

البحث السادس :

**” التنشئة الثقافية الاستهلاكية الغذائية وأثرها الصحي
على طالبات الجامعة ”**

إعداد :

د / عبير مختار شاكر محمود

استاذ مساعد بقسم علم النفس

كلية التربية جامعة الطائف

” التنشئة الثقافية الاستهلاكية الغذائية وأثرها الصحي على طالبات الجامعة ”

د/عبر مختار شاكر محمود

• مقدمة :

الثقافة العالمية ليست شيئاً سوى الثقافة الغربية ، أو هكذا يراد لها أن تكون ثقافة تعمم وذوق واحد يفرض على جميع البشر ، تلغى فيه الاختلافات والتميزات الحضارية ، فباسم التعددية العالمية وباسم الثقافة الانسانية يتم التعدي على الثقافات غير الغربية ، وتجاوز الخصوصيات الاجتماعية . (زيد محمد ٢٠٠٤)

إن عالم اليوم بكافة دوله ، متقدمة كانت أو نامية ، يسوده ظواهر الاسراف الغذائي وحمى الاستهلاك والنهم الاستهلاكى ، حيث صار الإنسان المعاصر مجرد أداة استهلاكية لا هم له إلا أن يقتل نفسه جهداً ليزيد دخله ويحصا على ما يشتري من أدوات استهلاك مادية وغير ضرورية تفرضها على تفكيره وسائل الاعلام وقنوات الاعلان ، برغم أنها مقاييس للمكانة الاجتماعية ومصادر للهناء الضدى .

وقد أدى ذلك إلى تداعى القيم الخلقية وانتشار القلق وشيوع أسلوب البذخ وأمراض التخمة والسمنة ، وكل ذلك تعد تبديداص للثروة وضياعا للفائض . (زيد محمد ٢٠٠٤)

ليس بالحفى على أحد ، مدى الأهمية البالغة التى تشكلها التغذية السليمة في الوقاية من الأمراض ، وفي الحفاظ على الصحة ، ورفع مستوى الأداء البدنى والذهنى . هذا الدور الحيوى للتغذية السليمة ، يأخذ بعدا خاصا عندما يتعلق الأمر بالخيارات والقرارات المتعلقة بنوعية الغذاء ، وكمياته ، وأوقاته ، تقع تحت سلطات الأبوين ، وغيرهم من البالغين .

• اشكالية الدراسة :

من جوانب المشكلة ، وخصوصاً إنتشار السمنة ، وتزايد العادات الغذائية السيئة بين أجيال المستقبل ، حيث يدرك الجميع أن السمنة قد وصلت إلى حد الوباء العالمى ، أما بالنسبة للعادات الغذائية السيئة ، فقد ظهرت مدى انتشارها من خلال نتائج مسح أجرته الجمعية البريطانية للقلب (British Heart Foundation) وخلص إلى أنه أصبح لا ينظر إلى كيس البطاطس أو لوح من الشكولاتة على أنها نوع من التسالى أو المكافأة ، بسبب تواجد هذه الأطعمة في الغذاء اليومى بشكل ثابت . وهو ما جدا بالجمعية البريطانية إلى مطالبة الحكومة بمنع حملات الدعاية والاعلانات للأطعمة المعروفة بالخردة أو القمامة ، بسبب تأثير هذه الحملات على إدراك مفهوم الغذاء الصحى .

وترى الجمعية المتخصصة في أمراض القلب والشرابين أن الأطعمة غير الصحية التى أصبحت جزا لا يستهان به من الطعام اليومى ، يؤدى إلى انسداد وتصلب الشرايين وينتج عنها عواقب صحية خطيرة في مراحل الحياة اللاحقة (Kridler, Robert 2006).

أما الجانب الآخر من المشكلة أن معظم المشاكل الصحية والتى لها علاقة بالغذاء في الوقت الحاضر تنتج عن نقص التغذية وخاصة في المناطق الفقيرة من

العالم وخاصة في آسيا وإفريقيا وهناك أكثر من بليون شخص من الناس يعانون من أمراض نقص التغذية . كذلك فإن هناك عدم موازنة في استهلاك المواد الغذائية لدى معظم شعوب الأقطار المتقدمة وأن نقص عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية الضرورية يؤدي لظهور أعراض عامة منها البطون المنتفخة والعيون الضامرة وفقدان الحيوية وتوجد هذه الحالات بشكل محدود في أوروبا ولكنها توجد بشكل واسع بين شعوب العالم الثالث كما قد توجد بعض هذه المشاكل الصحية في المناطق التي يتوفر فيها الغذاء ويعزى ذلك إلى سوء اختيار المواد الغذائية المناسبة .

كما هناك بعض المشاكل الغذائية تنجم من زيادة استهلاك المواد الغذائية ويؤدي استهلاك الغذاء بأكثر من حاجة الجسم اليومية إلى زيادة وزن الجسم وبالتالي إلى زيادة احتمال الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة مثل ضغط الدم وتصلب الشرايين ومرض السكري . كما تعتبر زيادة المواد الدهنية في الدم وخاصة الكوليسترول أحد أعراض السمنة والتي لها علاقة بظهور أمراض القلب والشرايين ، وإن كانت هذه العلاقة غير محددة حيث توجد عوامل أخرى ذات تأثير كبير على ظهور هذه الأمراض . (جعفر صادق ٢٠٠٤)

وتنتج حالات سوء التغذية إما بالنقص أو بالزيادة في تناول أحد أو بعض العناصر الغذائية التي يتناولها الإنسان من حيث الكم أو الكيف مما يؤدي إلى ظهور أعراض معينة تعرف بأمراض نقص التغذية أو زيادتها عن حاجة الجسم ومما ينتج عنه أمراض عديدة تتبع سوء التغذية منها السمنة وما يتبعها من أمراض القلب وتصلب الشرايين والسكري وأمراض ضغط الدم وغيرها وأمراض النحافة وما يتبعها من أمراض فقر الدم والخمول وارتفاع نسبة الوفيات والإصابة بالأمراض وخاصة المعدية وسوء التغذية أسباب عديدة منها :

- « عدم توفر المقدار الكافي من الغذاء .
- « عدم وجود الوعي الكافي لدى الأفراد عن التغذية .
- « الإصابة بالأمراض المتوطنة .
- « تأثير الإذاعة والتلفزيون والإعلانات على السلوك الغذائي للفرد .
- « التنشئة الاجتماعية الاستهلاكية الغذائية الخاطئة منذ الصغر .
- « شيوع العادات والتقاليد الخاطئة .

والحالة الغذائية هي حالة الجسم الناتجة من العمليات الحيوية التي تحدث في الجسم نتيجة تناول الغذاء . ويمكن تقسيم حالة التغذية إلى خمس أقسام هي :

- « الحالة الغذائية الزائدة .
- « الحالة الغذائية الطبيعية .
- « الحالة الغذائية الفقيرة .
- « الحالة الغذائية السيئة غير الملحوظة .
- « الحالة الغذائية السيئة إكلينيكية (طبية) .

ولكل مجتمع معتقداته وطابعه الخاص في تناول الطعام وبعض الأطعمة يحبها ويقدرها والبعض الآخر لا يفضلها أو يحرمها ، ومن الفضل التعرف على

هذه الاتجاهات تجاه الأنواع المختلفة من الطعام لأن شيوع العادات الغذائية الخاطئة من ناحية السلوك الغذائي والطرق المتبعة في إعداد وتناول الطعام الذي يعتمد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية وقد تكون العادات الغذائية رديئة أو حميدة ولكن غالبا ما تكون رديئة في مجتمعات الدول النامية وبصفة خاصة لارتفاع نسبة الأمية وسوء الحالة الصحية وقلة الرعاية وتدني الحالة الاجتماعية مما يؤدي إلى انخفاض مستوى التغذية أو سوء التغذية .

ويتوقف نمط استهلاك الفرد للغذاء على مدى وعيه بأهداف الدولة وسياساتها الاقتصادية ، كما يتوقف على نوعية المعلومات والعادات والاتجاهات التي تأصلت لدى الفرد منذ الصغر بالممارسة اليومية .

فلا شك ان التطبيع الاجتماعي للفرد له أثره في تحديد أنماط سلوكه الاستهلاكي ، ولهذا كان الاهتمام بمراقبة الفرد وتوجيه سلوكه التوجيه السليم أمرا ضروريا ، حتى يمكنه أن يشارك بنصيب في الجهد والعمل في تنظيم الاستهلاك .

إن لكل مجتمع من المجتمعات عاداته وتقاليده المتوارثة التي يعتز بها لأنها تحدد معالم شخصيته المتميزة عن باقي المجتمعات . ومن العادات الغذائية التي يتصف المجتمع العربي خاصة ، والتي ينبغي تخلص الأفراد منها ، عادة عدم المبالاة في الشراء وكمية إعداد الطعام إلى جانب ذلك ، هناك عادات خاطئة متبعة في الحفلات والمناسبات والزواج والولائم ، المبالغ المنفقة فيها كنوع من التفاخر الاجتماعي تعد بدخا . ومن المظاهر المادية للاستهلاك غير الرشيد ومن الصور الظاهرة للإسراف والترف على جسد الإنسان ما يعرف بـ (البطننة) وهي إعلان صارخ عن وقوع الفرد في دائرة الإسراف والترف المنهي عنه ، وعدم وقوفه عند حد الاعتدال بالمأموره ، في سلوكه الغذائي ، حيث استهلك مالا يحتاج إليه في أداء وظائفه . وانعكس ذلك على جسمه في شكل (البطننة) وهي عظم البطن واتساع الأمعاء من جراء حشوها بالطعام فوق الحاجة . ويترتب على البطننة عجز الإنسان عن أداء وظائفه الحيوية بطريقة جيدة ، كما يترتب عليها تعرض الجسم لشتى الأمراض . إن كثيرا من الناس يشترتون طعاما عن طريق الدعايات والأكاذيب التجارية لمنتجات غذائية متعددة الأنواع ، والحقيقة فإن الأسواق التجارية تروج بضائعها بدعايات وإشاعات وإعلانات مبالغ فيها بكل وسائل الإغراء .

والفشل في تغيير عادات الفرد الغذائية كلما تقدم به العمر هو السبب في الكثير من الصعوبات والمشاكل الصحية التي تصيب الإنسان في متوسط العمر .

فالمشكلة قائمة على طالبات جامعة الطائف لمعرفة مدى الاستهلاك الغذائي وذلك بالوقوف على معرفة العادات الغذائية القديمة ، والعادات الغذائية الجديدة والدخيلة من خلال الثقافات المختلفة والإعلانات والدعايات وأثرها على الجانب الصحي من أمراض قلة التغذية أو سوء التغذية . لاعتماد على السلوكيات الغذائية الجديدة لدى الطالبات لأسباب كثيرة، منها الثقافة الكونية التي أصبحت ميسرة للجميع عن طريق الفضائيات والأقمار والتنقل والترحال والسفر وخروج الفتيات للتعليم ، وكذلك وجود الشباب بعيدا عن

العائلة، لذا فالوجبات السريعة واستهلاكها يتنامى باعتماد هذه الوجبات في جدولته اليومي. وإذا نسي ذلك ذكرته وسائل الإعلام في وقت حاجته للطعام. وهناك اتفاق عام على أن الوجبات السريعة تحوي العديد من مظاهر السلوك الغذائي المريض لكثرة ما فيها من محسنات وزيوت وغيرها وتتعدى هذه الوجبات في آثارها الصحية السلبية للطالبات سواء بالتخمة الغذائية التي تسبب السمنة وما يتبعها من أمراض أو سوء التغذية التي تسبب النحافة والضعف وما يتبعها من أمراض

• أهمية البحث :

يرجع أهمية البحث الى التعرف على العادات الغذائية التقليدية والحديثة عبر وسائل الاعلام المختلفة ، التي قد تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على النمط الاستهلاكى ونمط التغذية ، الذى يلعب بدوره في ظهور مشاكل صحية قد تؤدي في النهاية الى أمراض تتعلق بزيادة التغذية أو سوء التغذية .

• أهداف البحث :

- « تحديد العادات والتقاليد الخاصة بالتنشئة الاستهلاكية الغذائية .
- « تأثير وسائل الاعلام على نمط الاستهلاك الغذائى .
- « أثر النمط الغذائى على الحالة الصحية والاصابة بالأمراض .
- « مدى تأثير الوعى على النمط الاستهلاكى والغذائى .

• تساؤلات البحث :

- « ما هى العادات والتقاليد الخاصة بالاستهلاك الغذائى ؟
- « ما هو تأثير وسائل الاعلام على النمط الاستهلاكى الغذائى ؟
- « ما هو أثر النمط الغذائى على الحالة الصحية والاصابة ؟
- « ما مدى تأثير الوعى على النمط الاستهلاكى والغذائى ؟

• عينة الدراسة :

تم اختيار عينة ممثلة لشباب الجامعة، وتمثلت هذه العينة في طلاب كلية التربية بنات جامعة الطائف، من جميع الفرق الدراسية وشملت، لمعرفة التنشئة الثقافية الاستهلاكية التي لها أولوية في حياتهم ، وتمثلت هذه الثقافة في : نمط التغذية والاستهلاك للغذاء والأمراض التي تصيب الطالبات الناتجة عن أنواع التغذية، ويرجع اختيار البحث لطلاب كلية التربية باعتبارهم معلمى المستقبل إلى عدة أسباب منها :

« أنهن أحد العناصر الرئيسية فى التأثير فى سلوك تلاميذهن بالمدارس مستقبلا .

- « دراسة معرفة الطالبات للثقافة والسلوك الغذائى الصحي .
- « التعرف على العادات والتقاليد الجديدة لجيل من الأجيال يعد أمراً هاماً لأنه يعكس طبيعة التنشئة الاجتماعية التى خضع لها الفرد وطبيعة المبادئ التى تتمسك بها تلك الفئة
- « أن الطالبات من أهم الفئات العمرية الجديرة بالاهتمام ، فهم أكثر فئات المجتمع حماساً ونشاطاً وحساسية . وتقبل الجديد والتقليد

يتكون مجتمع الدراسة من طالبات كلية التربية بنات، من جميع التخصصات الدراسية ، وروعى فى اختيار عينة الدراسة أن تكون طبقية وبطريقة

عشوائية، بحيث تشمل جميع الفرق الدراسية، وجميع التخصصات، وذلك حتى تكون العينة ممثلة للمجتمع الأصلي، وبلغ عدد أفراد هذه العينة (٢٥٣) طالبة،

• تحديد أدوات الدراسة :

تشمل هذه الدراسة على أداة رئيسه متمثلة بإستبانة موجه لطالبات كلية التربية بنات بعنوان التنشئة الثقافية الاستهلاكية الغذائية وأثرها الصحي على طالبات جامعة الطائف وتشتمل على المحاور الأساسية للدراسة.

بناءا على طبيعة البيانات التي يراد جمعها، وعلى المنهج المتبع في الدراسة، والوقت المسموح له، والإمكانات المادية المتاحة، وجدت الباحثة أن الأداة الأكثر ملائمة لتحقيق أهداف هذه الدراسة هي "الإستبانة"، وذلك لعدم توافر المعلومات الأساسية المرتبطة بالموضوع كبيانات منشورة، إضافة إلى صعوبة الحصول عليها عن طريق الأدوات الأخرى كالمقابلات الشخصية، أو الزيارات الميدانية، أو الملاحظة الشخصية، وعليه فقد قامت الباحثة بتصميم استبانته معتمدا في ذلك على: الدراسات في نفس المجال، وكذلك خبرة الباحثة .

وقامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لفقرات الإستبانة على عينة الدراسة الاستطلاعية، وذلك بحساب معاملات ارتباط يرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية للمحور التابعة له. ومعاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات الإستبانة والدرجة الكلية لفقراتها، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وبذلك تعتبر فقرات الإستبانة صادقة لما وضعت لقياسه.

• أساليب المعالجة الإحصائية :

« لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم تجميعها، فقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Sciences والتي يرمز لها اختصارا بالرمز (SPSS). وذلك بعد أن تم ترميز وإدخال البيانات إلى الحاسب الآلي، ولتحديد طول خلايا المقياس الثلاثي (الحدود الدنيا والعليا) المستخدم في محاور الدراسة، حيث تم حساب المدى (٣ - ٢١)، ثم تقسيمه على عدد خلايا المقياس للحصول على طول الخلية الصحيح أي (٣ ÷ ٢ = ٠.٦٦)، بعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (أو بداية المقياس وهي الواحد الصحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وبعد ذلك تم حساب المقاييس الإحصائية التالية :

« التكرارات والنسب المئوية للتعرف على الخصائص الشخصية والوظيفية لأفراد عينة الدراسة، وتحديد استجابات أفرادها تجاه عبارات المحاور الرئيسة التي تتضمنها أداة الدراسة.

« المتوسط الحسابي "Mean" وذلك لمعرفة مدى ارتفاع أو انخفاض استجابات أفراد الدراسة عن المحاور الرئيسة (متوسط متوسطات العبارات) مع العلم بأنه يفيد في ترتيب المحاور حسب أعلى متوسط حسابي.

« تم استخدام الانحراف المعياري "Standard Deviation" للتعرف على مدى انحراف استجابات أفراد الدراسة لكل عبارة من عبارات متغيرات الدراسة

ولكل محور من المحاور الرئيسية عن متوسطها الحسابي. ويلاحظ أن الانحراف المعياري يوضح التشتت في استجابات أفراد عينة الدراسة لكل عبارة من عبارات متغيرات الدراسة، إلى جانب المحاور الرئيسية فكلما اقتربت قيمته من الصفر تركزت الاستجابات وأنخفض تشتتها بين المقياس.

« تم استخدام اختبار مربع كاي لحسن المطابقة للتحقق من مدى تجانس أو اختلاف آراء أفراد الدراسة حول فقرات ومحاور أداة الدراسة.

• الاطار النظري للدراسة :

• الأسرة والتنشئة الثقافية الاستهلاكية الغذائية :

• التنشئة الاستهلاكية :

يتوقف نمط استهلاك الفرد على مدى وعيه بأهداف الدولة وسياساتها الاقتصادية ، كما يتوقف على نوعية المعلومات والعادات والاتجاهات التي تأصلت لدى الفرد منذ الصغر بالممارسة اليومية .

فلا شك أن التطبيع الاجتماعي للفرد له أثره في تحديد أنماط سلوكه الاستهلاكي ، ولهذا كان الاهتمام بمراقبة الفرد وتوجيه سلوكه الاستهلاكي ولهذا كان الاهتمام بمراقبة الفرد وتوجيه سلوكه التوجيه السليم أمراً ضرورياً ، حتى يمكنه أن يشارك بنصيب في الجهد والعمل في تنظيم الاستهلاك . (زيد محمد ٢٠٠٤)

كما تقول عزيزة عاكف لا شك أن التطبيع الاجتماعي للفرد له أثره في تحديد أنماط سلوكه الاستهلاكي ، إذ إن ترشيد الاستهلاك من أهم أهداف المجتمعات بعامة فالدول تعمل على ترشيد استهلاك المواطنين وتحضهم على تنظيم الاستهلاك الفردي والأسري .

وتعرف الدكتور نوال رمضان التنشئة الاستهلاكية هي " العملية المستمرة والتي يتعلم من خلالها الفرد المعارف والمهارات والاتجاهات التي تتناسب مع السلوك الاستهلاكي المتعلق بالحصول على المنتجات أو الخدمات واستهلاكها . " (نوال سلمان ٢٠٠٦)

• الثقافة الاستهلاكية :

يرصد الدكتور حمدي عبد العظيم الخبير الاقتصادي المعروف تداعيات مشكلة الإسراف الاستهلاكي على ميزانية الأسرة وكذلك على الاقتصاد الوطني فيقول : الواقع والاحصائيات يؤكدان بالفعل أن الاستهلاك العربي يزيد بصورة مطردة تصل في العديد من الأحيان لحد السفه والميزاد سوءا إذا علمنا أن الغرب نجح في نشر ثقافة الاستهلاك الترفي في كل المجتمعات العربية وهكذا وفي الوقت الذي تتزايد فيه معدلات الفقر في الوطن العربي تزيد أيضا فيه فاتورة الاستهلاك العربي للعديد من السلع والمنتجات الأساسية والترفيهية والمشكلة أن السلع الأساسية الغذائية التي يشتريها العرب لا تذهب كلها إلى بطونها بل يذهب جزء كبير منها إلى صفائح القمامة بعد أن أدمن المواطن العربي أن يشتري كميات هائلة من الغذاء ليرصها فوق مائدته دون أن يستهلك إلا الجزء اليسير منها . (دائرة الاحصاء العامة ٢٠٠٦)

كما يوضح ذلك : الدليل على السفه العربي الاستهلاكي أن كافة الإحصائيات تؤكد إهدار المليارات العربية على حفلات الزفاف والمواد الغذائية وللأسف الشديد فإن السلوكيات الاستهلاكية في العالم العربي تغيرت كثيرا إما بسبب ثورة المتغيرات والإنتاجية الكبيرة فقد أصبحنا ننتهج مسلكا استهلاكيا ومعظم استهلاكنا جاء عشوائيا . (Ragab Mohammed 2005)

مما لا شك فيه أن ثقافة الاستهلاك هي من منتجات العولمة .. وهذه الثقافة تشمل جميع قطاعات حياة الأفراد والجماعات لا فرق بين الغني والمتوسط الدخل سوى نوعية هذه السلع فبينما تتوفر السلع المرتفعة الثمن لشريحة الأغنياء خصوصا ما يرتبط بالسكن والملبس ونوع الأغذية نجد أن ما ينفق منها يكفي متوسطي الدخل .. في مجتمعاتنا العربية والخليجية على وجه الخصوص نجد أن هناك ترفا منقطع النظير .

والمذهل أن هذا الاستهلاك للسلع الكمالية يمثل استنزافا لثروة المجتمع وليس فقط ثروة الأغنياء أن قيمة هذه السلع تذهب إلى مواطن تصديرها لا إلى مجتمعاتنا ولا تعود بالفائدة عليها .. ولناخذ نمط أنواع الحلوى الفاخرة جدا والتي نجد فيها ارتفاعا في السعر يتزايد بتزايد محلات بيعها وكأن هناك سباقا محموما للمناظرة بين من سيشتري بالسعر الأعلى الذي قد تجاوز الألف ريال للكيلو منها ولا بأس بتغليفها باسم الشخص طالب الحلوى ، أو حتى تغليفها ببعض الماركات المشهورة في الأزياء . (Krider, Robert, et. al, (2002).

وهنا نصل إلى صلب مشكلة العولمة . ذلك أنه يمكن قبول شعاراتها السياسية ويمكن التفاعل الخلاق مع تجلياتها الاقتصادية ، ومن السهل التوافق مع إبداعاتها الاتصالية ، إلا أن الثقافة الكونية باعتبارها إعادة تشكيل للشخصية الإنسانية قد تصطدم بالضرورة مع الخصومة الثقافية للمجتمعات المتعددة . ومعنى ذلك أنه لو حاولت العولمة تقنن القيم وتوحد ضروب السلوك وفق معايير عالمية (وقد تكون مجرد معايير غربية منغلقة على ذاتها) فمعنى ذلك أنها ستدخل في معارك شتى مع الخصوصيات الثقافية المتعددة .

وتبدو المشكلة في العقول المهيمنة على عملية العولمة والقيم التي تصدر عنها . وإذا كانت هذه العقول هي نفسها المعبرة عن الرأسمالية المعلوماتية التي تهيمن عليها الشركات الاحتكارية العالمية الكبرى ، فإننا سنواجه مشكلة كبرى .

بل إننا نواجه فعلا هذه المشكلة في العالم الثالث ، حيث تتمثل العولمة في جوانبها الاقتصادية في فتح أسواق البلاد النامية أمام الإنتاج الغزير والمتنوع لهذه الشركات ، من خلال عمليات إعلانية وتسويقية جذابة ، من شأنها إعادة صياغة شخصيات الأفراد في هذه المجتمعات لكي تدفعها للدخول في مجال للاستهلاك والاستهلاك المتواصل، حتى ولو كان في هذا السلوك تجاوز للقدرات للاقتصادية والمالية المتواضعة لأعضاء الطبقات المتوسطة والفقيرة . (السيد ياسين ٢٠٠٨)

الثقافة الاستهلاكية ظاهرة عالمية، لا تقتصر على مجتمع بعينه، أو فئة بعينها من الناس، ولكنها بفضل الفضائيات وما تبثه من إعلانات تت واصل في

إلحاح، جعلت من الاستهلاك ظاهرة عامة بين معظم الطبقات. عادة ما توصف المجتمعات الرأسمالية المعاصرة، على أنها مجتمعات استهلاكية. فقد تحولت هذه المجتمعات إلى الاستهلاك بعد أن نجحت في تحقيق طفرة في الإنتاج، فازداد حجم المعروض من السلع، وتحول الإنتاج إلى هدف في حد ذاته، الأمر الذي أدى إلى تكديس السلع، ووفرة في أنواعها. وفي إطار هذه العملية، أصبحت الدعوة إلى الاستهلاك جزءا من العملية الإنتاجية. وانتشر الميل إلى الاستهلاك، وشملت المظاهر الاستهلاكية كل شيء، وأصبحت تسيطر على كل تصرفات الأفراد وسلوكهم تجاه السلع وطرق إشباع رغباتهم منها، واندمج الإنسان في هذا المجتمع الجديد إلى درجة أنه لقب بالإنسان المستهلك. (فاطمة عبد العزيز ٢٠٠٣)

وتتميز النظرة السوسيولوجية بأنها تنظر للاستهلاك نظرة بنائية شاملة في ضوء التطورات التي خضع - ويخضع لها - المجتمع. فإذا كان الاستهلاك قد أصبح قاسما مشتركا بين المجتمعات والأفراد، وإذا كانت ثمة نزعة استهلاكية تتسرب إلى نفوس الأفراد، وسلوكياتهم الشرائية، فإن مرد ذلك إلى ظروف بنائية، تاريخية، ترتبط بتطور النظام الرأسمالي وتطور نظم الإنتاج والثقافة داخله

وإذا كان هناك تأثير لثقافة الاستهلاك، فإنه أوضح ما يكون على الأفراد، وقد ذهب كريستوفر لاش C.Lash إلى أن اقتصاد السوق - القائم على الاستهلاك الجماهيري - قد أدى إلى ظهور نمط الذات المعتمدة أو الموجهة بالآخرين Other Oriented ، ولا تعتمد في تقدير نفسها على محددات داخلية، بقدر ما تعتمد على أحكام الآخرين، وقبولهم لها. وهكذا تحولت إلى ذات خاضعة لا تملك من أمر نفسها شيئا. (السيد ياسين ٢٠٠٨)

• سمات الثقافة الاستهلاكية :

« توصف الثقافة الاستهلاكية بأنها مادية، فهي تستهدف استهلاك السلع المادية. لكن الثقافة الاستهلاكية شهدت تغيرات كثيرة تمثلت في نمو الإنتاج السلعي الكبير، وإقامة أسواق جديدة للسلع الاستهلاكية، وظهور أنماط جديدة للتسوق Shopping ، وليس الشراء فقط buying ، وأصبحت هناك المحلات الضخمة ذات الطوابق المتعددة، والأقسام الكثيرة، كما أصبحت «المولات Malls الجديدة شاهقة المباني، وحديثة التصميم متعددة الأغراض، لا تقتصر فقط على البيع والشراء، بل تجاوز ذلك إلى متع أخرى يجد مرامه فيها الكبير والصغير، والشباب، مثل دور السينما والكافيهات، ومركز ألعاب الأطفال، وأحيانا مراكز صحية، وخدمات بنكية وسياحية.

« لا ترتبط الثقافة الاستهلاكية بالنواحي المادية فقط، وإنما تتمثل في جوانب معنوية، تعد أهم جوانب الثقافة الاستهلاكية على الإطلاق، وتعلق باستهلاك المعاني والخبرات والصور.

« للثقافة الاستهلاكية خاصية إضفاء الطابع الأنيق المتميز Stylish على السلع والمنتجات، بحيث يكون للمنتج، أسلوب متميز يعبر عن تفرد صاحبها وغالب ما تعبر الثقافة الاستهلاكية عن ذلك بربط السلع والمنتجات

بشخصيات معينة مثل نجوم السينما، أو الشخصيات العامة الناجمة ذات الأسلوب المميز

« تتسم الثقافة الاستهلاكية بالتحول المستمر والسريع، ويظهر هذا التحول في مستويات عدة، أولها مستوى عام يرتبط بقابلية المعاني التي ترتبط بقابلية ثقافة مستويات عدة، أولها مستوى عام يرتبط بقابلية المعاني التي ترتبط بقابلية ثقافة الاستهلاك للتحول، ولذلك فقد وصف أحد الباحثين ثقافة الاستهلاك بأن «كل شيء فيها يصبح قابلاً للتبادل مع أي شيء».

« إن الثقافة الاستهلاكية تغرس في نفوس الناس طموحات استهلاكية كبيرة، وتخلق في تصوراتهم أحلاماً وردية، ما هي في الواقع إلا يوتوبيا أو واقع مزيف، ذلك أن الفرد ما يلبث أن يكتشف أن هذا العالم ما هو إلا حلم جميل عندما لا يتمكن في الواقع من الوصول إليه

« من طبيعة الثقافة الاستهلاكية أنها ثقافة رمزية، تتأسس على الإنتاج المستمر للعلامات Signs، والرموز Symbols. فالمستهلكون على وعي بأنهم يتحدثون من خلال مظهرهم وملبسهم، والسلع والممارسات التي تحيط بهم. وينسحب ذلك على السلوك في المنزل مثلما ينسحب على السلوك في الأماكن العامة، وأماكن قضاء وقت الفراغ، وأماكن التسوق.

« فالثقافة الاستهلاكية تخلق من الرموز ما يجعلنا نفهم ذواتنا وذوات الآخرين على نحو معين، وتمتد رمزية ثقافة الاستهلاك إلى الجانب التدوقي والجمالي في الثقافة. وتخضع الرموز والعلامات في ثقافة الاستهلاك إلى التغير المستمر. وتتخلل كل المعاني الثقافية القائمة.

« تتصف الثقافة الاستهلاكية بأنها ثقافة قهرية، تدفع الناس دفعا إلى الاستهلاك والجري وراء طموحاتهم، بصرف النظر عن الفوائد الفعلية المتحققة من ذلك وهي قهرية، لأنها تعتمد على عنصرين قهريين في انتشارها: الأول هو التقليد الذي يدفع الناس إلى تكريس كل حياتهم لأن يحصلوا على كل ما حصل عليه أقرانهم الآخرون، والثاني يأتي من التقاليد التي تنجح الثقافة الاستهلاكية في استخدامها وتوظيفها، ويظهر ذلك في حالة الاحتفال بالمناسبات التقليدية، دينية كانت أم غير دينية، حيث يتحول الاحتفال بالمناسبة إلى حفل استهلاكي من الطراز الأول. (السيد ياسين ٢٠٠٨)

• الاستهلاك الغذائي :

يعتبر حق حصول الإنسان على كمية كافية ومتنوعة من الأغذية الآمنة هو أكثر حقوقه أهمية حتى يتمكن من تلبية احتياجاته الغذائي الأساسية وتنمية قدراته الجسمية والعقلية ، وقد تم التأكيد على هذا الحق في مؤتمر القمة العالمي للأغذية المنعقد في روما عام (١٩٩٦ م) وصدر عنه إعلان روما بشأن الأمن الغذائي الذي يهدف تجديد الالتزام بمحاربة الجوع وانتشار ظاهرة نقص التغذية وزيادة المخاوف من مقدرة قطاع الزراعة على تلبية الاحتياجات الغذائية في المستقبل وقد حث هذا إعلان البلدان على الالتزام بحتمية زيادة الانتاج الغذائي لتوفير الغذاء للجميع محمد السيد عبد السلام، (محمد السيد عبد السلام، ٢٠٠٢)

وتطلعت خطة التنمية السابعة بالملكة العربية السعودية (٢٠٠٠ م) إلى قيام قطاع الزراعة بتأمين نسبة كبيرة من الطلب المتزايد على المواد الغذائية والحيوانية وتحقيق الاكتفاء الذاتي ، وحظي الانتاج الحيواني بنصيب وافر من

الرعاية والاهتمام ، الأمر الذي أدى إلى تزايد الثروة الحيوانية ومنتجاتها كالحليب واللحوم الحمراء والبيضاء وبيض المائدة . وبالرغم من مساهمة الدولة وبشكل ملحوظ في دعم سياسة الاكتفاء الذاتي من الغذاء إلا أنه لازال هناك استمرار في وجود فجوة بين العرض والطلب لبعض المواد الغذائية كاللحوم الحمراء والبيضاء والفواكه والخضروات والأسماك ، فتم معالجة تلك الفجوة عن طريق الاستيراد من الخارج ، مما أدى إلى زيادة كبيرة في استهلاك الغذاء مع وجود تغيرات كبيرة في سلسلة الغذاء بالملكة خلال العقدين الأخيرين وتغيرات مستوى المعيشة وزيادة الاستهلاك الغذائي . (ماريه طالب ٢٠٠٧)

إن الإسراف في استهلاك الغذاء الطعام مشكلة متعددة الجوانب والأشكال فإذا أكثر الإنسان من الطعام ، لم يستطع له هضم ، حيث يصاب بالتخمة وعسر الهضم ، وقد يحدث أن تصاب المعدة فيفقد شهيته للأكل وإن تناول طعاما لم يستطع له هضم فقد يصاب نتيجة ذلك بالاسهال أو الإمساك كما أن الإسراف في الطعام يؤدي إلى البدانة ، ومن ثم يتعرض إلى الإنسان إلى الأمراض . ولا تقتصر مشكلة الإسراف في على استهلاكه ، بل تمتد لتشمل بعض السلوكيات المرتبطة به وفي هذا الصدد تشير بعض الدراسات التي أجريت في بعض الدول الخليجية إلى أن ما يلقي ويترك من مواد غذائية ويوضع في صناديق القمامة كبير إلى الحد الذي قد تبلغ نسبته في بعض الحالات ٤٥٪ من حجم القمامة . وفي مدينة الرياض أظهرت دراسة أعدتها أمانة الرياض عن نفايات المدينة ، أن كمية النفايات اليومية لكل فرد من نفايات المواد الغذائية تبلغ أكثر من ١٠٦٠ جراما . والملاحظ في دول الخليج العربي أن كمية المواد الغذائية التي تلقى في القمامة كبيرة جدا بالمقارنة مع غيرها من دول العالم . (زيد محمد ٢٠٠٦)

إن عادة التقليد بين الناس لا تقتصر على قطر من الأقطار أو جنس من الأجناس ، بل إنها عادة عالمية يصعب تغييرها . والتخمة ، السمنة ، السرف ، التبذير ، الترف ، التبديد ، الاستنزاف ، تلال النفايات والقمامة ، الثناتيات الاجتماعية الترهل ، اللامبالاة ، وكفر النعمة . ما هذه إلا بعض آثار لا شك أنها تتولد من السلوك الشرائي غير المتزن ومن ومن الإنفاق البذخي غير الرشيد . إن صناديق القمامة تشهد أكياسا من الزبالاة وألوانا من النفايات المنزلية أشبه بالتلال نتيجة الاستهلاك المنزلي الشره ، وصدق من قال إن الاستهلاك هو طوفان التلوث القادم . ومن المظاهر المادية للاستهلاك غير الرشيد ومن الصور الظاهرة للإسراف والترف على جسد الإنسان ما يعرف بـ (البطنة) ، وهي إعلان صارخ عن وقوع الفرد في دائرة الإسراف والترف المنهي عنه وعدم وقوفه عند حد الاعتدال المأمور به ، في سلوكه الغذائي ، حيث استهلك ما لا يحتاج إليه في أداء وظائفه . (تقرير التنمية البشرية للعام ٢٠٠٠)

فينظر الخليجيون عامة إلى البذخ في الاستهلاك الغذائي باعتباره نوعاً من الكرم الذي يتسم به البدو ، فالإنفاق المبالغ فيه على الغذاء والولائم عادة بدوية أصيلة يستوجب التمسك بها ضمن المفردات التراثية الواجب المحافظة عليها وعموما تعتبر احتياجات الفرد الغذائية أحد العوامل الأخرى كزيادة عدد

السكان وارتفاع دخل الفرد ونسبة التحضر والتغير في نمط الاستهلاك ، وقد أحدثت النقلة الاقتصادية التي شهدتها المملكة العربية السعودية خلال الثلاثة العقود الماضية تغيرات كبيرة في الحياة الاجتماعية ، إضافة إلى ما يتمتع به المجتمع السعودي من تعدد في موارد الغذاء والقوة الشرائية ، وما أحدثته الحياة العصرية من تبدل في السلوكيات الغذائية خاصة مع انتشار مطاعم الوجبات السريعة واللجوء لاستقدام العمالة واستيراد السلع والمواد الغذائية ، كل ذلك أثر على المستوى الغذائي للفرد وانعكس ذلك إما سلباً أو إيجاباً على المستوى الصحي له . (هند عبد العزيز ١٩٩١)

وهذا ما يؤكد الزعاقى وسويلم (١٩٩١ م) حيث أشارا إلى حدوث تحول في نمط الاستهلاك الغذائي للمجتمع السعودي ، فبعد أن كان التمر يشكل قبل (٤٠) عاماً الجزء الأكبر من الوجبة السعودية أصبح الآن يشكل جزءاً أقل من هذه الوجبة ، وذلك نتيجة لارتفاع مستوى المعيشة ومن ثم تحول الطلب الاستهلاكي الأسري إلى أنواع مختلفة من الغذاء المستورد .

كما تبرز طبيعة الثقافة الاستهلاكية الغذائية للمواطن العربي في المنطقة العربية عامة والخليج خاصة التي تعتمد على استهلاك اللحوم خاصة الأغنام ، ويشكل استهلاك لحوم الأغنام النسبة الأكبر من اللحوم الحمراء في المنطقة العربية التي بلغ تعداد الأغنام فيها ١٣ مليون رأس هذا إذا علمنا أن جملة ما تم استيراده من الأغنام والماعز على مستوى الوطن العربي عام ٢٠٠٦ نحو ١٢.٥ مليون رأس كان نصيب دول الخليج ١١ مليون بنسبة ٩٠٪ من استهلاك الوطن العربي . (محمد مطاوع ٢٠٠٦)

والإسراف في الغذاء لا يقتصر على الاستهلاك بل يمتد ليشمل بعض السلوكيات المرتبطة به . وفي هذا الصدد تشير بعض الدراسات التي أجريت في بعض الدول الخليجية أن ما يلقي من مواد غذائية في صناديق القمامة كبير إلى حد تبلغ نسبته في بعض الحالات ٤٥٪ من حجم القمامة .

أما الانعكاسات المترتبة على الإسراف الغذائي من الناحية الاقتصادية ، فتبرز في الأبعاد التالية :

« أولاً : هناك سلوكيات اقتصادية كثيرة في المجتمع تمثل عبئاً اقتصادياً وتعد سلوكيات التخمة وإدمان الشراء والاستهلاك الشره والإسراف الغذائي أمثلة لتلك السلوكيات .

« ثانياً : أن أوجه الصرف الباذخ وغير الضروري ينبغي على الأفراد والمجتمعات إعادة النظر فيها للتخلص من الأنماط البذخية والاستهلاكية المفرطة المتمثلة في الأفراح أو مآتم أو أعياد أو رمضان بكل أصناف الطعام وألوان الغذاء .

« ثالثاً : إن ظاهرة الإسراف الغذائي وتخمة الاستهلاك وعادة الصرف الغير موجه ، من العادات الخاطئة ، ساعد على انتشارها بروز العقلية الاستهلاكية في المجتمع وشيوع الثقافة الاستهلاكية بين الأفراد ، إلى جانب إغراق السوق الإعلان عنها بطرق مثيرة إلى جانب غياب الوعي الاستهلاكي . (محمد المطاوع ٢٠٠٦)

أن عالم اليوم بكافة دوله ، متقدمة كانت أو نامية ، يسوده ظواهر الإسراف الغذائي وحمى الاستهلاك والنهم الاستهلاكي ، حيث صار الإنسان المعاصر مجرد أداة استهلاكية لا هم له إلا أن يقتل نفسه جهدا ليزيد دخله ويحصل على ما يشترى من أدوات استهلاك مادية وغير ضرورية تفرضها على تفكيره وسائل الاعلام والاعلان ، بزعم أنها مقاييس للمكانة الاجتماعية ومصادر للهناء الفردي . وقد أدى ذلك إلى تداعي القيم الخلقية وانتشار القلق وشيوع أسلوب البذخ وأمراض التخمّة والسمنة . (زيد محمد الروماني ٢٠٠٦)

• العوامل المؤثرة في الاستهلاك الغذائي :

ينظر الخليجيون عامة إلى البذخ في الاستهلاك الغذائي باعتباره نوعا من الكرم الذي يتسم به البدو، فالإنفاق المبالغ فيه على الغذاء والولائم عادة بدوية أصيلة يستوجب التمسك بها ضمن المفردات التراثية الواجب المحافظة عليها وعموما تعتبر احتياجات الفرد الغذائية احد العوامل المحددة لطلب الغذاء ولكنها ليست المحدد الوحيد لهذا الطلب ، فهناك العديد من العوامل الأخرى كزيادة عدد السكان وارتفاع دخل الفرد ونسبة التحضر والتغير في نمط الاستهلاك ، وقد أحدثت النقلة الاقتصادية التي شهدتها المملكة العربية السعودية خلال الثلاثة العقود الماضية تغيرات كبيرة في الحياة الاجتماعية إضافة إلى ما يتمتع به المجتمع السعودي من تعدد في موارد الغذاء والقوة الشرائية.

ومن المسلم به إن الزيادة في عدد السكان يتبعه زيادة في معدل الإنفاق على السلع الغذائية وزيادة استهلاكها، في حين أن اختلاف جنس وجنسية السكان يؤثر على كمية ونوعية الأغذية المتناولة والعادات الغذائية السائدة ، أما طبيعة العمل فلها دور في تنوع الاستهلاك، فأصحاب المهن الفنية والعلمية كالأطباء والمهندسين وأعضاء هيئة التدريس والموظفين يختلف استهلاكهم الغذائي عن استهلاك العاملين بالحرف اليدوية والمهنية . ويعد حساب الموازنات الغذائية لبلد ما مؤشرا واضحا عن مستوى غذاء مواطنيه ومدى رفاهيتهم وحصولهم على احتياجاتهم الغذائية اليومية اللازمة لبقائهم وزيادة نشاطهم ، وعادة ما يقاس المستوى الغذائي بمعدل الكمية التي يحصل عليها الفرد سنويا أو يوميا من مختلف السلع الغذائية كما يمكن قياس المستوى الغذائي بحساب معدل نصيب الفرد من الطاقة والبروتين والدهون، ويستدل على المستوى الغذائي الذي وصلت إليه المملكة من بيانات الموازنة الغذائية الصادرة من وزارة الزراعة والمياه والمتعلقة بمتوسط نصيب الفرد اليومي من أنواع السلع والمجموعات الغذائية المختلفة سواء من الناحية الكمية (كيلو جرام بالسنة أو جرام باليوم) أو من الناحية النوعية (الطاقة والبروتين والدهون) . ويتضح إن هناك ارتفاع ملحوظ في نسبة معدل استهلاك المواد الغذائية خلال الثلاثة العقود الماضية بل تعدت نسبة الزيادة في بعض المواد كاللباطس إلى ٥٦٠٪ . وعند تقسيم تلك المواد تبعا لمجموعة الطاقة ومجموعة البناء ومجموعة الوقاية، لوحظ إن هناك زيادة في نسبة استهلاك مواد الطاقة كاللباطس والقمح والأرز والزيوت والسكريات والتي تشمل السكر المستخدم في صناعة المشروبات الغازية وبعض الصناعات الغذائية ، كما تبين أن هناك انخفاض في تناول أطعمة الوقاية كالخضروات

والفواكه الطازجة والمصنعة ومنها التمر والزبيب وكذا البقول ، وظهر أن هناك اتجاه نحو تناول الدجاج وتراجع في استهلاك اللحوم الحمراء والأسماك ، مما يؤكد أن هناك تحولا في النمط الغذائي الاستهلاكي للفرد بالمملكة ومن ثم قد ينعكس ذلك سلبا على الحالة الصحية للأفراد . (عصام حسن عويضة ٢٠٠٤)

• الأسرة والتنشئة الاستهلاكية :

إن العملية المستمرة والتي يتعلم من خلالها الفرد المعارف والمهارات والاتجاهات التي تتناسب مع السلوك الاستهلاكي المتعلق بالحصول على المنتجات أو الخدمات واستهلاكها ، تعرف بالتنشئة الاستهلاكية . تقول الدكتورة البكر: يلعب الغذاء دورا مهما هو الآخر في جميع مراحل العمر. إذ ينبغي إكساب الفرد عادات غذائية صحية سليمة حتى يكون له أكبر الأثر في اتباع الفرد سلوكا صحيا وغذائيا سليما سويا عند الكبر . (غرفة تجارة عمان ٢٠٠٦)

وتبين الدكتورة رمضان دور الأسرة في التنشئة الاستهلاكية للفرد، فتقول: إن الأفراد يتعلمون السلوك من خلال سلسلة من المواقف ومعاملة الآخرين لهم والأماكن التي يحدث فيها السلوك الاستهلاكي، هذه الأمور تقدم الفرصة للفرد لكي يتعلم السلوك الاستهلاكي.

وتستعرض الدكتورة رمضان الطرق التي تؤثر بها الأسرة على التنشئة الاستهلاكية للفرد فتقول:

« تؤثر الأسرة على القدرات المعرفية العامة، تلك التي تؤثر على نمو مهارات الفرد الاستهلاكية.

« يمكن للأسرة أن تساعد على عملية تدريب قدرات الفرد المعرفية في المواقف الاستهلاكية.

« يمكن للأسرة أن تؤثر بشكل مباشر على سلوك أفرادها الاستهلاكي أو تعليمهم مهارات استهلاكية مثل تشجيعهم على اختيار هدايا الأعياد ومناقشة ميزانية الأسرة أمامهم واصطحابهم إلى السوق. (زيد محمد الروماني ٢٠٠٦)

إن انتشار الثقافة الاستهلاكية في كثير من الدول ، والتركيز على الاستهلاك كهدف في حد ذاته وربطه بأسلوب الحياة ، يؤدي بالأفراد إلى تقليد الآخرين ، والتأثر بمتغيرات السوق . وهذه النزعة الاستهلاكية تعد عاملا معوقا للتنشئة الاستهلاكية ومن ثم التنمية الاجتماعية .

إذ تنتشر الثقافة الاستهلاكية في المجتمعات الضدية وتبرز الكسب المادي المباشر كعامل أساس في تقدير الأشخاص ، وتقارن دائما بين الإمكانيات المادية والطموحات الاستهلاكية ، ويؤدي ذلك كله في النهاية إلى اهتزازات عميقة في الشخصية السوية لأفراد المجتمع .

والمعروف عن الفرد المستهلك أنه لا يتصرف بدخله كفرد اقتصادي ، بل كفرد قلد ، وإلى الحد يجعله مرتبطا بشكل من أشكال الاستهلاك وهو النمط الاستهلاكي . في عصرنا هذا تغيرت الكثير من المفاهيم وتغيرت معها أطباع

الناس وتصرفاتهم وتبع ذلك تغير في النمط الاستهلاكي للأسرة ، في نوعه وسرعته ومداه ومؤثراته . موجة عامة وغامرة تكتسح حياة الأسرة من ألوان الاستهلاك المستحدثة ، تحاصر الفرد في طعامه وشرابه . (زيد محمد الروماني ٢٠٠٦)

إن لكل مجتمع ثقافته وحضارته ذات الطابع الخاص به ، وهذه الثقافة تتشكل عبر مئات السنين وتشكل شخصيته بالمقارنة بالمجتمعات الأخرى فثقافة وحضارة المجتمع هي مجموعة القيم والعادات والتقاليد والمعتقدات السائدة ، والحضارة تتكون من عنصرين معنوي وتتمثل في قيم المجتمع وعاداته وتقاليد ومعتقداته والعنصر الآخر مادي يتمثل في الناتج المادي لأفراد المجتمع ويؤدي التفاعل المستمر بين المجتمع والفرد إلى تشكيل تفضيلات الفرد الإشرائية والاستهلاكية بصورة تتلائم مع القيم الجوهرية للمجتمع فتتحدد تبعاً لذلك أنواع المنتجات التي يسمح المجتمع بشرائها واستهلاكها ، وتتمتع هذه القيم الجوهرية للمجتمع بالإلزام حيث لا يستطيع أي فرد أن يحيد عنها ، فعلى سبيل المثال هناك بعض المجتمعات التي تسمح لها حضارتها بأكل لحم الكلاب كما تسمح بعض المجتمعات بأكل لحم السمك حياً أو بأكل الضفادع . وهذه السلوكيات غير مقبولة في مجتمعات أخرى وخاصة المجتمعات الإسلامية لأن قيمها الجوهرية لا تقر ذلك ولا تسمح به ، ولذلك نجد أن مندوبي التسويق الدولية تتفق برامجهم ومنتجاتهم مع قيم وتقاليد المجتمعات الأجنبية ولا تتعارض معها فتفشل وتتسبب في مقاطعة العملاء الأجانب لبضائعهم . وقد تتغير بعض المفاهيم المجتمعية لتأثير الثقافة . (أحمد الدراجي ٢٠٠٩)

وهكذا نرى أن قيم المجتمع ومعتقداته وعاداته وتقاليدته في السلوك العام لأفراده تشكل سلوكهم الشرائي والاستهلاكي من عدة جوانب أهمها :

التنشئة الاجتماعية للفرد له أثره في تحديد أنماط سلوكه الاستهلاكي ولهذا كان الاهتمام بمراقبته وتوجيه سلوكه حتى يشارك في تنظيم الاستهلاك ، فالتنشئة الاجتماعية من حيث المعلومات والبيانات المتعلقة بترشيد الاستهلاك والمستهلك بالدرجة الأولى ليست فطرية إنما هي مكتسبة ، ومن ثم لا بد من دراستها وممارستها وربطها بجوانب الحياة اليومية ، ثم إن عادات الاستهلاك وتقاليدته الموروثة هي التي يعتز بها لأنها تحدد معالم شخصيته ومنها العادات الغذائية التي يتصف بها المجتمع العربي ، والتي ينبغي تخليص الأفراد منها كشراء وإعداد كميات كبيرة من الطعام إلى جانب العادات الخاطئة في الحفلات والمناسبات . لذلك يهتم مديرو التسويق بدراسة تأثير الأسرة على سلوك المستهلك فهناك منتجات كثيرة تتم شراؤها بغرض الاستهلاك الأسري كما أن الأفراد يتأثرون بأراء ونصائح باقي أفراد الأسرة في قراراتهم الشرائية . (أحمد الدراجي ٢٠٠٩)

• الإعلانات والتنشئة الاستهلاكية :

إن كثير من الناس يشترون طعاماً عن طريق الدعايات والأكاذيب التجارية لمنتجات غذائية متعددة الأنواع . والحقيقة فإن الأسواق التجارية تروج بضائعها بعمليات وإشاعات وإعلانات مبالغ فيها بكل وسائل الإغراء . فاستهلاك الطعام

يضم قائمة بأهم بنود الطعام ، كاللحوم والخبز والأرز والمشروبات بأنواعها المتعددة . وهناك من الإحصاءات الرسمية ما يتبع هذا التصنيف نفسه . وقد تمخضت في هذا المجال عن تصنيف دولي يضم عشرة بنود للاستهلاك هي:

- « الأغذية .
- « المشروبات .
- « المواد الخام .
- « الوقود المعدني .
- « الزيوت .
- « المواد الكيميائية .
- « البضائع المصنوعة .
- « الآلات ومعدات النقل .
- « مصنوعات متنوعة .
- « معاملات غير مصنعة . ويتفق الباحثون في مجال الاستهلاك على مبدأ أن الأسرة أو الوحدة المعيشية تشكل خلية استهلاكية واحدة . (جريدة الاتحاد ٢٠٠٥)

لا تؤثر الإعلانات التجارية فقط على تفضيل أطعمة معينة ، ولكن يمكن أن تشكل الأفكار والمعارف الغذائية واتجاهات الأفراد نحوها . وقد أظهرت بعض الدراسات أن الإعلانات لا تقدم معلومات غذائية عن الأطعمة المعروفة ، ولكن غالبا ما تشير لأهمية الوجبة على أنها جزء من وجبة متوازنة . (صالح القب ٢٠٠٣)

وفي تحقيق أجري حول الإعلانات التجارية والإسراف كان من أهم نتائجه :

- « الإعلانات تدفع المرأة لشراء المزيد منه .
- « تشتري المرأة السلعة عادة على سبيل التجريب .
- « الإعلانات التجارية مسؤولة إلى حد كبير عن اندفاع الناس إلى الإسراف وخاصة المرأة .

فالعادات الشرائية تميل لأن تكون ثابتة مهما كانت خاطئة ، وغالبا ما يقوم استهلاك الفرد على أساس عشوائي مرتجل لا على أساس رشيد ، إذ هو يستند على عادات شرائية غالبا ما تكون خاطئة ويستمر الفرد في ادائها لأنه وجدها هكذا أو بدافع التقليد للآخرين . ومن أوضح الأمثلة للعادات الشرائية الخاطئة : أن الناس يشتررون التفاح للونه الأحمر وليس لقيمته الغذائية ، كما يفضلون الخبز الأبيض على الخبز الأسمر وهو الفضل من أوجهة الغذائية . بل وتمارس الإعلانات دورا كبيرا في تغليب البواعث الوجدانية مثل التقليد وحب التميز والزهو والطموح والدهشة على البواعث العقلانية . (فؤاد زكريا ٢٠١٠)

• الغذاء والعادات الغذائية وأثرها على الصحة

الغذاء عنصر أساسي للصحة اليومية فالغذاء اليومي يعطي الجسم الطاقة اللازمة للقيام بالأعمال الرئيسية الضرورية ، كذلك يساعد على النمو ويعمل على المحافظة على حرارة الجسم بشكل ثابت ، ويساعد على وقاية الجسم من الأمراض . لذلك على الفرد التدريب والتعلم على تناول غذاء كامل ، غذاء متوازن مثالي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الرئيسية اللازمة للجسم

والنسب المناسبة وبشكل فاتح للشهية وليعطي الإنسان الرضا والصحة . فتناول الشخص لطعام ناقص يشعر الشخص بالشبع الظاهري لعدم سد احتياجات الجسم من العناصر الغذائية الرئيسية أي أن الشخص جائع بشكل خفي .

• دور الغذاء في المجتمع :

• تقسيم الأطعمة :

تعرف الأغذية بأنها كل الأغذية الصالحة لغذاء الإنسان من محاصيل نباتية وحيوانية وقد يتناولها الإنسان بدون طهي أو معاملة حرارية مثل بعض الخضر والفواكه، وهي مصدر العناصر الغذائية اللازمة للإنسان. أما الأطعمة فهي كل الأغذية الصالحة لتناول الإنسان بعد طهيها أو معاملتها حرارياً لتكون في صورة مناسبة لتناولها مثل اللحوم المطهية والخبز وغيرها من الأطباق المختلفة (Al Mokhalalati 1992)

وتعرف القيمة الغذائية للغذاء سواء قبل أو بعد إجراء المعاملات المختلفة بأنها مقدار ما يحتويه من العناصر الغذائية المختلفة والتي يمكن تقديرها معملياً بتحليل الغذاء بواسطة الطرق الكيميائية أو الحيوية باستخدام حيوانات التجارب أو ميكروبياً باستخدام الكائنات الدقيقة. ويعد الطعام أو الغذاء الذي يتناوله الإنسان المصدر الأساسي لطاقة الجهود الذي يقوم به الجسم سواء أكان حركات جسمية أو أعمال فكرية أو عمليات فسيولوجية ، ويمكن اعتبار المواد التي تطرد من الجسم في صورة بول أو براز أو عرق أو غاز ثاني أكسيد الكربون هي النواتج النهائية لعدد من العمليات الكيميائية التي طرأت على الطعام الذي تناوله الجسم. (Miladi S 1974)

ويمكن تقسيم الأطعمة إلى :

- « أغذية الطاقة : وهي التي تولد الحرارة والطاقة في الجسم ، وتشمل الكربوهيدرات والدهون والبروتينات.
- « أغذية البناء: وهي التي تقوم ببناء أنسجة الجسم خلال مراحل الحياة المختلفة وتعويض الأنسجة التالفة مثل البروتينات وبعض الأملاح المعدنية.
- « أغذية الوقاية : وهي التي تمد الجسم بالعناصر والمركبات الأساسية لحدوث التفاعلات الحيوية والمحافظة على الصحة والمساعدة على النمو وتشمل الفيتامينات والأملاح المعدنية.
- « الأغذية المائلة: ويقصد بها امتلاء المعدة والأمعاء وأهم هذه المواد الألياف النباتية . (سليمان عربيات ٢٠٠٨)

وعموماً فقد أثبتت الدراسات أن معدل المخصصات اليومية من الطاقة يزداد في الدول المنتجة للنفط ، وأن هناك زيادة في تناول أطعمة الطاقة فقد وصلت عادة استهلاك الحبوب الحد الأقصى ، وما زالت عادة تناول السكر واستهلاك الدهون والمنتجات الحيوانية تواصل ارتفاعها ، أما البلدان ذات الدخل المتوسط فيحظى القمح على المرتبة الأولى ويكون مدعوماً من الدولة ويستكمل الاحتياج بالأرز في مصر والأردن والعراق وبالشعير في المغرب ، وتنفرد مصر باستمرار الاستهلاك المباشر والكبير للذرة ، كما زاد استهلاك الفواكه والخضر في هذه البلدان ، وعموماً فإن تنوع النظام الغذائي والعادات الغذائية في تلك البلدان مازال مستمراً ويوفر قدراً مناسباً من الطاقة . (محمد العواملة ٢٠٠٨)

• تفضيل الأطعمة :

يفضل الإنسان تناول احد الأطعمة دون الأخرى لأسباب كثيرة فقد يستخدم الطعام كمكافأة او كدليل على المركز الاجتماعي او لصفات خاصة في ذات الطعام ، كأن يكون جيد المذاق شهيا أو يعطي إحساسا سريعا بالشبع أو لمجرد انه رخيص الثمن أو لأنه سهل التحضير أو الاستجابة للإعلانات التجارية وبالرغم من تعدد العوامل التي تبقى الصفات الخاصة بالطعام احد الأسباب الرئيسية التي تزيد أو تقلل من تفضيله احد الأطعمة إلا أن استهلاكه بصورة منتظمة ترسخ عادات تناوله باستمرار ويصبح من أكثر الأطعمة شعبية وقبولا . ومن العوامل التي تحدد صفات الطعام الطعم والرائحة ومنظر الطعام وقوامه ومكان تقديم الطعام . (محمد العوامل ٢٠٠٨)

• النمط الغذائي :

يمثل الغذاء أحد الضروريات الثلاثة لبقاء وحفظ الحياة للإنسان كالماء والهواء ويسد الغذاء الحاجة البيولوجية للإنسان وبدونه لا يستطيع البقاء مدة طويلة ، ويحقق الغذاء الإمتاع الحسي والنفسي عندما يتلذذ ويستمتع بالطعام من خلال طرق الطهي المختلفة كالشئ والتحمير او إضافة التوابل بالإضافة إلى التنوع في الشكل واللون للتغلب على التكرار أو الشعور بالملل . لذا تتكون أنماط غذائية مختلفة ، فلكل مجتمع أنماط غذائية تراثية فهناك النمط الغذائي الإسلامي والعربي ، فالنمط الغذائي الإسلامي نجد فيه الأطعمة المحللة والأطعمة المحرمة ، أما النمط العربي فيتشابه في كثير من الخصائص العامة ، كما توجد أنماط عربية متفرعة فهناك النمط الغذائي الشامي والنمط الغذائي المصري والمغربي ، أما الأنماط غير العربية فتتمثل في النمط الغذائي لجنوب شرق آسيا والنمط الصيني والهندي والإيراني والمكسيكي كمايوجد النمط الغذائي للنباتيين . (غرفة تجارة عمان ٢٠٠٦)

• دور الطعام في الثقافة العامة :

يعد التراث الثقافي للأفراد والعادات والتقاليد الدينية من أهم العوامل التي تحدد ثقافة الطعام فقد تستخدم بعض الأطعمة كطعام للحيوان في بلد ما بينما تستخدم كغذاء أساسي للإنسان في بلد آخر ففي أوروبا تعتبر الذرة غذاء للطيور والفول غذاء للخيول أما في الدول العربية فيستعمل البرسيم والملوخية كغذاء للحيوان في حين تعتبر من الخضروات الأساسية في غذاء دول أخرى . وتعتبر بطاقة البيانات على الأغذية المصدر المهم للتعرف على المنتج الغذائي ومحتوياته وصلاحيته وبلد المنشأ ومن ثم تساهم في رفع الثقافة العامة للغذاء وكثير من المستهلكين يركزون على تاريخ الصلاحية ولا يعطوا اهتماما كافيا لبقية المعلومات المكتوبة على بطاقة البيانات . (غرفة تجارة عمان ٢٠٠٦) .

• العادات الغذائية :

اهتم الإنسان بالغذاء منذ أن وجد على سطح الأرض يبحث عنه ويجاهد في الحصول عليه ، وهو ينظر إليه من قديم الزمن على انه وسيلة إلى الصحة والقوة دون التعرف على تركيبه أو دراسة عناصره ، وللإنسان وله خاص بالطعام يحب أصنافا ويكره أصنافا أخرى ويعتبره وسيلة اجتماعية في اغلب الأحيان إذ يجتمع الناس في المناسبات والأعياد على مائدة واحدة ، وقد يكون الطعام آداة

جزاء أو عقاب وهو يستعمل في بيئات متباينة إيفاءً للندور وتيمنا إلى الله لقضاء الحاجات ، من هنا كانت العادات الغذائية والمعتقدات الدينية تجاه الطعام تتوارثها الأجيال الجديدة ويتجدد ويبتكر منها الكثير تبعاً لمقتضيات الظروف وطبيعة البيئة ومتطلبات الحضارة المتغيرة . (Agricultural Food Marketing 2008)

تعرف العادات الغذائية بأنها الممارسات والسلوكيات اليومية والتي يقوم بها الشخص في التعامل مع الغذاء أثناء الأعداد أو في أسلوب التناول كما وكيفاً ولتوضيح هذا الدور سنتناول السلوكيات الغذائية بالتحليل والتي تمثل أهم قواعد العادات الغذائية.

ومن العادات ما هو سليم وصحي ينتقل غالباً إلى الفرد من أبويه أو بيئته عن طريق التقليد اللا شعوري لتصرفات الأسرة أو الأفراد ويعتقد أن الطريقة الخاصة بمجموعته صحيحة وسليمة وينظر إلى باقي الطرق والنماذج على أنها مهزوزة وغير مكتملة وقد يعتقد بأنها ضارة ولذا فهو يرفض التغيير. ومن العادات ما هو ضار يركز على معتقدات لا أساس لها من الصحة صدقها الفرد ومارسها بالتدريب دون أن يناقشها إما لأنها تأخذ الصبغة الدينية فلا يستطيع مناقشتها وإما لأنها رأي الجماعة ولا يليق به أن يشد عنه أو لأنه يتخيل حقائق وبراهين قد تكون من نسج الخيال أو التصور فأصبح من الصعب اقتلاعها ومنها المعارضة من تقديم تحاليل الدم . وتحريم أكل اللحم عن الحامل والبيض عن الطفل والإكثار من تناول الطماطم ومنع الأطفال من الأكل في حال الإصابة بالإسهال . (Mennell.S,Murcott.A,1992)

ومن العادات ما لا يفيد ولا ينفع ومع ذلك يعتنقه الناس مثل الغذاء الملكي والكافيار ، وأخيراً من العادات ما هو غير معروف النتائج مثل أكل طين الأرض مفيد للأطفال في سن النمو واكل الأم الحامل الجير والطباشير وقضم الثلج وغيرها كما أن بعض القبائل في أفريقيا يشربون دم بعض الحيوانات بعد وخزها بإبر خاصة أو دم السلحفاة. (Agricultural Food Marketing 2008)

• العوامل المؤثرة في الثقافة الاستهلاكية الغذائية ::

أدى التغير الاقتصادي والاجتماعي السريع في العقدين الماضيين إلى تغيرات كبيرة في الاستهلاك الغذائي للمجتمع السعودي . وهذا بدوره انعكس على الحالة الصحية والتغذوية . وقد ساعد ارتفاع مستوى الفرد إلى الرفاهية والاعتماد على الخدم والمربيات والتنقل بالسيارات مما ساهم في تقليل الحركة . ونتيجة التطور الكبير في جميع المجالات والانفتاح على العالم انتقلت العديد من العادات الغذائية المختلفة إلى المجتمع السعودي مثل الوجبات السريعة المليئة بالدهون والكولسترول .

وبعد أن كان اللبن والتمر والخبز الأسمر أهم الأغذية في الماضي ، أصبح تناول البروتين الحيواني مثل اللحوم الحمراء والدجاج وزيادة تناول الدهون والحلويات والشكولاتة في الحاضر ، وأصبح الجيل الجديد لا يتناول الفواكه والخضروات الطازجة إلا نادراً وقد حل مكانها المشروبات الغازية وشرائح البطاطس المقلية والشكولاته والتي أصبحت من الأغذية الرئيسية ، إضافة إلى

الوجبات الخفيفة التي يتم تناولها عدة مرات في اليوم ، وهي أغذية فقيرة في قيمتها الغذائية ولا توفر المتطلبات الغذائية اليومية .

والاستهلاك الغذائي تعبير عن مظاهر السلوك الجماعي المتكرر في إعداد وتناول الطعام ، وهي تعتمد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية وتختلف من حيث مدى شيوعها وانتشارها ، فبعضها خاص بسود مناطق معينة أو مجموعات ، وبعضها عام يسود المجتمع كله ، ولكل مجتمع عاداته الغذائية التي تنسجم مع قيمه ومبادئه من ناحية الخير والشر والحلال والحرام والصح والخطأ . (Graw Ford, I M 2006)

وترجع أهمية الاستهلاك الغذائي من الناحية الصحية إلى أنها من العوامل الهامة التي تساعد على تلافي انتشار سوء التغذية خاصة في المجتمعات النامية ومن أهمها .

• أولاً : العوامل الاجتماعية :

يتميز الإنسان عن غيره من الكائنات الحية بأنه يعيش في مجال اجتماعي يتأثر به ويؤثر فيه ، وهو في هذا يستطيع أن يتعلم أنماط سلوكية تساعد على التكيف . وأهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر على الثقافة الاستهلاكية الغذائية ما يلي :

• المستوى التعليمي :

تعتبر الأمية أحد العوامل التي تعيق تطوير وتحسين العادات وأنماط السلوكيات الغذائية والاستهلاكية كما أنها تعمل على انتشار العديد من الخرافات الغذائية وتحول دون إتباع الأساليب الصحية عند تناول الغذاء والأخذ بأسباب حمايته من التلوث . ويؤثر ارتفاع المستوى التعليمي للأهالي تأثيراً كبيراً على الوعي الغذائي لهم وبالتالي على نمط الاستهلاك الغذائي والعادات الغذائية للأسرة . وقد أثبتت الدراسات أن العمر ومستوى التعليم أكثر تأثيراً على العادات الغذائية واستهلاك الغذاء من العوامل الأخرى ، وأن السيدات ذوات المستوى التعليمي المحدود يتناولن كميات أقل من مصادر البروتين الجيدة مثل اللحوم والدواجن ، وكميات أكبر من السكريات مقارنة بالسيدات ذوات المستوى التعليمي المرتفع . وعموماً يقع على عاتق المرأة السعودية مسئولية تطوير الأنماط الغذائية في مجتمعها وفقاً لما يتاح لها من معلومات وممارسات عصرية مع ما يتاح لها من موارد اقتصادية ميسرة . (أحمد محمد وأيمن سليمان ٢٠١١)

• المناسبات الاجتماعية :

يعتبر الزفاف من أهم المناسبات الاجتماعية في كل البلاد العربية ، ويختلف الاستهلاك الغذائي المرتبط بالزفاف من بلد لآخر وان اتفقت جميعاً في شئ واحد وهو الإفراط في تقديم الأطعمة واللوازم ، وأصبحت حفلات الزفاف وسيلة للمباهاة والتفاخر بين الأسر ، وتقوم معظم الأسر بتقديم ولائم ضخمة تنحدر فيها الذبائح ويتوقف عددها على إمكانيات الأسرة المادية ومستواها الاجتماعي .

وتتصف الأسرة السعودية بصفة حميدة اتصف بها العرب منذ قديم الزمان وهي حب إكرام الضيف ، ويتجلى ذلك في إقامة اللوازم الصغيرة والكبيرة كمظهر من مظاهر الاحتراف بالضيف وإكرامه ، والتي تقدم فيها أنواع متعددة

من الأطعمة بكميات كبيرة . أما عند حدوث وفاة فقد جرت العادة تقديم بعض الأغذية والمشروبات عند تقديم واجب العزاء ، وتختلف نوعية الأغذية المقدمة من بلد لآخر كذلك تختلف المناطق الحضرية عن المناطق الريفية في نفس البلد ، وهي تتراوح بين الشاي والقهوة وأنواع مختلفة من الأرز واللحم والأطباق المالحة والحلوة . كما تقام الولائم في مناسبات اجتماعية أخرى منها ولادة طفل جديد والنجاح ... الخ . (جعفر الصادق ٢٠٠٤)

• السفر والسياحة :

يعد السفر والسياحة من العوامل الاجتماعية المؤثرة في الثقافة الغذائية فعند سفر الإنسان من بلد لآخر فإن أول ما يبحث عنه هو تناول الوجبات الشعبية في البلد التي يزوره ، وعادة ما تختلف الأطعمة السائدة في مختلف بلاد العالم من حيث مكوناتها وطعمها واستخدام التوابل في تحضيرها وطريقة طهيها وتقديمها ، ونظرا لارتفاع الدخل تنشط السياحة الخارجية خلال الصيف إلى جميع دول العالم ونتيجة للاختلاف بهذه الشعوب يكتسب المسافر بعض العادات الغذائية الجديدة ويتعلم طرق إعداد وطهي بعض الأصناف ، كما شجع وجود العمالة الوافدة التجار على توفير الأغذية المناسبة لكل نوع منهم خاصة تلك السائدة في بلادهم الأصلية مما شجع المواطنين على تجربة هذه الأطعمة والإقبال عليها . (جعفر الصادق ٢٠٠٤)

• ثانيا : العوامل الاقتصادية :

للعوامل الاقتصادية دورا هاما في تحديد عاداتنا الغذائية وتقرير نوعية الأغذية المتناولة، ويؤثر الدخل تأثيرا مباشرا في زيادة القدرة الشرائية للأسرة ، وغالبا ما تقتصر الزيادة في الدخل بتوفر المزيد من الغذاء وتعدد أنواعه ووجود فرص للاختيار وتؤخذ الأذواق والرغبات الفردية بعين الاعتبار ، وفيما يلي عرضا لأهم العوامل الاقتصادية :-

• سعر الغذاء :

هناك علاقة قوية بين سعر الغذاء ونمط الاستهلاك ، فكلما ارتفع السعر قل الطلب على بعض الأطعمة وازداد على الأطعمة الأرخص سعرا وظهرت بدائل أخرى ، ولكن ذلك ليس قاعدة عامة فبالرغم من ارتفاع الأسعار لبعض الأغذية مثل الأرز إلا أنه مازال الطعام الأساسي في الوجبات الغذائية وهذا يساهم في دعم الدولة لهذه السلع ، فخلال العقود الماضية فرضت الكثير من الحكومات أسعار ثابتة على المواد الغذائية والمحاصيل الزراعية بل وشاركت العديد من الحكومات في تسويق المنتجات الزراعية والغذائية وكانت المحصلة سلبية للمنتج والمستهلك ، فالمنتج يرفض هذه الأسعار التي تتيح له هامشا ضيقا للربح مما يخرج البعض من دائرة الإنتاج ويتوقف عن ممارسة أنشطته الاقتصادية، أما المستهلك فلم يكن راضيا عن انخفاض جودة الأغذية التي تباع ولا عن اختفائها أحيانا من الأسواق ولا عن زيادة الأسعار إذا ما أراد الحصول على منتجات غذائية عالية الجودة . (Bell .D,Valentine 1997)

• ثالثا : العوامل الدينية :

تعتبر الديانة التي يعتنقها المجتمع هي الأساس الذي تنبع منه القيم ومن العوامل المؤثرة في العادات الغذائية كما ذكر سابقا فهي تحدد نوع الغذاء

المتناول وتؤثر في السياسات الغذائية ، ومثال ذلك تحقق الدول العربية من ذبح اللحوم والدواجن المستوردة طبقاً لأصول الشريعة الإسلامية. والإسلام لم يكتف بالنص على المحرمات بل تعدى ذلك إلى تعليم الفرد العادات الغذائية السليمة قبل تناول الطعام واثناؤه وبعده .

وتتأثر العديد من العادات الغذائية بالمناسبات الدينية بدرجة كبيرة ويتناول الأفراد وجبات غذائية خاصة في هذه المناسبات مثل شهر رمضان وعيد الفطر والأضحى. (عايدة الرواجيه ٢٠٠٠)

• رابعا : العوامل النفسية :

علاقة الإنسان بالطعام وتكون عادات غذائية تبدأ من الأيام الأولى من ولادته فوضعه على شدي أمه بعد سويعات من ولادته تنمي لديه عادة الرضاعة الطبيعية ، وتنظيم الأم لوجباته الغذائية تغرس فيه عادة الأكل بانتظام ، وإن إجبار الطفل باستمرار لإكمال طعامه تولد لديه عادة حب أو كره الطعام كما ترتبط بعض العادات الغذائية الخاطئة بمشاكل نفسية ارتبطت بتناول الطعام كعادة كره شرب الحليب وتناول طبق السلطة أو الفاكهة وكثرة تناول الشيكولاته وغيرها من العادات السائدة

كما يرتبط عادة الإفراط في تناول الطعام عند المراهقين إلى تعويض النقص في الدرجات أو عدم التألف مع الأقران أو الشعور بالوحدة وعدم السعادة والاكئاب.

وتؤثر الحالات النفسية على العادات الغذائية الاستهلاكية فالتوتر والقلق غالبا ما يؤديان إلى كثرة تناول القهوة والشاي والسجائر وقد يتطور الأمر إلى تعاطي الكحول والمخدرات لتخفيف حدة التوتر ، كما يشعر الفرد بالأمان إذا تناول أطعمة معينة ، وتذكر الأطعمة الشعبية بالمناسبات الأسرية الخاصة وتشعر بالارتياح النفسي والحنين إلى جو الأسرة. (عايدة الرواجيه ٢٠٠٠)

• خامسا : العوامل الفسيولوجية :

تؤثر العمليات الفسيولوجية تأثيرا مباشرا على سلوك الفرد ومن تلك العوامل :

• الجنس والعمر :

تنمو الثقافة الغذائية مع الفرد منذ طفولته فالأسرة توفر للطفل البيئة المناسبة ليتعلم كيف وماذا يأكل وهي المسؤولة عن نضج العادات الغذائية السليمة ومقاومة الضغوط النفسية والبيئية والبيولوجية والاستمتاع بالحياة أطول فترة ممكنة. وقد أظهرت الدراسات انخفاض في معدل التمثيل القاعدي مع تقدم العمر ويرجع ذلك إلى للاختلاف في أسلوب الحياة حيث يميل الشخص لأن يكون أكثر راحة ويقل نشاطه ، وبالتالي تقل الطاقة المستهلكة بالنسبة لوزن الجسم وقد يزداد الوزن نتيجة العادات المتأصلة منذ الصغر (Eley.A.R 2000).

• المراهقة :

تلعب المدرسة دورا كبيرا في تغيير السلوك الغذائي لمعظم الأطفال والاختلاط مع الجماعات يكسب الطفل وبعده المراهق خبرات جديدة ينقلها إلى

المنزل . وفي مرحلة المراهقة يحدث تغيير ملموس في السلوك الغذائي للمراهق نتيجة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث له إذ يزداد نمو وسعة المعدة وهذا يؤدي إلى زيادة الشهية والإقبال على الطعام . ويبدأ السلوك الغذائي للإناث في الاختلاف لأن الفتيات تبدأ بالاهتمام بقوامها واتباع حميات غذائية قد تؤدي إلى ظهور أمراض سوء التغذية .

إن عملية النضج الجنسي والنفسي للمراهق قد تنعكس على عاداته الغذائية فقد يرفض اقتراحات الوالدين ويتناسى وجبة الإفطار ويرفض تناول أنواع من الأطعمة كنوع من إثبات الذات ويتأثر بأصدقائه فتراه يفضل تناول الوجبات السريعة من الأسواق أو مطعم المدرسة وهنا يمكن للأبوين مساعدته في المحافظة على وضعه الغذائي بإعطائه نوعاً من الاستقلال والحرية في تناول الطعام (Eley.A.R 2000).

• افرازات التخمة الاستهلاكية الغذائية :

• أولاً : أمراض ناتجة عن الإفراط في تناول الغذاء :

• البدانة :

تحدث البدانة عندما يختل الاتزان بين تناول الجسم الطاقة أي استهلاكه لها ، إما بزيادة الأكل أو بتدني النشاط البدني ومن ثم انخفاض معدل استهلاك الطاقة أي حرق الدهون وهو الاختلال ، ويكون مصحوباً بعوامل وراثية تؤثر في حدوث البدانة ودرجتها . (أيمن سليمان مزاهرة ٢٠٠٨)

ويقول الدكتور حسان باشا أن السمنة تنجم عن تناول كميات من السعرات الحرارية في الطعام أكثر مما يحتاجه الجسم ، ومن أهم أسباب السمنة : الاستعداد البنيوي داخل الجسم والشراهة للطعام وكثرة الدهون وزيادة عدد خلايا الشحمية في الجسم وقلة الحركة ، وتبرز مشاكل السمنة في علاقتها .

« بأمراض القلب .

« وارتفاع الضغط الدموي .

« وأمراض المرارة .

« ومرض النقرس .

« وتأثيرها على التنفس لتجمع الدهون في الفراغ البطني فيعيق حركة الحجاب الحاجز والعضلات البطنية فيؤدي إلى ضيق التنفس . - سرعة التعب والإجهاد والتهاب المفاصل .

« الإصابة بمرض البول السكري .

فمن ملأ معدته بالطعام والشراب لم يدع فيها متنفساً ، شعر بعد ذلك بالتخمة وعسر الهضم . (MOSBY .M,2002)

• أنواع البدانة :

« بدانة تنظيمية Regulatory Obesity : وتنتج هذه بسبب الوهن والخلل في الميكانيكية التي تنظم الغذاء مثل الأضرار التي تصيب الجهاز العصبي المركزي .

« بدانة تمثيلية Metabolic Obesity : وتنتج عن أخطاء مكتسبة أو منذ الولادة في عمليات التمثيل الغذائي للجسم عدا الدماغ . (أيمن سليمان مزاهرة ٢٠٠٢)

• الكوليسترول :

الكوليسترول هو مادة شمعية صفراء اللون لا توجد إلا في الأغذية التي مصدرها الحيوان ومشتقاتها . .

إن زيادة الدهون (الكوليسترول) في الدم تؤدي إلى ترسيبه على جدران الشرايين وقد يسبب ذلك تصلب الشرايين والذي يزيد من احتمال الإصابة بانبوبات القلبية والجلطات الدماغية .

ويقصد بتصلب الشرايين تجمع وترسب دقائق الدهن غير البلورية في الغشاء الباطني لوريد أو شريان ومع مرور الزمن تزيد هذه الدقائق لتشغل تجويف الوريد أو الشريان مكونة خثرة أو جلطة وهذا يتطور إلى ضيق في الشريان ثم انسداد . (أيمن سليمان مزاهرة ٢٠٠١)

• ثانياً : الأمراض الناتجة عن سوء التغذية :

• النحافة :

وهي الحالة التي تتصف بعدم وجود الطبقة الدهنية تحت الجلد وداخل الجسم مع ضмор العضلات وعدم حدوث نمو كافٍ ويقل الوزن المثالي . والشخص النحيف هو الذي يقل وزنه عن الوزن المثالي بنسبة ١٠ - ١٥٪ ومن أسبابها نقص المواد الغذائية (أيمن سليمان مزاهرة ٢٠٠٨)

• سوء التغذية :

يعرف بأنه الحالات المرضية الناتجة عن نقص أو زيادة في واحد أو أكثر من العناصر الغذائية . ومن أسبابها الحالة الصحية ، الناتجة عن :

- ❖ خلل في الجهاز الهضمي .
- ❖ سوء اختيار الطعام .
- ❖ الطهي السيئ . العادات الغذائية الخاطئة .
- ❖ المعتقدات الشعبية والدينية التي تمنع الفرد من تناول بعض الطعمة .

ولسوء التغذية أشكال مختلفة هي :

- ❖ الإفراط في الأكل بسبب (اضطراب الهضم ، الحموضة ، البدانة ، أمراض القلب والكبد ، والكلية ، السكري ، ارتفاع ضغط الدم) .
- ❖ نقص الطعام أو عدم جودته بسبب (الهزال ونقصان الوزن ، الأنيميا ، ضعف المناعة ، الهبوط العصبي ، النزلات المرضية المفاجئة) . (Tull,a 2000)

وهناك أمراض ناتجة عن نقص العناصر الغذائية منها :

- ❖ نقص الطاقة : مرض الجوع الشديد ، وضعف النمو ، وفقدان الأنسجة الدهنية والعضلية ونقصان الوزن إلى ٦٠٪ ، وتضخم الكبد والتهابات معدية معوية .
- ❖ نقص البروتين : ينتج ضعف النمو ، فقدان عضلات والاحتفاظ في الدهون الاستسقاء ، انعدام الشهية ، فقر الدم ، جفاف العين .
- ❖ نقص فيتامين أ (A) : العمى الليلي ، جفاف الغدد الدمعية ، جفاف الجلد ضعف النمو ، نقص الجللايكوجين ، تشقق الخلايا الطلائية وجفافها .
- ❖ نقص فيتامين د (D) : الكساح ، لين العظام للبالغين ، نقص امتصاص الكالسيوم .

- « نقص فيتامين هـ (E) : فقدان العضلات ، زيادة الحاجة للأكسجين في عمليات التمثيل الغذائي ، خلل في عمليات الأكسدة ونقل الالكترونات .
- « نقص فيتامين ك (K) : النزيف ، وصعوبة تجلط الدم .
- « نقص فيتامين ج (C) : مرض الإسقربوط ومن أعراضه التعب وآلام المفاصل تورم بين الأسنان ، عدم التئام الجروح ، نقص المناعة خصوصا ضد النزلات والزكام .
- « نقص فيتامين ب ١ (B1) : مرض البري بري .
- « نقص فيتامين ب ٢ (B2) : لإحمرار الشفتين وتشقق زوايا الفم والتهاب اللسان ، تقشر الجلد ، التهاب القرنية ، اضطرابات الجهاز العصبي .
- « نقص فيتامين ب ٦ (B6) : ضعف النمو ، فقر الدم ، تبقع الجاد ، غثيان قيء .
- « نقص فيتامين ب ١٢ (B12) : فقر دم خبيث ، فقر الدو الضخم .
- « نقص فيتامين ب ٩ حامض الفوليك (B9) : فقر الدم من نوع يتميز بكثرة عدد كريات الدم الكبيرة غير العاملة وغير القادرة على نقل الأكسجين .
- « نقص الكالسيوم : هشاشة العظام عند النساء الكساح عند الأطفال ، تشنج العضلات ، زيادة حموضة المعدة .
- « نقص الفسفور : خلل في عمل بعض الأعصاب ، ضعف في العضلات ، تشنج العضلات .
- « نقص الحديد : فقر الدم الذي يصاحب فقدان الشهية ، ضعف عام ، تعب خفقان قلب ، دوخة .
- « نقص اليود : تضخم الغدة الدرقية .
- « نقص الفلور : تسوس الأسنان .
- « نقص الزنك : قصر القامة وتأخر النمو .
- « نقص الصوديوم : تشنجات العضلات .
- « نقص الكلور : تقرحات الكلي والمسالك البولية ، وقف النمو .
- « نقص البوتاسيوم : ضعف وشلل العضلات .

• نتائج الدراسة :

- استجابات أفراد عينة الدراسة على العبارات :
- « الرقم العبارة التكرار درجة الموافقة المتوسط الانحراف المعياري قيمة كاي مستوى الدلالة الرتبة النسبة نعم أحيانا لا
- « الانفاق على الغذاء والولائم ك ١٢٣ ٧٨ ٤١ ٢٠١٥ ٢٠١٥ ٦٨٦ ٤١ ٠٠٠ ١٠٠ ٤٨٠ ٦٣٠ ٨ ١٦٠ ٢
- « تعتبر وجبة الغذاء الوجبة الرئيسية للأسرة ك ٦٩ ١٤٠ ٣٨ ٢٣ ٢٠١٧ ٦٤٢ ٦٦ ٠٠٠ ٢ ٢٧ ٣ ٥٥ ١٥٠ ٠٠٠
- « تتناول ثلاث وجبات في اليوم ك ٥٨ ١٥٤ ٣٣ ٢٠١٠ ٢٠٢ ٦٠٢ ٩٩ ٠٠٠ ٣ ٢٢ ٩ ٦٠ ٩ ١٣٠
- « تتناول اللحوم أو منتجاتها يوميا ك ٧١ ١١٤ ٥٨ ٢٠١٥ ٧٢٨ ٢١ ٢١ ٠٠٠ ٤ ٢٨ ١ ٢٢ ٩ ٤٥ ١
- « تناول الخبز مرتين في اليوم على الأقل ك ٦١ ١٣٣ ٥٤ ٢٠١٣ ٦٨٢ ٢٦ ٤٦ ٠٠٠ ٥ ٢١ ٣ ٥٢ ٦ ٢٤ ١
- « تعتبر وجبة الفطور الوجبة الرئيسية ك ٥٨ ١٣٠ ٥٨ ٢٠١٠ ٦٨٨ ١٤ ٤٢ ٠٠٠ ٦ ٢٢ ٩ ٥١ ٤ ٢٢ ٩
- « تعتبر وجبة العشاء الوجبة الرئيسية ك ٥٠ ١٣٧ ٦١ ١٩٦ ٦٦ ٦٦ ٩ ٥٤ ٢٩ ٠٠٠ ٧ ٢٤ ١ ٥٤ ٢ ١٩ ٨

- ◀ تناول الفطائر والمعجنات أو الحلوى بعد الأكل مباشرة ك ٤٨ ١٢٧ ٦٩ ١.٩١ ٦٨٩ ٤١.١٧ ♦♦♦ ٢٧.٣ ٥٠.٢ ١٩.٠ % ٨
- ◀ مصدر المعلومات التغذوية التلغاف ك ٤٨ ١٢٢ ٧٦ ١.٨٩ ٤٧ ٣٤.٠ ٤٧ ٢ ١٩.٠ % ٩ ♦♦♦
- ٤٨.٢ ٣٠.٠ الكتاب ك ٤٧ ١١٤ ٨٤ ١.٨٥ ٧١٧ ٢٧.٥٨ ١٠ % ١٨.٦ ٤٥.١ ٣٣.٢ ، الصحافة ك ٣٧ ١٣١ ٧٥ ١.٨٤ ٦٦٢ ٥٥.٢١ ١١ % ١٤.٦ ٥١.٨ ٢٩.٦
- الراديو ك ٤٧ ١٠٨ ٨٧ ١.٨٣ ٧٢٧ ٢٣.٨١ ١٢ % ١٨.٦ ٤٢.٧ ٣٤.٤
- ◀ هناك أثر سيئ للعادات الغذائية ك ٤٠ ١٠٦ ٩٨ ١.٧٦ ٧١٥ ٣١.٩٠ ١٣ % ١٥.٨ ٣٨.٧ ٤١.٩
- الكروش السمنة ك ٤٢ ١٠٢ ١٠٥ ١.٧٥ ٧٢٧ ٣٠.٤٣ ١٤ % ١٦.٦ ٤٠.٣ ٤١.٥
- الأمراض المزمنة ك ٤٧ ١١٤ ٨٤ ١.٨٥ ٧١٧ ٢٧.٥٨ ١٠ % ١٨.٦ ٤٥.١ ٣٣.٢
- النفخة ك ٤٨ ١٢٢ ٧٦ ١.٨٩ ٤٧ ٣٤.٠ ٩ % ١٩.٠ ٤٨.٢ ٣٠.٠
- ◀ مراعاة الجودة عند شراء المادة الغذائية ك ٤٨ ١٢٧ ٦٩ ١.٩١ ٦٨٩ ٤١.١٧ ٨ % ♦♦♦
- ٢٧.٣ ٥٠.٢ ١٩.٠
- ◀ قراءة البطاقة الموجودة على المنتج الغذائي قبل الشراء ك ٥٨ ١٣٠ ٥٨ ٢.٠٠ ٦٨٨ ٤٢.١٤ ♦♦♦ ٦ % ٢٢.٩ ٢٢.٩ ٥١.٤
- ◀ تناول الخضروات يوميا ك ٤٢ ١٠٢ ١٠٥ ١.٧٥ ٧٢٧ ٣٠.٤٣ ١٤ % ١٦.٦ ٤٠.٣ ٤١.٥
- ◀ تناول الفواكه يوميا ك ٦١ ١٣٣ ٥٤ ٢.٠٣ ٦٨٢ ٤٦.٢٦ ٥ % ٢٤.١ ٢١.٣ ٥٢.٦

• العادات والتقاليد الخاصة بالاستهلاك الغذائي :

ينظر الخليجيون عامة إلى البذخ في الاستهلاك الغذائي باعتباره نوعا من الكرم الذي يتسم به البدو، فالإنفاق المبالغ فيه على الغذاء والولائم عادة بدوية أصيلة يستوجب التمسك بها ضمن المفردات التراثية الواجب المحافظة عليها وعموما تعتبر احتياجات الفرد الغذائية أحد العوامل المحددة لطلب الغذاء ولكنها ليست المحدد الوحيد لهذا الطلب، فهناك العديد من العوامل الأخرى وارتفاع دخل الفرد ونسبة التحضر والتغير في نمط الاستهلاك، وقد أحدثت النقلة الاقتصادية التي شهدتها المملكة العربية السعودية خلال الثلاثة العقود الماضية تغيرات كبيرة في الحياة الاجتماعية، إضافة إلى ما يتمتع به المجتمع السعودي من تعدد في موارد الغذاء والقوة الشرائية، وما أحدثته الحياة العصرية من تبدل في السلوكيات الغذائية خاصة مع انتشار مطاعم الوجبات السريعة واللجوء لاستخدام العمالة واستيراد السلع والمواد الغذائية، كل ذلك اثر على المستوى الغذائي للفرد وانعكس ذلك إما سلبا أو إيجابا على المستوى الصحي له، حيث تحول نمط الاستهلاك الغذائي للمجتمع السعودي، فبعد أن كان التمر يشكل قبل حوالي (٤٠) عاما الجزء الأكبر من الوجبة السعودية أصبح الآن يشكل جزءا اقل من هذه الوجبة، وذلك نتيجة لارتفاع مستوى المعيشة ومن ثم تحول الطلب الاستهلاكي الأسري إلى أنواع مختلفة من الغذاء المستورد وعموما يتأثر الاستهلاك الغذائي بالمملكة بمجموعة من العوامل الاقتصادية والاجتماعية والصحية تتفاعل فيما بينها لتؤثر على نوعية وكمية الغذاء المستهلك . ومن المسلم به فان الزيادة في الدخل يتبعه زيادة في معدل الإنفاق على السلع الغذائية وزيادة استهلاكها، في حين أن اختلاف جنس وجنسية السكان يؤثر على كمية ونوعية الأغذية المتناولة والعادات الغذائية السائدة .

ويتضح إن هناك ارتفاع ملحوظ في نسبة معدل استهلاك المواد الغذائية خلال الثلاثة العقود الماضية بل تعدت نسبة الزيادة في بعض المواد كالبطاطس إلى ٥٦٠ % . وعند تقسيم تلك المواد تبعا لمجموعة الطاقة ومجموعة البناء ومجموعة

الوقاية، لوحظ إن هناك زيادة في نسبة استهلاك مواد الطاقة كالبطاطس والقمح والأرز والزيوت و السكريات والتي تشمل السكر المستخدم في صناعة المشروبات الغازية وبعض الصناعات الغذائية ، كما تبين أن هناك انخفاض في تناول أطعمة الوقاية كالخضروات والفواكه الطازجة والمصنعة ومنها التمر والزبيب وكذا البقول ، و ظهر أن هناك اتجاه نحو تناول الدجاج وتراجع في استهلاك اللحوم الحمراء والأسماك ، مما يؤكد إن هناك تحولاً في النمط الغذائي الاستهلاكي للفرد بالمملكة ومن ثم قد ينعكس ذلك سلباً على الحالة الصحية للأفراد .

انخفاض اتجاه الطلبة نحو الاعتماد على القمح في الحصول على الطاقة فيما لا يزال استهلاك الأرز يواصل ارتفاعه في معدل الاستهلاك اليومي، مما يؤكد وجود تغيير تدريجي في الطلب على الأرز مما اثر على نوعية وكمية الأرز المستورد .

وأصبحت الدواجن من أهم المصادر الغذائية ، حيث أن ارتفاع مستوى الوعي بأهمية اتباع أنماط غذائية صحية قد ساهم في زيادة الاعتماد على الدواجن كمصدر أساسي للغذاء والبروتينات . إذ تمتاز الدواجن بانخفاض نسبة الدهون والسعرات الحرارية، كما أنها رخيصة الثمن وسهلة التحضير والطهي مقارنة باللحوم الحمراء . وبالفعل ظهر هذا الاتجاه لدى الفرد بالمملكة خلال السنوات الثلاثين الأخيرة ، وعلى الرغم من أهمية الأسماك الغذائية والصحية فإنه يلاحظ قلة الاستهلاك النسبي للأسماك وتراجعها ويرجع ذلك بسبب النمو السريع في استهلاك المنتجات الحيوانية الأخرى .

• تأثير وسائل الاعلام على النمط الاستهلاكي الغذائي :

أثر الفضائيات على نمط الاستهلاك بصورة كبيرة مما جعلت الاتهلاك والانفاق شئ أساسي من مستلزمات العصر في مقتنيات وأشياء غير ضرورية فمجالات الاعلام والاعلان يشتركان في التنشئة الاستهلاكية بعمليات الترغيب والتحبيب المستمرة التي تلهب عقل الطالبة سعياً وراء مزيد من الاستهلاك وينهض الاعلان التجاري الجديد على قاعدة من المعرفة والحقائق العلمية المتصلة بدوافع الشراء لدى المستهلكين، وتصرفاتهم في مواقف الشراء وطبيعة رغباتهم واتجاهاتهم وميولهم ومعتقداتهم وعلاقة ذلك كاه بالسلعة المراد تسويقها بعملية الشراء فالثقافة الاستهلاكية هي ثقافة صور ، وازدياد الاعلانات المصور في الصحف والمجلات وأجهزة التلفزيون، بحيث صارت تلك الاعلانات أهم قنوات نقل ثقافة الاستهلاك .

• أثر النمط الغذائي على الحالة الصحية والأصابة :

وجود نوع من العلاقة بين تناول أنواع من الأغذية وبعض الأمراض أتضح أن أهم ما يجمع بأمراض القلب والشرائين هو عادة تناول الأغذية الدسمة وتناول لحوم الغنم الدسمة . كما وان المصابين بالسمنة تميزوا بتناول الأغذية الخاويات السعرات والعالية المحتوى من الطاقة الحرارية مثل الوجبات السريعة والمقليبات والمشروبات الغازية والمشروبات المحلاة والملونة . كما واتضح وجود علاقة بين تناول الشاي بمعدلات عالية بعد الوجبة مباشرة و حالات فقر الدم خاصة عند عدم تناول الأغذية المحتوي على الحديد . أن كبر الكروش ليس بسبب الأرز لوحده كما يعتقد الكثير من الناس ولكنه بسبب الإسراف في تناول الطعام أيا كان مصدره سواء الأرز أو الحلويات أو اللحوم أو الدهون فالإسراف في التهام الطعام

وتحميل المعدة أكثر من طاقتها و من ثم الإخلاد لنوم والكسل وعدم مزاوله أي نشاط حركي أو رياضي حتى المشي تركناه والعمل بالمنزل أوكلناه للعمالة .

• تأثير الوعي على النمط الاستهلاكي :

الإسراف في تناول الطعام أي كان مصدره والكسل وعدم مزاوله أي نشاط حركي أو رياضي ومجموع سلوكياتنا الغذائية أيضا هي السبب الذي يؤدي إلى الأمراض ، الحل يتضح الحاجة الماسة لتعديل هذا المسار بتكثيف برامج التوعية الصحية المدروسة من جميع الجهات الرسمية وغير الرسمية و من جميع فئات المجتمع إذ أنها من باب النصح العام فهي واجب على الأب والأم والمدرس والمدرسة والطبيب والطبيبة وأمام المسجد والمذيع والصحفي والمختص. وفيما يخص ذلك هناك اتباع برامج الحماية الغذائية من خلال وسائل الاعلام المختلفة وذلك للنظرة الجمالية بالرشاقة أكثر من أنها جانب صحي مهم والوعي أن الأطعمة الخفيفة الجاهزة وعدم الانتظام في مواعيد الطعام مع تناول المشروبات الغازية لا يؤدي إلى أمراض .

• المراجع :

١. أحمد الدارجي، عادات الاستهلاك المنزلي وتأثيرها على اقتصائنا، دار الدراسات والاستشارات الاقتصادية، دمشق، ٢٠٠٩ .
٢. أحمد محمد وأمين سيلمان، الثقافة الصحية، دار المسيرة، عمان، ٢٠١١ .
٣. السيد ياسين، العولمة وزحف الثقافة الاستهلاكية، مجلة الاقتصاد والعدد ٩٩، ٢٠٠٨ .
٤. أيمن سليمان مزهرة، تغذية الإنسان، دار الخليج، عمان، ٢٠٠٠ .
٥. أيمن سليمان مزهرة، صحة الإنسان وسلامة الغذاء . دار البازوري، عمان، ٢٠٠١ .
٦. أيمن سليمان مزهرة، الغذاء والتغذية الصحية، دار المسير للنشر، عمان، ٢٠٠٨ .
٧. أيمن سليمان مزهرة، التربية الصحية للطفل، الدار الأهلية، عمان، ٢٠٠٦ .
٨. تقرير التنمية البشرية لعام ٢٠٠٠، برنامج الأمم المتحدة الانمائي UNOP، ٢٠٠٠ .
٩. جريدة الاتحاد، العادات الغذائية السيئة من مسئولية الأسرة والمجتمع، العدد ٣٢٥٤ ٢٠٠٦ .
١٠. جعفر صادق ظاهر، أسس التغذية الصحية، دار مجدلاوي للنشر، عمان، ٢٠٠٤ .
١١. جلال أمين، عصر الجماهير الفقيرة، دار الشروق، القاهرة، ٢٠٠٣ .
١٢. دائرة الاحصاءات العامة - التعداد الزراعي، عمان، ٢٠٠٦ .
١٣. زيد محمد الرماني، اقتصاد الأسرة، دار طويق للنشر والتوزيع، الرياض، ٢٠٠٤ .
١٤. زيد محمد الرماني، التوازن الغذائي، مؤتمر العالم للتغذية، الرياض، ٢٠٠٦ .
١٥. سامية الساعاتي، الثقافة الاستهلاكية ثقافة عالمية، مؤتمر جامعة القاهرة، فبراير ٢٠٠٢ .
١٦. سمير عابد شيخ، الخداع في الاعلانات التجارية يؤثر على السلوك الاستهلاكي، مجلة أهلا وسخلا، عدد فبراير ٢٠٠٥ .
١٧. سليمان عربيات، الأمن الغذائي، ندوة الأمن الغذائي بالتعاون مع المنظمة العربية للتنمية الزراعية، مؤسسة شومان و ٢٠٠٨ .
١٨. صالح بالرقب، العولمة، الجامعة الاسلامية، ٢٠٠٣ .

١٩. عايدة الرزجيه ، موسوعة العناية بالطفل في تربية الأبناء ، دار أسامة للنشر ، الأردن ٢٠٠٠ .
٢٠. غيد الحميد سيد منصور ، العولة وثرها على العالم الثالث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ٢٠٠٠ .
٢١. عبد السلام محمود ، بناء المهارات التسويقية ، مؤتمر القافة الاستهلاكية ، جامعة الزمر ، ٢٠٠١ .
٢٢. عصام عويضة ، أساسيات تغذية الإنسان ، مطابع جامعة الملك سعود ، الرياض ، ١٩٩٩ .
٢٣. غرفة تجارة عمان ، قطاع المواد الغذائية - أهميته ومنتجات ، عمان ، ٢٠٠٦ .
٢٤. فاطمة عبد العزيز البكر ، السلوك الاستهلاكي والعوامل المؤثرة فيه ، دار المسير للنشر عمان ، ٢٠٠٣ .
٢٥. فؤاد زكريا ، العولة وثرها في العالم الثالث ، دار اسامة ، عمان ، ٢٠١٠ .
٢٦. مارية طالب الشهري ، العادات الغذائية وثرها على السلوك الاستهلاكي ، جامعة أم القرى ، ٢٠١٠ .
٢٧. محمد السيد عبد السلام ، الأمن الغذائي للوطن العربي ، عالم المعرفة ، العدد ٢٣٠ المجلس الوطني للثقافة والفنون . الكويت ، ٢٠٠٣ .
٢٨. محمد المطاوع ، دراسة الثقافة الاستهلاكية في الامارات ، دبي ، ٢٠٠٦ .
٢٩. محمد العولة ، دراسة في الامكانات المستقبلية للإنتاج للمواد الغذائية ، الأردن ، منظمة الأغذية ، ٢٠٠٨ .
٣٠. محمد داود ، المجتمع السعودي وعادته الغذائية ، مجلة الثقافة الاستهلاكية ، الرياض ٢٠٠٥ .
٣١. مها جديد ، كنتاكي في سوريا ، نشرة البديل ، العدد ١٨ ، ٢٠٠٥ .
٣٢. نوال سليمان رمضان ، التنشئة الاستهلاكية للطفل ، دار النهضة العربية ، القاهرة ٢٠٠٦ .
٣٣. هند عبد العزيز ، دراسة النمط الاستهلاكي الغذائي لبعض الأسر السعودية ، الرياض رسالة ماجستير - كلية التربية ، ١٩٩٤ .
- 34.Al,mokhalati,J,K,Development of Nutritional Adequacy and Health status in Saudi Arabia saudi,1993 .
- 35.Agricultural food maruetiny,urban food distribution system in greater Amman,2008 .
- 36.Bell D,Valentine, Consuming geogr aphies routl edge.new work.1999.
- 37.Eley .A.r. Microbial food porsoning. Chap man &hall.2000.
- 38.Krider ,Robert,et.al.barviers to the Advancement of Modern food retail form of theore &Measurement journal of retailing .v79.N,4 january 9 - 2006.
- 39.Miladi S,the nature and scope of food,khrtoum,K,U,Sudan,2001.
- 40.Mosby M,Nurshng.&Allied Halth Dictionary.sihth edition,mosby,2002
- 41.Tull,Afood & Nutrition. Oxford university press, london, 2001 .

