولأن أفضل شراء هو بأقل تكلفة للوحدة، فهذا مفيد جداً للمتسوقين المهتمين بالمال!

المأكولات السريعة

يأكل معظم الأمريكيين في مطاعم الوجبات السريعة على الأقل مرة واحدة. البداية المتواضعة للماكدونالد كانت في عام ١٩٥٥م في ديس بلايس أي إل، تنمو تجارة الوجبات السريعة نمواً بمليارات الدولارات، والمشاريع التي تصور الآن تنفق - تقريباً نصف الأموال على الوجبات بعيداً عن المنزل. كما ارتفع دخل الأسرة، وكذلك الاستهلاك من المأكولات السريعة، لا سيما في أوساط الطبقة الوسطى. وقد قارنت مقالة حديثة في دورية الجمعية الغذائية الأمريكية جزءاً من أحجام الأطعمة المختارة في أعوام ماضية مقارنة بالأحجام الشائعة اليوم. وعلى سبيل المثال، فالطلب العادي من البطاطس المقلية من برغر كينغ في عام ١٩٥٤م، كان ٢.٦ أوقية. واليوم الطلب المتوسط من متوسط البطاطس المقلية من برغر كينغ ٤.١ أوقية. وبالمثل، ففي عام ١٩٥٥م حجم البطاطس المقلية من ماكدونالد؛ كان العرض ٢.٤ أوقية. أما اليوم، فمجموعة ماكدونالد تعطي من الأجزاء الصغيرة (٢.٤ أوقية) إلى الحجم الكبير (٧.١ أوقية). وقد قللت هذه الأحجام معايير خدمة الأحجام للدليل الهرم الغذائي من وزارة الزراعة والأغذية الأمريكية، فمعيار خدمة الصودا وفقاً للدليل هرم الأغذية ١٢ أوقية. ومع ذلك، فإن متوسط حجم الصودا المقدم في منفذ الوجبات السريعة هو ٢٣ أوقية^(١٣). ويعتقد بعض الباحثين أن التوسع في حجم الجزء في المطاعم الأمريكية الأكثر شعبية يرتبط ارتباطاً وثيقاً مع توسع ثقل هذه المشكلة في الولايات المتحدة. وتعمل الإعلانات المغرية على إغراء المستهلكين - في كثير من الأحيان - لطلب المزيد من المواد الغذائية التي يحتاجونها.

ويمكن أن تكون صفقات، مثل "أثنين لواحد" أو "الوجبات القيمة" كبيرة، ولكن - في كثير من الأحيان - زيادة المعروض من الغذاء يكون أكثر مما يلزم لشخص واحد. ونجد اليوم في سوق الوجبات السريعة، أن هناك مجموعة متنوعة من الخيارات خارج الهامبرغر والبطاطا المقلية العرفية. يعرض الكثير من سلاسل الوجبات السريعة الدجاج المشوي أو المخبوز، التركي، أو السمك، والأطعمة اللذيذة مع السندوتشات الطازجة والخضروات، وطلبات السلطة الجانبية، أو الخضار على البخار، الحساء، والزيادي المجدد. ويمكن اختيار وجبة متوازنة بشكل جيد في أي مطعم، وتقدم للمستهلك اختيار الخيار الصحي. وكما هو الحال مع أي من الأطعمة ذات الخلفية العرقية أو الثقافية "فجميع الأطعمة صالحة باعتدال!"

الخلاصة

يكبر جميع الناس ويعيشون في وضع اجتماعي، وكل يرث ثقافة وبنية اجتماعية معينة، مع كامل العادات الغذائية والمواقف عن الأكل. وينبغي فهم الآثار الصحية التي ترتبط بالتغيرات الاجتماعية والاقتصادية الكبيرة، وكذلك القوى الاجتماعية الراحنة (بما فيها الثقافية والدينية، والنفسية) لأفضل مساعدة للأشخاص؛ لجعل التغيرات الغذائية تكون لفائدة صحتهم. تتزايد البدع والتضليل الغذائي - بشكل شعبي - في جميع جوانب المجتمع الأمريكي مما يتطلب تحديد الممارسات الضارة، وتوفير معلومات دقيقة عن الوظائف الأساسية لعامل الرعاية الصحية. تتغير الأنماط الغذائية للأمريكيين، ويزداد اعتمادهم على أشكال جديدة من الأغذية السريعة والحياة المعقدة، كما يعمل عدد أكبر من النساء، وتصبح الأسر أصغر، ويزداد الناس الذين يعيشون بمفردهم، كما تزداد أنماط وجبات مختلفة. يبحث الناس عن أقل بهرجة، وأقل تكلفة من البنود الغذائية، وكذلك الطهي الخلاق. الناس عموماً أصبحوا أكثر وعياً تغذوياً وصحياً، وهذا الوعي يتمثل في التأثير الاجتماعي لأنماط الأكل، وخيارات الطعام في مطاعم الوجبات السريعة، لعدد المرات التي يتناولها الشخص في اليوم الواحد.

أسئلة التفكير النقدي

- ١- ما معنى الثقافة؟ وكيف تؤثر على أنماط غذائنا؟
- ٢- يوجز هذا الفصل قوانين الطعام لاثنتين من المجموعات الدينية. ما قوانين الطعام الأخرى التي أنت على علم بها؟ استخدام الإنترنت كمرجع، قارن ممارسات غذائية دينية أخرى مع تلك الواردة في النص. هل هناك أي ممارسات يمكن أن تشكل مشاكل للأطفال وكبار السن، أو للأفراد المرضى؟
- ٣- ما العوامل الاجتماعية والنفسية التي تؤثر على عاداتنا الغذائية؟ أعط أمثلة للمعاني الشخصية ذات الصلة بالغذاء.

- ٤- لماذا يقبل الجمهور الميل إلى التفضيل والبدع الغذائية بهذه السهولة؟ وما المجموعات من الناس الأكثر عرضة؟ اختر واحدة من هذه المجموعة وأعط بعض المناهج الفعالة التي قد تستخدم لتوعيتهم.
- ٥- ما الاتجاهات الراهنة في العادات الغذائية الأمريكية؟ ناقش الآثار المترتبة عليها بالنسبة للتغذية والصحة.

أسئلة التحدي في الفصل

صح أم خطأ

- اكتب الجملة الصحيحة لكل بند من البنود أجب عليه ب "خطأ".
- ١- صح أم خطأ : العادات الغذائية نتيجة ردود سلوكية غريزية في جميع مراحل الحياة.
- ٢- صح أم خطأ : طبقات البنية الاجتماعية في أمريكا محدد . إلى حد كبير . من قبل المهنة ، والدخل ، والتعليم ، والإقامة.
- ٣- صح أم خطأ : تتغير أنماط الحياة كتغيير قيم المجتمع.
- ٤- صح أم خطأ : من وقت الولادة ، الأكل فعل اجتماعي يقوم على العلاقات الاجتماعية.
- ٥- صح أم خطأ : عادة ما تكون البدع الغذائية طويلة ودائمة ، ونادراً ما تتغير.
- ٦- صح أم خطأ : مجموعات الغذاء الخاصة فعالة كحماية مُحَقَّضَة للوزن ، ولها تأثيرات علاجية خاصة.

الاختيار المتعدد

- ١- يحتاج الجسم السليم لـ:
- (أ) أطعمة خاصة للسيطرة على وظائف محددة.
- (ب) بعض التركيبات الغذائية الخاصة لتحقيق الآثار الفسيولوجية.
- (ج) أطعمة طبيعية لمنع المرض.
- (د) عناصر مغذية محددة في مختلف الأطعمة لأداء وظائف محددة في الجسم.
- ٢- تعتمد العادات الغذائية في سياق ثقافي - إلى حد كبير - على أي من الأمور التالية؟ (ضع دائرة على كل ما ينطبق):

- (أ) توافر الأغذية .
- (ب) الاختلافات الوراثية في تذوق الغذاء.
- (ج) الاقتصاد الغذائي ، ممارسات السوق ، وتوزيع الغذاء.
- (د) الدلالات الرمزية التي يقترن بها بعض الأطعمة .

٣- في النمط الغذائي اليهودي تشير كلمة كوشير للطعام الذي يحده أي من العناصر التالية؟ (ضع دائرة على كل ما ينطبق):

- (أ) طقوس ذبح الحيوانات المسموحة لأقصى تصريف للدم.
- (ب) تجنب الجمع بين اللحوم والألبان في الوجبة نفسها.
- (ج) توابل خاصة لتجنب استخدام الملح.
- (د) طبخ لحاص من توليفات المواد الغذائية لضمان الصفاء والهضم.

٤- الحبوب الأساسية المستخدمة في النمط الغذائي المكسيكي:

- (أ) الأرز.
- (ب) الذرة.
- (ج) القمح.
- (د) الشوفان.

٥- القلي السريع جزء أساسي في طريقة الطبخ التي تستخدم في النمط الغذائي:

- (أ) المكسيكي.
- (ب) اليهودي.
- (ج) الصيني.
- (د) اليوناني.

يرجى الرجوع إلى موارد الطلاب لهذا الباب في الموقع الإلكتروني "اقتراحات لمزيد من الدراسة".



المراجع

1. Barer-Stein T: *You eat what you are: people, culture, and food traditions*, ed. 2, New York, 1999, Culture Concepts.
2. Kittler PG, Sucher KP: *Cultural foods: traditions and trends*, New York, 1999, Wadsworth Publishing.
3. Burden M: Culturally sensitive care: managing diabetes during Ramadan, Br [Common Nurs 6(11):581, 2001.
4. Painter J and others: Comparison of international food guide pictorial representations,] Am Diet Assoc 102(4): 483, 2002.
5. Davidson A: *The Oxford companion to food*, New York, 1999, Oxford University Press.
6. Huang M and others: Variation in nutrient intakes by ethnicity: results from the Study of Women's Health

- Across the Nation (SWAN), *Menopause* 9(5):309, 2002.
7. US. Department of Health and Human Services: *Healthy People 2010: understanding and improving health*, Washington, DC, 2000, USHHS /Government Printing Office.
 8. Juhn MS, O'Kane JW, Vinci OM: Oral cretin supplement in male collegiate athletics: a survey of dosing habits and side effects,] *Am Diet Assoc* 99(5):593, 1999.
 9. Pipe A, Ayotte C: Nutritional supplements and doping, *ClinJ Sport Med* 12:245, 2002.
 10. Southgate OAT: Dietary change: changing patterns of eating. In Meiselman HL, Mac Fie HJH, editors: *Food choices, acceptance, and consumption*, London, 1999, Chapman & Hall.
 11. US. Census Bureau, US. Department of Commerce: *Statistical abstract of the United States 1999*, ed. 119, Washington, DC, 1999, U.S. Department of Commerce/Government Printing Office.
 12. Economic Research Service, US. Department of Agriculture, *Briefing Room, Food consumption and nutrient Intaketables, Table6: sources of food energy Intakes: individuals ages 2 and over*, Washington, DC, (accessed March 2003), USDA [www.ers.usda.gov/Briefing/DietAndHealth/data/nutrients/table6.html]
 13. Young LR, Nestle M: Expanding portion sizes in the US. marketplace: implications for nutrition counseling,] *Am Diet Assoc* 103:231, 2003.

لمزيد من القراءة والمصادر

- .Satia-Abouta J. and others: Dietary acculturation: applications to nutrition research and dietetics,] *Am Diet Assoc* 102(8):1105, 2002.
- This article explores dietary acculturation by immigrants-the process of adopting the dietary practices of a new culture-in the United States and links specific practices with disease risk. The authors take an important look at the public health issues facing the US immigrant population and how health care professional can play a role in maintaining the healthiest combination of dietary practices, 2003), USDA [www.ers.usda.gov/Briefing/DietAndHealth/data/nutrients/table6.htm].*
- Juhn MS, O'Kane JW, Vinci DM: Oral cretin supplementation in male collegiate athletes: a survey of dosing habits and side effects,] *Am Diet Assoc* 99(5):593, 1999.
- Wagner DR: Hyper hydrating with glycerol: implications for athletic performance,] *Am Diet Assoc* 99(2):207, 1999. *These two articles provide sound scientific backgrounds help athletes-especially younger, still growing athletes-who are straining to win, sometimes at whatever the cost to their bodies, and who thus are vulnerable to nutrition myths. In this effort, they may push to the limit, exceeding caution, and suffer harmful side effects, The potential misuse of two substances (cretin and glycerol) is clearly described, with the basis for caution presented in each case.*