

الفصل الأول

المقدمة

أولاً: مشكلة البحث

ثانياً: أهمية البحث

ثالثاً: أهداف البحث

رابعاً: تساؤلات البحث

خامساً: مصطلحات البحث

المقدمة:

لقد كان للتقدم العلمى والتكنولوجى والانفتاح الثقافى والإعلامى على العالم المتقدم آثاره السلبية على الفكر الثقافى فيما يتعلق بالثقافة الغذائية وخاصة على طلاب الجامعات حيث اشتمل ذلك على تناول الوجبات السريعة التى تتميز بارتفاع محتواها من البروتينيات والدهون والنقص فى الفيتامينات والأملاح المعدنية مما يؤدى إلى اختلال الميزان الطاقى والذي قد يعرض الطلاب إلى الإصابة بالاضطرابات الغذائية (السمنة المرضية والنحافة المرضية) كما أكدت على ذلك كل من مها خليل محمد (١٩٩٠) (١٧) فى أن هناك علاقة ارتباطية بين الثقافة الغذائية والصحة للطلاب ومجدى كمال عبد الكريم محمد خفاجى (٢٠٠٠) (١٨) فى انخفاض مستوى الثقافة الغذائية لأولياء الأمور وللطلاب.

وحيث أن فئة الشباب تمثل أهم دعامة من دعائم المجتمع والذين يحددون مستقبلهم لذا لا بد أن يمتازوا بالأجسام القوية والصحة العامة وهذا يتم من خلال التنقيف الصحى والغذائى حتى نستطيع أن نحقق الأهداف المرجوة من هذه الفئة من الطلاب وحمائتهم من الغزو الفكرى والثقافى فيما يتعلق بالعادات والسلوكيات والأنماط الغذائية التى تقتحم أفكارهم من خلال استخداماتهم (شبكة الإنترنت- الكمبيوتر- القنوات الفضائية المتعددة....) وقد أكدت على ذلك العديد من الدراسات والأبحاث السابقة.

" وللتربية الغذائية أو للثقافة الغذائية **Culture Nutritionally** دور هام فى تحديد مدى استفادة الفرد من عملية التغذية، وفي إختيار نوع وكم الغذاء وفقاً للاحتياجات اليومية الضرورية للجسم، وفي تحديد كم الغذاء وفقاً للعديد من المتغيرات والتي من أهمها مرحلة النمو، مرحلة الشباب، مرحلة الشيخوخة، الحالة الصحية، طبيعة العمل أو النشاط الذي يؤديه الفرد، الإصابة بالأمراض، الظروف المناخية" (١٠: ٢٣).

"ومما لا شك فيه أن للتربية والثقافة الغذائية دوراً هاماً فى تزويد الطلاب بمعلومات هامة عن وظائف الغذاء وفقاً لعناصره وعن طرق الوقاية من الأمراض، وكذلك فى تزويده بأنواع من المعرفة المرتبطة بطرق إعداد وطهى

الطعام وحفظ المواد الغذائية، حيث أن تلك الطرق قد تزيد أو تنقص من القيمة الغذائية لهذه الأغذية" (١٠: ٢٣).

"كما تعتبر ظاهرة الاضطرابات الغذائية من الظواهر الصحية والسيكولوجية التي قد يتأثر بها كثيراً من الطلاب أثناء فترة المراهقة ، والتي غالباً ما تبدو خطيرة وقد تهدد حياتهم في بعض الأحيان وقد يرجع أسبابها إلى اتباع نظم غذائية صارمة في السعرات الحرارية من أجل الوصول إلى الشكل الجمالي المثالي".

وفي دراسة قام بها المعهد القومي للصحة العقلية بأمريكا (١٩٨٥م) **National Institute Of Mental Health (NIMH)** وجد أن التقيد بهذه النظم الغذائية هو البداية لحدوث الاضطرابات الغذائية وتتطورها ، وتعتبر الاضطرابات الغذائية هي اضطراب مرضي مرتبط بعادات التغذية غير صحية والناشئ عن الخوف المرضي من زيادة الوزن في نطاق البيئة المحيطة والتي قد تسهم في حدوث هذه الاضطرابات" (١٦ ، ١ : ٥٣).

كما تشير إلهام شلبي (١٩٩٦م) **Linda. Holm** نقلًا لـ **ليندا هولم** (١٩٩٥م) إلى أن الثقافة الغذائية العامة لأي مجتمع تمثل دوراً حيوياً في توجيه تغذية الطلاب، وذلك للاعتماد على تقنين الحالة الغذائية في تحديد خصائص النمو البدني لهؤلاء الطلاب.

ولازدياد الاهتمام الدولي والعلمي بموضوعات التغذية تم تأسيس أربع منظمات عالمية تتبع لهيئة الأمم المتحدة **United Nations** بغرض الاهتمام بالغذاء ومعالجة أمراض سوء التغذية والوقاية منها، وكذلك العمل على نشر الوعي الصحي والثقافة الغذائية بين المواطنين (٣ : ١١).

أولاً: مشكلة البحث:

تتعدد الظواهر والأنماط الغذائية المستحدثة في المجتمع المصري والتي تتمثل في إقبال طلاب الجامعة على تناول المواد الغذائية سريعة التجهيز (المستحدثة) والتي تتميز بكثرة المواد البروتينية والدهنية وقلّة (نقص) الفواكه والخضروات التي تعكس بدورها أهمية الفيتامينات والأملاح المعدنية وهذا يؤثر

بشكل مباشر على أوزان أجسامهم نتيجة الزيادة في الدهون والبروتينات المتناولة بهذه الوجبات.

وفي هذا الصدد ترى الباحثة بحكم عملها بإدارة البحوث الميدانية برعاية الشباب بجامعة القاهرة أن هناك العديد من الطلاب لديهم أوزان زائدة أو نحافة زائدة ولا يتمتعوا بالصحة العامة والقوام المعتدل الرياضي وقد ترجع ذلك إلي انتشار ظاهرة الوجبات السريعة والإقبال عليها بشكل كبير من طلاب الجامعات المختلفة.

كما تكمن مشكلة البحث في قلة الأبحاث العلمية التي تناولت ظاهرة الاضطرابات الغذائية (فقدان الشهية العصبي) (الأنوريكسيا نرفوزا) والسمنة المرضية (البوليميا نرفوزا) حيث الأبحاث التي أجريت في المجال الرياضي والاضطرابات الغذائية لا تتعدى أصابع اليد الواحدة - علي حد علم الباحثة بالرغم من خطورة ونفسي هذه الظاهرة بين الشباب الجامعي بصفة خاصة والأطفال والمراهقين بصفة عامة وما يصاحب هذه الظاهرة من مخاطر سلبية علي صحة الشباب والأطفال الذين يمثلون الدعامة الرئيسية لبناء المجتمع ومستقبله.

كما تكمن خطورة المشكلة إن تعرض الشباب الجامعي بصفة خاصة لهذا الزحم الهائل للإعلانات التجارية للأغذية والمنتجات الغذائية التي تدعوهم للإقبال عليها وشراؤها بغض النظر عن مكوناتها من الدهون والبروتينات ويعددها عن الخضروات والفواكه (الفتيامينيات) مما قد لا تتحمله ميزانية بعض الأسر المصرية وما ينتج عنه من الشعور بالحرمان والإحباط والغيرة والاكنتاب وياحبذا لو أن هذا الإعلان يقوم به بعض المشاهير في مجال الفن والرياضة لإضافة المصداقية والإقبال علي شرائه.

كما تكمن مشكلة البحث في افتقار المكتبة العربية لهذه النوعية من الأبحاث المميزة في مجال التغذية للشباب بالرغم من خطورة هذه الظاهرة، مما سبق رأت الباحثة أن تناول مشكلة البحث من هذا المنطلق للتعرف علي أسباب انتشار هذه الظاهرة بين الشباب الجامعي وأهمية زيادة ثقافتهم الغذائية ودق ناقوس الخطر لمن يهيمهم الأمر سواء داخل الأسرة أو من خلال وسائل الإعلان أو في

مجال المجال الرياضي كمحاولة علمية لتقليل الآثار غير الصحية السلبية على صحة الشباب الجامعي من الجنسين الذين يمثلون الأمل والمستقبل. تعزى الباحثة ذلك إلى الافتقار للثقافة الغذائية لدى الطلاب .

وقد أكدت على ذلك إلهام شلبي (٢٠٠٠م) نقلاً عن ليندا Linda في دراسة عام (١٩٩٥م) والتي توصلت إلى أن حوالي ٤٣% من الطلاب الجامعيين يقبلون على تناول الوجبات السريعة بمعدل أربع مرات أسبوعياً والتي تفتقر إلى العناصر الغذائية الضرورية.

حيث نجد أن هناك فئة من طلاب الجامعة بصفة عامة وبصفة خاصة من الطالبات ممن يهتمن بالمظهر الجمالي والرشاقة تقليداً لبعض نجوم الفن ونجوم الرياضة وقد يدفعهم ذلك إلى اللجوء إلى بعض الأساليب المرضية غير الصحية لإنقاص أوزانهم بطريقة سريعة كاستخدام (التقيؤ المتعمد - مدرات البول - الصيام القاسي - ارتداء البدل المطاطية..... إلخ) وهذه الأساليب المستخدمة لإنقاص الوزن السريع قد تؤثر بصورة سلبية على الحالة الصحية العامة وأجهزة الجسم الفسيولوجية والحيوية.

كما تفتقر المكتبة العربية للأبحاث والدراسات العلمية التي تناولت هذا الموضوع على حد علم الباحثة.

من هذا المنطلق رأت الباحثة ضرورة القيام بهذه الدراسة للوقوف على مدى ما يتمتع به طلاب الجامعة من الثقافة الغذائية.

ثانياً : أهمية البحث:

ترجع أهمية البحث إلى ما يلي:

- التعرف على مستوى الوعي بالثقافة الغذائية لدى طلاب بعض الجامعات المصرية.
- توضيح الأسباب الرئيسية للاضطرابات الغذائية لدى طلاب بعض الجامعات المصرية.
- التعرف على العلاقة بين الثقافة الغذائية ومدى تأثيرها على الاضطرابات الغذائية.

- الوقوف على أسباب السمنة والنحافة البوليمياروكسيا نرفوزا
Bulimiarexia Nervosa ، الأوروكسيا نرفوزا **Anorexia Nervosa**
لدى طلاب بعض الجامعات المصرية .

ثالثاً : أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

١. مستوى الثقافة الغذائية لدى طلاب بعض الجامعات المصرية .
٢. العلاقة بين الثقافة الغذائية والاضطرابات الغذائية لدى طلاب بعض الجامعات المصرية.
٣. العلاقة بين الثقافة الغذائية والمستوى التعليمي والاقتصادي وطرق علاقة الاضطرابات الغذائية المفضلة لدى طلاب بعض الجامعات المصرية.

رابعاً : تساؤلات البحث:

كما يحاول البحث الإجابة على التساؤلات الآتية :

١. ما مدى مستوى الثقافة الغذائية لدى طلاب بعض الجامعات المصرية؟
٢. ما العلاقة بين الثقافة الغذائية والاضطرابات الغذائية لدى طلاب بعض الجامعات المصرية؟
٣. ما العلاقة بين الثقافة الغذائية والمستوى التعليمي والاقتصادي وطرق علاج الاضطرابات الغذائية المفضلة لدى طلاب بعض الجامعات المصرية؟

خامساً : مصطلحات البحث:

حاولت الباحثة حصر المصطلحات التي قد تتعرض لها خلال إطار البحث والتي قد تتعرض لها خلال الدراسة كما يلي :

١ . الثقافة الغذائية: Nutritional Culture

يعرفها " مجدى كمال عبد الكريم محمد خفاجي " (٢٠٠٠م) بأنها:

" جميع المعلومات والمعارف والخبرات والسلوكيات المتعلقة بالتغذية والتي يجب أن يلم بها أولياء الأمور ويكسبونها لأبنائهم من الطلاب للاستفادة منها في الحياة اليومية" (١٨ : ٦)

تشير إلهام شلبي (١٩٩٦ م) نقلاً عن " بار بارا بيك فورد" "Barbra bick Ford" (١٩٩١م) بأنها:

" مجموع الأعراض المرضية الناتجة عن السمنة والنحافة والمرتبطة بعادات وسلوكيات تناول نوعية معينة من الأطعمة واللجوء إلى الأساليب المرضية المتعلقة بآليات الإخراج والتحكم في الوزن" (٣ : ٢٦).

تعريف إجرائي:

هي اكتساب أفراد المجتمع للمعلومات والمفاهيم المرتبطة بالغذاء ومكونات وعناصر ووظيفة كل عنصر وأهميته في حماية الجسم وأجهزته والوظيفة من التعرض للأمراض والتزود بالوعي الغذائي للميزان الطاقى والسعرات الحرارية وعلاقتها بالنشاط المبذول للوصول إلى الوزن الصحي السليم ومكونات الجسم المثالية وارتباط ذلك بأسلوب الحياة الصحية فيما يتعلق بتناول الطعام .

٢ . الاضطرابات الغذائية "Eating Disorders Definition" :

تشير إلهام شلبي (٢٠٠٠م) نقلاً عن سوزان شيبيل " Susan Chappell" (١٩٩١م) (٣) بأنها "مجموعة الأعراض المرضية الناتجة عن السمنة والنحافة والمرتبطة بعادات تناول نوعية معينة من الأطعمة واللجوء إلى الأساليب الباثولوجية (المرضية) المتعلقة بآليات الإخراج للتحكم في وزن الجسم".

ويرى شارون ر.جاثري Sharon R.G (١٩٩١م) (٦٣). بأنها "الاضطراب المرضي المرتبط بعادات التغذية غير الصحية والناشئ عن الخوف المرضي من زيادة الوزن في نطاق البيئة الرياضية التي قد تسهم في حدوث هذه الاضطرابات".

ويسرى دايفيد ر. بلاك David R. Black (١٩٩١م) (٣٥) بأنها
الاختلال الوظيفي في السيزان الطاقى للسعرات الحرارية داخل الجسم والناجى عن
حالتى إفتتاح الشهية الإجبارةى أو الحرمان الإجبارةى من الطعام (حالة التجوىع
المتعمد) ويهدف المحافظة على وزن الجسم" (٤ : ٨٦).
وتشير إلهام شلبى (٢٠٠٠م) إلى أن الاضطرابات الغذائىة
تنقسم إلى:

٣. البوليمىاروكسىا نرفوزا **Bulimiarxia Nervosa** (السمنة المرضىة) :

" نوع من أنواع الاضطرابات الغذائىة التى تؤدى إلى السمنة
المرضىة.

تعرفها " باربارا فرنش (١٩٩٧م) **Barbara French** بأنها
نوع من أنواع الاضطرابات الغذائىة التى تحدث خلل فى التغذىة
يتميز بحالات الشراهة واستهلاك الطعام الزائد عن المعقول يلىها
افتعال التقيؤ ، أو الإفراط فى استخدام الملينات للتخلص من
الطعام (٢٤ : ١٧).

٤. الأنوروكسىا نرفوزا **Anorexia Nervosa** (النحافة المرضىة) :

" نمط من أنماط الاضطرابات الغذائىة الذى يقود الفرد إلى
النحافة المرضىة.

٥. الأنوروكسىا - البوليمىا (الأعراض المتداخلة غير المحددة NOSA) **Amorexia Nervosa Bulimia Type**

نمط من أنماط الاضطرابات الغذائىة يتميز بحالة التجوىع المتعمد غير أنه
يتناول الطعام بكميات قليلة ويستخدم الوسائل الباثولوجىة لإنقاص الوزن (تقيؤ
متعمد - مدرات البول - أقراص التخسيس).

٥. علم التغذية :

هو العلم الذي يدلنا على أن نأكل غذاء كاملاً ، شاملاً كل الضروريات الغذائية ، ومحتويات على كل ما يحفظ الصحة ، وينتج الطاقة اللازمة للجسم ، ويساعد على النمو ، وينشطه لتقوم لأعضاء المختلفة بأداء وظائفها. كما يدلنا علم التغذية على القيمة الغذائية لكل نوع من أنواع الغذاء والأحوال التي يعطى فيها أو يمنع كل من هذه الأنواع (٤ : ٣).

٦. الهرم الغذائي :

تعريف إجرائي :

هو هرم قاعدة الفيتامينات والبروتينات وقيمتها الكربوهيدراتية والدهون .

٧. السعر : Callori :

اصطلاح على تقييم المواد الغذائية تبعاً لقيمتها الحرارية وقد اتفق على قياس الحرارة والنشاط التي تعطىها المواد الغذائية بمقياس للطاقة هو السعر أو (الكالورى) (٤ : ٦).

٨. الميزان الطاقة :

يعنى تعادل كمية الطاقة المتناولة في الغذاء مع الطاقة المستهلكة في أنواع النشاط الحركي حتى يستطيع الفرد الاحتفاظ بالوزن الطبيعي (٤ : ٥٦).

٩. التغذية المثلى : Optimal Diets :

هي مد الجسم جميع ما يلزمه من المواد الغذائية بالقدر الكافي وبالنسب الموافقة المتزنة ، على أن يكون الجسم قادر على استخدام هذه المواد الغذائية لتفي بالغرض المطلوب منها (٤ : ٤).

١٠. الحالة النفسية :

تعريف إجرائي:

هي الحالة الانفعالية التي تنتاب عريض الاضطرابات الغذائية التي تدفعه إلى أما كراهية الطعام أو الشعور بالذنب بعد تناول الأطعمة بشراهة.

١١. الوزن المثالي :

تعريف إجرائي

لكل جسم وزن مثالي تبعاً لطوله يكون منظره العام متناسق ليستطيع تأدية عمله على أحسن وجه.

١٢. الرياضة وإنقاص الوزن :

تعريف إجرائي :

هي لجوء مرضى الاضطرابات الغذائية إلى ممارسة الرياضة بطرق باثولوجية عنيفة بغرض إنقاص الوزن بطريقة غير صحية.

١٣. المستوى الاقتصادي :

تعريف إجرائي :

هو الدخل الشهري والسنوي لميزانية الأسرة والذي يتناسب مع احتياجاتها اليومية وأسلوب حياتها وفقاً لهذا الدخل.

١٤. المستوى التعليمي :

تعريف إجرائي :

هو مقدار ما يتمتع به الوالدين من مستوى التعليم (ابتدائي/إعدادي/

ثانوي).

١٥. وزن اليويو :

تذبذب كبير في الوزن على امتداد فترات زمنية قصيرة (وزن متأرجح

غير منتظم).