مقرر الأساسيات في علوم الغذاء والألبان
(103 ص ن ع)



إعداد

أ.د عادل زكي محمد بديع

د. سيد سعد أبوزيد

الباب الثاني

العادات الغذائية:

هى مجموعة من السلوكيات المتبعة فى اختبار الطعام و المتعلقة بالنوعيات و طرق الأعداد و الطهى و التقديم و التناول و الحفظ ,

ومن أمثلة ذلك نوعيات الأغذية التى يتناولها الأثرياء و الأخرى التى يتناولها الفقراء و كذلك أغذية الحالات الخاصة من مرضى و حوامل و مرضعات.

وهذه السلوكيات يتم بناؤها و ترسيخها في الافراد منذ الصغر عن طريق الأسر

و يقومها الظروف البيئية الأخرى مثل المدارس و دور العبادة و المناسبات

و فيما يلى موجز عن أهم العادات الغذائية:

1- مواعيد تناول الطعام
2- عدد الوجبات فى اليوم
3- أنواع الوجبات الرئيسية
4- أنواع الأطعمة الشعبية التى يستهلكها الفقراء أو الأغنياء على حد سواء و المتوفرة بيئياً
5- طرق اعداد و طهى الطعام
6- انواع المشروبات المتناولة مع أو بعد الوجبات الغذائية
7- طريقة تغذية الرضع
8- مواعيد الفطام للرضع و اغذية الفطام
9- أطعمة الحوامل و المرضعات
10- أنواع الأطعمة المقدمة فى المناسبات الأجتماعية و الدينية
11- أنواع الوجبات الخفيفة المتناولة بين الوجبات الرئيسية
12- انواع المشروبات الشعبية

و عملية تغير أو تطوير العادات الغذائية السائدة فى مجتمع من المجتمعات من العمليات بالغة الصعوبة نظراً لأنها راسخة داخل النفس البشرية و متوارثة.

و عموماً فان هذه العادات الغذائية فى كثير من الأحيان لا تكون صحيحة من الوجهة الصحية

و ينبغى تغييرها أو تطويرها بما يتفق مع الأوضاع الأقتصادية و الأجتماعية للمجتمع عن طريق نشر الوعى الغذائى و الثقافة الغذائية بين الأفراد.

التثقيف الغذائي :

هو عملية اعلام أو ابلاغ أفراد المجتمع ومساعدتهم لمعرفة المعلومات والخبرات الازمة لهم للقيام بالاختيار الأمثل لغذائهم من أجل الحفاظ علي صحتهم وأموالهم.

العوامل التي تؤثر في العادات الغذائية:

1- المستوي التعليمي:

كلما ارتفع المستوي التعليمي لافراد المجتمع كلما كان تطوير وتحسين العادات الغذائية الخاطئة أمر ميسور الوصول اليه والعكس صحيح حيث أن الأمية والجهل أيسر السبل للوصول الي العادات الغذائية السيئة.

2. هجرة السكان:

سواء هجرة خارجية من دولة الي اخر وما يتتبع ذلك من اختلافات في العادات الغذائية أو هجرة داخلية من الريف الي الحضر وما ينجم عنه من اختلاف في كثير من العادات الغذائية.

3. الموقع الجغرافي :

حيث يؤثر الموقع الجغرافي للمنطقة علي أنماط الاستهلاك الغذائي فنجد مثلاً أن سكان المناطق المطلة علي البحار يكثر تناول الوجبات التي تعتمد علي المنتجات البحرية في حين أن سكان المناطق غير المطلة علي البحاريفضل سكانها المنتجات الحيوانية , عموما فان الغذاء الاساسي في منطقة الشرق الاوسط يعتمد علي القمح والارز والذرة مع بعض الخضروات في حين يكثر تناول الارز والقمح في اسيا.

4. المناسبات الاجتماعية:

مثل ولائم الأعياد والأفراح والموالد.....الخ والتى تختلف الأطعمة المقدمة في كل مناسبة منها بحسب الحالة الاقتصادية للأفراد, وأيضا تختلف من الريف الي الحضر و كذلك فى المناطق الراقية عن المناطق الشعبية فى المدن,وأيضا تختلف من دولة الى اخري.

5- النواحي الاقتصادية:

تعتبر من أهم العوامل التي تؤثر في تحديد العادات الغذائية وتحديد نوعيات الأغذية المتداولة في منطقة ما ومن أهم العوامل التي تؤثر في النواحي الاقتصادية أسعار المواد الغذائية ومقدار الدعم الحكومي لها لتوفيرها للسكان.

6- ديانات السكان:

حيث تؤثر ديانة السكان تاثيرا مباشرا علي العادات الغذائية والمثال على ذلك تلك الوجبات التي يتناولها المسلمون في شهر رمضان والأعياد و تلك التي يتناولها المسيحيون واليهود في أعيادهم.

7- النواحي النفسية:

تؤثر النواحي النفسية علي العادات الغذائية بدرجة كبيرة مثل عادة كره شرب اللبن والافراط في تناول الطعام عند المراهقين بسبب الاكتئاب أو الشعور بالوحدة. كذلك تؤثر الحالات النفسية علي العادات الغذائية حيث يؤدى التوتروالقلق الى كثرة شرب الشاى والقهوة والمشروبات الكحولية اعتقادا بانها تخفف التوتر.

أهداف نشر الوعى الغذائى و الثقافة الغذائية:

1- تبسيط المعلومات الغذائية في صورة يسهل فهمها وتطبيقها بالنسبة للمواطن العادي مما يساعد علي تقوية العادات الغذائية لافراد المجتمع

2- رفع المستوى الصحى و الوقاية من أمراض سؤ التغذية.

3- اجراء المفاضلة بين الأغذية على أسس سليمة بصرف النظر عن السعر أو الدولة المنتجة أو كيفية التغليف فليس غالى السعر هو دائماً الأجود و ليس المستورد دائماً هو الأفضل و لكن الجودة و التفضيل لهما صفات و قواعد تؤخذ فى الأعتبار عند التقييم.

4- تحول الأسرة الى وحدة منتجة للأغذية بدلاً من أن تكون وحدة مستهلكة فقط – حيث يشجع الأسر على انتاج بعض المنتجات الغذائية منزلياً مثل الشراب و المربى و الجبن.. الخ و يعود ذلك بعائد اقتصادى و يحقق اكتفاء ذاتى للأسرة ينعكس على المجتمع عموماً و يؤدى الى خفض كمية المستورد من هذه المنتجات على مستوى الدولة مما يساعد فى زيادة الدخل القومى.

5- الأقتصاد فى شراء و استهلاك الغذاء و التخلص من عادة الأسراف فى شراء و استهلاك الأطعمة مما ينتج عنه اعتلال الصحة العامة نتيجة الأصابة بالسمنة و ما يتبعها من أمراض عضوية أخرى تؤثر على الموارد الأقتصادية للأفراد و للدولة. و من الأقوال المأثورة فى هذا الصدد " نحن نأكل لكى نعيش و لا نعيش لكى نأكل "

6- يتيح الوعى الغذائي لكل أسرة تحقيق مستوى عال من الكفاية الغذائية الكمية و النوعية بتوفير وجبات غذائية متوازنة فى حدود الدخل المادى لكل أسرة.

7- انتشار الوعى الغذائى يشجع الرقابة الشعبية و الحكومية على عمليات الأنتاج الغذائى و تطبيق القوانين الخاصة بالرقابة على انتاج و تداول الأغذية , والمثال على ذلك تأسيس الجمعيات الأهلية لحماية حقوق المستهلكين.

8- انتشار الوعى الغذائي يساعد على ادراك أفراد المجتمع لواقع الأمن الغذائي القومى فيطورون سلوكياتهم الغذائية بما يخدم أهداف خطط التنمية و يساعد على نجاحها. و من أمثلة السلوكيات الغذائية الواعية:

9- محاربة السوق السوداء و الأرتفاع غير المبرر لأسعار بعض السلع الغذائية.

10- مواجهة محاولات بيع الأغذية المغشوشة و الفاسدة.

11- تحسين جودة المنتجات الغذائية المحلية عن طريق تشجيع استهلاكها.

12- استثمار رؤوس الأموال فى مشاريع الزراعة و انتاج الغذاء على المستوى القومى.

الدور الذى تلعبه العادات الغذائية فى انتشار أمراض سؤ التغذية فى مصر و العالم

تؤثر العادات الغذائية المتباينة تأثيراً مباشراً على انتشار العديد من أمراض سؤ التغذية فى دول العالم المختلفة.

و لما كانت هذه العادات متأصلة فى الشعوب المختلفة لذلك فأن تغير هذه العادات ليس من الأمور اليسيرة و تحتاج الى جهود شاقة لتعديلها أو تقويمها.

و فيما يلى نماذج لهذه العادات الغذائية فى دول العالم المختلفة:

- وجد ان العديد من الأسر المصرية الفقيرة فى قرى مصر لا تصاب بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد رغم ندرة تناولهم للحوم فى وجباتهم الغذائية و ذلك بسبب تناولهم كميات كافية من العسل الأسود.

تصل نسبة الحديد فى العسل الأسود المصنع من قصب السكر الى 20.5 ملليجرام/ 100 جم فى حين تكون النسبة 7.5 ملليجرام/100 جم فى الكبدة.

- لوحظ أن نقص الزنك فى غذاء الأنسان فى مصر و ايران يؤدى الى تخلف النمو و الحيوية نتيجة تناول الخبز غير المتخمر فى بعض القرى و المصنع من الدقيق المحتوى على نسبة من أغلفة حبوب القمح (الردة) , حيث يؤدى عدم تخمر العجين الى عدم تحلل حمض الفيتيك الموجود فى دقيق القمح مما يحول دون امتصاص الجسم لعنصر الزنك كما يعمل حمض الفيتيك على اعاقة امتصاص عنصر الكالسيوم داخل الجسم مما يسبب اعراض نقص الكالسيوم (لين و هشاشة العظام).

ويلاحظ أن خلايا الخميرة تحتوى على انزيم الفيتيز الذى يحلل حمض الفيتيك الى مكوناته من فوسفات و اينوزيتول Inositol مما يفقده القدرة على ربط و منع امتصاص عنصرى الزنك و الكالسيوم.

كذلك لوحظ وجود تخلف فى نمو أطفال الطبقة المتوسطة فى الولايات المتحدة نتيجة نقص عنصر الزنك فى غذائهم و ذلك بسبب تناولهم لكميات من اللحم تقل عن 37.5 جرام فى اليوم حيث أن اللحوم تعتبر مصدراً غنياً بالزنك.

فى البلاد التى تعتمد فى غذائها على تناول نوع واحد فقط من الحبوب تنتشر امراض سؤ التغذية.

فمثلآ ينتشر مرض البرى برى Beriberi فى الصين (و من أهم أعراضه اضطراب ضربات القلب و تضخم القلب , و التهاب الأعصاب الطرفية) نتيجة اعتماد السكان على تناول الأرز الأبيض اللامع المصقول و الذى يفتقد الثيامين (قيتامين ب1) الموجودة فى قشرة أو الغلاف الخارجى لحبة الأرز ,

و على الرغم من أن سكان الهند يتناولوا نفس النوعية من الأرز الا أن سكانها "لا يعانوا نفس المرض و يرجع ذلك الى عادة متبعة فى أنحاء الهند وهى سلق الأرز غير المقشور قبل ضربه و تلميعه حيث ثبت ان عملية السلق تقلل بدرجة كبيرة من فقد الثيامين و باقى الفيتامينات نتيجة تخلله مع ماء السلق الى الطبقات الداخلية من حبة الأرز فاذا تمت عملية ضرب الأرز و تقشيره بعد ذلك فلا تسبب نفس المشكلة

- كان مرض البلاجرا Pellagra (ومن أعراضه التهاب الجلد , و ظهور قشور جلدية فى الأماكن المعرضة للشمس و الهواء و الأماكن المقابلة للبروزات العظمية و كذلك قد يؤدى الى اسهال و تخلف عقلى عند تدهور الحالة) ينتشر فى قرى الريف المصرى نتيجة اعتماد السكان على الذرة فى صناعة الخبز

و ذلك برغم احتواء حبوب الذرة الشامية على فيتامين النياسين (حمض النيكوتنك أو ب3 – يتبع مجموعة فيتامين ب المركب) الواقى من البلاجرا و لكنه يوجد على شكل مقيد يسمى نياستين و هى صورة تعجز العصارات الهضمية عن تحليلها فلا تستفيد منه خلايا الجسم.

و يمكن اطلاق النياسين من النياستين عندما يهضم الأخير مع القلويات و هذا يفسر عدم اصابة المكسيكيين بالبلاجرا برغم أكلهم الفطائر المسماه تورتيا اذ يتم معالجة عجين دقيق الذرة الشامية الذى تصنع منه هذه الفطائر بماء الجير (ايدروكسيد الكالسيوم).

و من هذا يمكن معاملة الخبز البتاوى الذى ينتج من دقيق الذرة فى ريف مصر

- يتعرض سكان المناطق الداخلية فى الدول النامية وعلى الأخص تلك التى تبعد عن سواحل البحارفى قارتى أسيا وافريقيا الى الاصابة بمرض تضخم الغدة الدرقية Goiter نتيجة نقص عنصر اليود فى هذه المناطق وعدم تناول ملح الطعام المدعم باليود أوالأسماك البحرية.

والغدة الدرقيةThyroid gland تقوم عادة بانتاج عدد من الهرمونات الهامة لحيوية جسم الأنسان ومن أهمها:

-هرمون الثيروكسين Thyroxin (T4)

-هرمون ثلاثى يودالثيرونين Triiodothyronin (T3)

-هورمون الكالسيتونين Calcitonin (يقوم بتنظيم افراز الكالسيوم فى الدم)

حيث تنتشر هذه الهورمونات فى الدم و تعمل على تنظيم استهلاك الدهون والكربوهيدرات وضبط درجة حرارة الجسم وضربات القلب والهرمون.

- و بصورة أكبرفان السكان الذين يكثروا من تناول بعض الأغذية التى تحتوى قدرا كبيرا من مثبطات هرمون تحفيز الغدة الدرقيةTSH (مثل الكرنب والبروكلى والقرنبيط) والذى تفرزه الغدة النخامية Pituitary gland يعانوا من هذا المرض.
- ولهذا ويجب امداد الجسم للشخص البالغ ب200ميكروجرام من اليود يوميا

- والذى يوجد بكثرة فى الجمبرى و الاسماك البحرية واللبن الزبادى والبيض.

- وهذا المرض يحدث أيضًا بسبب التّسمّم بالسيانيد والذي يحدث عادةً في البلدان الاستوائية حيث يتناول أفرادُها جذورَ الكسافا الغنيةَ بالسيانيد كغذاءٍ رئيسيٍّ.

ينتشر مرض السلاق(أمراض جفاف العين Xerophthalmia"") فى كثير من دول شرق البحر المتوسط نتيجة تغذية الأطفال على اللبن منزوع الدسم (الخالى من فيتامين أ), كما ينتشر نفس المرض فى أمريكا الجنوبية نتيجة اعتماد الأهالى على تناول نبات الكاسافا (نبات درنى نشوى فقير فى محتواه من فيتامين أ).

تحرم العقيدة الهندوسية على طائفة كبيرة من معتنقيها من الهنود تناول الأغذية الحيوانية مما يؤدى الى انتشار:

- مرض الأنيميا الخبيثة Pernicious anemia

- انيميا اديسون (نقص فيتامين ب12 أو الكوبالامين Cobalamin (الذى لا يوجد الا فى المصادر الحيوانية)
- أمراض جفاف العين (السلاق) و الهزال(الدنف)Marasmus (نقص البروتين و الطاقة) و نفس المرض الأخير كان ينتشر بين سكان القرى المصرية و السودانية بسبب تفضيل الأب أولاده الذكور على بقية أفراد الأسرة فى تناول الأغذية الحيوانية التى على المائدة و يترك المتبقى للأم و بناتها , أيضاً يفضل كثير من سكان القرى بيع منتجاتها الحيوانية من الألبان و اللحوم لزيادة دخلهم دون أن يتناولوا شيئاً منها.

و من العادات الغذائية المصرية السيئة عادة تناول مشروب الشاى بعد الأكل مباشرة و لما كان الشاى يحتوى على مركبات التانينات ذات القدرة على ربط عنصر الحديد (يربط حوالي 87% منه) و منع امتصاصه فى الجهاز الهضمى مما يسبب ظهور مرض الانيميا المرتبطة بنقص الحديد ولذلك فانه ينصح بعدم تناول الشاى بعد الأكل مباشرة و تأجيل تناوله لمدة لا تقل عن 2-3 ساعات بعد الأكل.

تؤدى المبالغة فى لف الأطفال و حرمانهم من التعرض لأشعة الشمس الى اصابتهم بمرض الكساح الناتج عن نقص فيتامين د.

وهذا الفيتامين ينتج من تأثير أشعة الشمس على مركب 7- ديهيدرو كوليسترول فى النسيج الدهنى تحت الجلد فيتحول الى فيتامين د.

و يلاحظ انتشار هذا المرض فى عدد من الدول الأفريقية التى تغالى النساء فى تغطية أطفالهن الرضع لحجب ضوء الشمس عنهم.

10- تؤدي عادة الفطام المبكر للرضع علي الأغذية المحضرة من الحبوب والبقوليات والنشويات الي الأصابة بالحساسية الغذائية والمرازمس .

11- يؤدي الاعتماد علي تناول الأغذية المحفوظة من معلبات وعصائر ومشروبات وعدم تناول الأغذية الطازجة لفترات طويلة الي الاصابة بمرض الاسقربوط Scurvyالناتج عن نقص فيتامين C (ج (وكان يعانى منه صائدوا الأسماك فى البحار والجنود خلال الحروب.

وأهم أعراض المرض تبدأ بالإرهاق الشديدثم يحدث تكون بقع على الجلد, وتصبح اللثة ذات طبيعة إسفنجية (مما يجعلها معرضة للنزيف نتيجة ضعف الشعيرات الدموية فيها), ويتبع ذلك نزيف في الأغشية المخاطية , ويكثر ظهور البقع في منطقة الفخذين والساقين , وقد يبدو المصاب شاحبا مع شعوره بالإحباط وفقدان جزئي للحركة.

ومع تقدم المرض قد تظهرالجروح المفتوحة المتقيحة ويبدأ سقوط الأسنان, واصفرار الجلد,والحمواعتلال عصبي وأخيرا الموت إثر النزيف.

عموما فان فيتامين C يوجد بوفرة فى الموالح والجوافة والفلفل الأخضر وهو يتأثر بشدة بالحرارة والأكسدة.

مما تقدم نخلص الي أن الأسباب الرئيسية لسؤء التغذية هي:

1- قلة الوعي الغذائي للأفراد

2 -العادات الغذائية الخاطئة في المجتمع والأفراد

عموما يعرف سؤء التغذية:

بأنه عدم توازن الغذاء مع احتياجات الجسم سواء كان ذلك بالافراط أو النقص في تناوله أو عدم توازن مكوناته.

وتظهر أعراض سؤء التغذية في شكل أمراض سؤ التغذية.



THANK YOU FOR YOUR ATTENTION

ANY QUESTIONS?