

جامعة البصرة
كلية الزراعة
قسم علوم الاغذية

العادات الغذائية

Foodstuff habits

اعداد الطالبة

مروة جواد علي

اشراف

د. وسن كاظم عبد الرزاق



ان التطور الحادث في العقود الاخيرة احدث تغير في السلوك الغذائي لأفراد المجتمعات العربية بشكل خاص فتغيرت شكل ومكونات الوجبات الغذائية وارتفاع المدخول الغذائي من الطاقة قابل ذلك في السلوك المعيشي فاصبح يغلب عليه قلة الحركة واصبح ركوب السيارة واستخدام المصعد الكهربائي بدلا من المشي وصعود الدرج وبالتالي ازدادت نسبة امراض القلب والأوعية الدموية .

الغذاء و العادات الغذائية من أهم المظاهر للحياة اليومية في أي مجتمع و لا ترتبط بالحاجات البيولوجية للأفراد فقط بل ترتبط بالبيئة الجغرافية و الاجتماعية والدينية و الثقافية و الطبقة الاجتماعية و العادات و التقاليد. يشير مركز البحرين للدراسات والبحوث ان الامراض المرتبطة بالتغذية مثل السمنة وامراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسرطان والسكري و فقر الدم ونقص النمو عند الاطفال مازال منتشرة بشكل كبير في مجتمعات الخليجية ومن ضمنها المجتمع البحريني. البحريني حذر خبراء في دراسة بريطانية من ان الغذاء غير الصحي من اسباب ازدياد مخاطر امراض السرطان والقلب والشرابين وتشير الدراسة الى ان ثمانين في المئة ممن تتراوح اعمارهم بين الرابعة والثامنة عشرة يتغذون على الأطعمة الجاهزة مثل رقائق البطاطا المقلية والبسكويت والشكولاتة. يشير التقرير الصادر من اليونيسف 2011 الى ان الاثار المدمرة لسوء العادات الغذائية تنتقل من جيل الى جيل الذي يليه تماما كما تنتقل فوائد العادات الغذائية الجيدة عبر الاجيال وان توفير بداية تغذوية قوية للطفل لها اثر يدوم طوال الحياة على نموه الجسدي والعقلي والاجتماعي وتسبب العادات الغذائية الخاطئة على اضعاف الجهاز المناعي في الجسم مما يجعل الطفل عرضه للأمراض ويزيد شدة مرضه ويعيق تعافيه وشفائه ويشير التقرير وضع الاطفال في العالم الصادر من منظمة الصحة العالمية عام 2012 الى ان تغذية صغار الاطفال حتى اتمام السنة الثالثة من عمر الطفل هامه جدا لانها فترة النمو السريع وتمثل فرصه فريده لتزويد الطفل بأساس تغذوي مناعي قوي فهي الفترة التي تتشكل فيها اجهزه جسم الطفل وانسجته ودمه ودماعه وعظامه كما تتشكل خلالها امكاناته الفكرية والجسدية. فالغذاء المتوازن هو الحصول على جميع العناصر الغذائية المهمة للجسم وينسب محده المواد البروتينية والدهنية والكربوهيدراتية وتشتمل على الكربون وهيدروجين واوكسجين و نتروجين وجميعها ضرورية لحياة الخلية ويندر ان يوجد غذاء واحد يحتوي على جميع العناصر الغذائية. فيمارس الانسان بعضاً



العادات الغذائية

من السلوكيات أو الطباع التي يكتسبها من بيئته خلال مراحل حياته سواء كان ذلك الاكتساب بالتعلم، أو الممارسة، أو التكرار مره بعد مره فتصبح هذه السلوكيات عادة له وجزء لا يتجزأ من تصرفاته، وثقافته ونمط حياته.

فالعادات الغذائية تعرف على انها الممارسات والسلوكيات اليومية التي يقوم بها الشخص في التعامل مع الغذاء اثناء الاعداد او في اسلوب تناول كما وكيفا ولتوضيح هذا الدور سنتناول السلوكيات الغذائية التي تمثل اهم قواعد العادات الغذائية.

العادات الغذائية ومساوئها

ليس بالضرورة ان يكون سوء التغذية ناتجا عن الفقر وعدم توفير الغذاء فقد يكون محصله الممارسات الغذائية الخاطئة وعدم توفير المعرفة بأسس التغذية وكذلك الامراض المزمنة وقد اكدت الدراسات على انه كلما زادت المعرفة بأسس الغذائية زادت حصيلة الفرد من الغذاء الجيد المتوازن كما ان العادات الغذائية لدى الاطفال لا تكون بمعزل عن السلوك الغذائي للإباء

العادات الغذائية الخاطئة عند الأطفال

يختلف الأطفال عن بعضهم البعض في تناول جرعات الطعام فمنهم من يأكل بشراهة ومنهم من يأكل فترات صغيرة من الطعام وكلا الأمرين عادات غذائية خاطئة فالصحيح هو تناول الطعام بتوسط من الصعب التحكم في شهية الأطفال وإرضائهم بحسب التفضيلات الفطرية المكتسبة التي تلعب دورا هاما في تقبل الطعام لدى الأطفال أصبحت العادات الغذائية للأطفال بعيدة عن العادات الصحيحة وله مرجع أصلي للوالدين وما يوفرانه للأطفال من غذاء فلم تعد الفواكه والخضروات الطازجة هي الأساس وأصبح المصروف اليومي يصرف على الوجبات الجاهزة عوضا عن السندوتشات المنزلية والمشروبات المعلبة بدلا من العصائر الطازجة. ومن اهم هذه العادات هي :-

- 1 - مشاهدة التلفاز أثناء الطعام قد تسبب الإفراط في تناول الطعام دون وعي مما يسبب السمنة لدى الأطفال والحمول البدني في حياة الأطفال لتناول الطعام أثناء المذاكرة أو مشاهدة التلفاز
- 2- تكاسل الأطفال عن أداء الرياضة والتمارين البدنية.
- 3 - إكثار الأطفال من تناول الحلويات والمعلبات.



العوارض الغزيرئة

- 4 - الاعتماد على الوجبات الجاهزة كمصدر رئيسي لتغذية الأطفال.
- 5 - اعتراض الطفل على الطعام المقدم له رغبة في الحصول على طعام جاهز أو حلويات.
- 6 - تناول الطفل المياه الغازية أثناء الطعام



اما اهم النصائح للحد من هذه الممارسات :-

1. استخدام الطعام كوسيلة للمكافأة لتحييب الأطفال في الطعام وأنه مصدر للمتعة وليس إرغاما .
2. اجتماع الأسرة على المائدة ويجب أن يكون الوالدان أولاً ملتزمان بالعادات الغذائية الصحية .
3. انتظام مواعيد تناول الوجبات يساعد على انتظام حركة المعدة وليتم الاستفادة القصوى من الطعام
4. يجب الامتناع عن المشروبات الغازية لما لها من آثار سلبية على صحة الإنسان .
5. اجعلي من طعام المنزل مذاق يجعله أفضل من الوجبات الجاهزة ويمكنك صنعه على أشكال محببة للأطفال .
6. تعويد الأطفال على غسل الأيدي قبل الأكل وبعده ، غسل الأسنان بانتظام
7. تعليم الأطفال آداب المائدة وتناول الطعام بطريقة سليمة ولائقة .



8. وفري جو من الاسترخاء لطفلك أثناء تناول الطعام .
9. الوعي بالأطعمة التي تناسب وتساعد على النمو حسب الفتره العمريه التي يمر بها الطفل

العادات الغذائية عند المراهقين والمراهقات

المراهقة هي مرحلة نمو بدني سريع وتحدث عند الفتيات في الفترة 19سنة - 18 سنة والشباب من 11 - ما بين 10 حيث يتعرضوا لتغيرات جسدية وفيسيولوجية ونفسية وسلوكية ، وكون مرحلة المراهقة من أكثر المراحل التي يحدث فيها نمو جسدي وعقلي فلا بد من الإهتمام بالتغذية في هذه المرحلة من حيث النوعية والكمية لكي لا يحدث خلل في النمو تؤثر البيئة على العادات الغذائية في مرحلة المراهقة بنواحي عديدة منها :-

- 1 - إن تأكيد المجتمع على النحافة واستخدام النحافة يدفع المراهقين والمراهقات في هذه السن أساليب الريجيم المبالغ فيها رغبة إلى الوصول إلى النزول السريع في الوزن مما يؤدي لنقص الجسم لكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية الهامة للجسم .
- 2 - القدرة على العمل والانفاق للنقود مما يدفع بالمراهق في هذه المرحلة الاعتماد على نفسه والاستقلال بعيداً عن الاسرة في النواحي الغذائية فيبدأ في شراء الوجبات السريعة وعدم الاهتمام بالتواجد مع الأسرة في مواعيد الوجبات الرئيسية وإعتماد الوجبات الخفيفة كجزء من الغذاء اليومي حيث يتكرر تناولها يومياً وقد تكون غير متنوعة وعالية السعرات الحرارية مما يؤدي إلى حدوث السمنة من خلال إلغاء بعض الوجبات الرئيسية كالعشاء أو الإفطار وذلك لعدم تنظيم الوقت والرغبة في الشعور بالحرية .
- 3 - السمنة: تزداد نسبة ظهورها في هذه الفترة نتيجة الزيادة المبالغة في تناول الطعام وقلة إستهلاك الطاقة نتيجة عدم ممارسة الرياضة والعديد من المشاكل النفسية والاجتماعية التي قد تؤدي للإحساس بالإحباط وعدم الثقة بالنفس .
- 4 - الرفض العنيد للطعام والفقدان الشديد للوزن حيث ينقص وزن الجسم أكثر من % 25 من الوزن الطبيعي

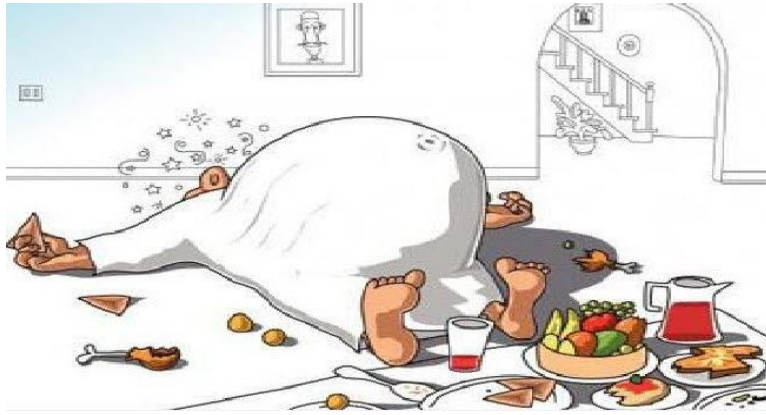


5 - عادات غذائية خاطئة مثل الإكثار من شرب الشاي - القهوة - المشروبات - الغازية .
تسوس الأسنان يمثل مشكلة صحية تكثر أثناء فترة المراهقة نتيجة الإكثار من تناول الحلوى
والمثلجات والمشروبات الغازية.

العادات الغذائية عند الصائمين

ينتشر بشكل شائع العديد من الممارسات والعادات الغذائية الخاطئة بين الصائمين في شهر
رمضان الكريم، وخصوصاً مع الشعور الشديد بالجوع والعطش، وهو ما يجعل الكثير منا يفرط
في تناول السوائل المحلاة والأطعمة غير الصحية دون حساب أهم تلك العادات وأضرارها
وبعض الوسائل المعينة كي يتجنبها.

أن تناول كميات كبيرة من المياه دفعة واحدة قبل وخلال وجبة الإفطار يعد من أكثر العادات
الغذائية الضارة والمنتشرة بشكل شائع بين معظم الناس، لافتة إلى أن الإفراط في تناول المياه
والسوائل المختلفة يساهم في ارتخاء عضلات المعدة ويزيد من حجمها، وهو ما يحفز الشعور
بالجوع، مما يؤدي لتناول كميات أكبر من الطعام وترتفع احتمالات الإصابة بالسمنة، كما أن
تناول كميات كبيرة من المياه دفعة واحدة يرفع احتمالات تكوين الكرش وكما يتسبب في الشعور
بالتخمة ويصيب الإنسان بالكسل، كما أن تناول كميات قليلة من المياه على مدار اليوم يعد



أيضاً من الأخطاء الشائعة المنتشرة بين الكثير من الصائمين ، وعليه يجب على الصائمين ضرورة الاعتدال في تناول المياه وتناولها بشكل تدريجي على مدار اليوم، كما ضرورة بدء الإفطار بتناول 3 تمرات وكوب من اللبن والانتظار قليل قبل البدء في تناول الوجبة الرئيسية، وذلك لإعطاء الفرصة للمعدة كي تستعيد نشاطها مرة أخرى وتعمل بشكل أفضل كما ينصح بتناول مالا يقل عن 8 أكواب من المياه على مدار اليوم، وذلك لتعويض نقص المعادن والسوائل التي يفقدها الصائم خلال نهار رمضان، وكما ضرورة تناول وجبة السحور وعدم إهمالها كما يفعل البعض وذلك لأنها تمد الصائم بالطاقة اللازمة لممارسة الأنشطة والمهام المختلفة خلال اليوم التالي ...

وأضافته الى ضرورة أن يحتل طبق السلطة والخضراوات مكاناً أساسياً على مائدة الطعام في وجبة السحور، وذلك لاحتوائها على الألياف في الدم، وكما أنها تزيد من الشعور بالجوع خلال اليوم التالي، وكذلك ضرورة الاعتدال في تناول الحلويات الشرقية المختلفة مثل الكنافة والقطائف وبلح الشام.



العادات الغذائية الخاطئة عند الرياضيين

تناول الهرمونات يؤدي الى زيادة حجم العضله وقوتها اذا ان الهرمونات تعمل على زياده تجمع السوائل داخل خلايا العضلات مما يسبب تضخم العضلات وهو تضخم مؤقت كما اثبتت دراسه اجريت على 10 رياضيين 5 منهم كانوا يمارسون تمارينات رياضيه وال 5 الاخرون كانوا يستعينون بالهرمونات البانيه للعضلات وكانت النتيجة وجود فرق شاسع في شكل العضلة وتكوينها بين مجموعتين فكانت كبيره عند المجموعة الثانية لكن قوتها ليست هي نفس القوه بين المجموعتين الامر الذي يؤكد ان هذه الحقن الهرمونية تساعد في تغير شكل العضلة وليس في قوتها ويؤدي تناولها الى حدوث اكتمال في نمو العظام قبل الاوان الطبيعي له ويصيبهم بقصر القامه كما تؤدي الى حدوث العقم والعجز الجنسي هذا بالإضافة الى ما تفعله من تدمير لخلايا الكبد فيصاب بما يعرف بالتهاب كبدي كيميائي بعدها يحدث اصابه بالسرطان للكبد ويصاب تناولها ايضا نشاط زائد في خلايا البروستاتا الامر الذي يؤثر على انتاج الحيوانات المنويه ولا تكون الكلى في مأمن حيث تصاب ايضا بالأورام السرطانية فضلا على الإصابة بقرحه المعدة اما الحالة النفسية فستكون سيئة توتر عصبي قلق دائم ورغبه في العنف ان ممارسه الرياضة بعد الاكل يسبب تدفق بالدم الى العضلات مما يؤدي الى حدوث مشاكل في الهضم .





بعض العادات الغذائية الخاطئة في عموم المجتمع العربي

1- التمارين الرياضية تؤدي الى زياده الوزن

هناك من يعتقد ان التمارين الرياضية تفتح الشهية لطعام وبالتالي تؤدي الى زياده الوزن ولكن هذا معتقد خاطئ حيث اشارت الدراسات الى انه لا دليل على تأثر الشهية بالتمارين الرياضية وعلى العكس فالتمارين الرياضية تعمل على انقاص الوزن عن طريق حرق الدهون

2- التعرق الكثير يعني ذوبان الشحم من الجسم

يعتقد الكثير من الرياضيين ان كلما تعرق اكثر ازداد ذوبان الدهون من جسمه وفي الحقيقة فان العرق عبارة عن ماء واملاح معدني هو الطريقة الوحيدة لأزاله الدهون من الجسم هو بذل الطاقة اي ممارسة الرياضة والنشاط البدني

3- الحميه الغذائية لا تضر مطلقا

هذا معتقد خاطئ فتناقص الوزن بمعدلات متسارعة اكثر من 1-5 كغم يوميا يزيد من احتمالات الإصابة بالحصوات المرارية كما ان الحميه الغذائية التي تزود الجسم باقل من 800 سعرة حرارية يوميا قد تؤدي الى اضطراب في عمل القلب

4- استخدام الاعشاب يقلل الوزن

الاستعمال العشوائي للاعشاب دون استشارة المتخصصين يؤدي الى حدوث مشكلات صحيه حيث تستعمل بعض الاعشاب التي لها خاصيه احداث الاسهال او ادرار البول مما يؤدي الى فقدان نسبه من سوائل الجسم وبذلك ينخفض الوزن مؤقتا وبعض الاعشاب لها اثار سلبيه على صحه الانسان وبعض الاعشاب تحتوي على اكثر من مادة فعاله وقد تتعارض هذه المواد في تأثيرها مما يفقدها فائدتها العلاجيه اذا اخذت بصوره غير نقيه وقد تتفاعل المواد الفعاله مع بعضها وتعطي تأثيرا اقوى فتضر المريض وعادة ما يتناولها



5- مرض السكري والعسل

يعتقد بعض الناس ان العسل غير مضر بمرضى السكري بل هو دواء جيد والحقيقة ان العسل مضر لمرضى السكري ولايجوز تناوله لانه يحتوي على نسبة عالية من الكلوكوز حوالي 35 وذلك حسب التحاليل العلمية التي اجريت على عدة اصناف من العسل ومعلوم ان مادة الكلوكوز ترفع معدل السكري في الدم وهي تحتاج الى الانسولين كي تحترق وتتحول الى طاقة وسعرات حرارية علما ان جسم مريض السكري ينقصه الانسولين

6 - المشروبات الغازية تساعد على الهضم

تحتوي زجاجة المشروبات الغازية عادة على 50 ملغم كافيين 110 ملغم حامض الفسفوريك غازات مضغوطة 12 ملعقة سكر صغيرة ماء مكسب لون وبالتالي فان هذه المكونات مزعجة للكبار والصغار ولاتحقق لشاربيها فائده فمضار الكافيين معروفه كادرار البول وخفقان القلب ورجفه اليدين وقله النوم اما حامض الفسفوريك فانه يزيد من حموضه المعده وهو ذو تاثير حامضي شديد وبسبب التركيز العالي للفسفور في هذا الحامض تزداد مخاطر اختلال التوازن بين نسبة الفسفور والكالسيوم مما يؤدي الى نقص خطير في الكالسيوم الضروري لبناء العظام اما الغازات الصناعيه المضغوطة تسبب سوء الهضم اذا تفتح عنوة بوابه المعدة السفلى ويذهب محتوى المعده الى الامعاء قبل اتمام عمليه الهضم في المعده مما يؤدي الى التلبك وسوء الهضم كما وان يفتح عنوة صمام المعدة العلويه مؤديا بالطعام الغير مهضوم والممزوج بالحوامض الى المريء مسببا الحموضه وحرقة الفوائد اما المحتواها العالي من السكر فكفيل بتزويد الجسم بحوالي 250 سعرة حرارية وهي مايعادل تقريبا السعرات الحرارية التي يزودها صحن رز كبير مما يؤدي الى السمنة وزيادة الوزن غير المرغوب بها علما ان هناك البعض يشرب حوالي 10 عبوات يوميا لذا يوصى بعدم تناولها او تناول القليل منها اذا كان لابد من المجاملة .

7 - تناول الفواكه بكثرة بعد وجبه الطعام الدسمة

عند تناول الفواكه فأنها تمر بسرعه الى الامعاء الدقيقة وهي المكان الطبيعي لهضمها في حين ان هضم وجبه الطعام التي تحتوي على بروتين ودهون يحتاج الى الاستقرار لفته من



العوارض الغزيرئة

الوقت داخل المعدة كي تختلط مع الانزيمات الهاضمة وفي هذه الحالة تظل الفواكه حبيسه بعض الوقت داخل المعدة مما يؤدي الى تخمرها وتحولها الى كحول وهذا ما يفسر تشمع الكبد عند محبي التهام الفواكه بكثرة خاصة بعد الطعام مباشرة على الرغم ان احدا منهم لم يتناول قطره خمر واحده طول حياته لذا يفضل تناولها دائما مفردة وعلى بطن خاليه وبدلا من تناول الفواكه بعد الوجبات الغذائية ينبغي تناولها قبل ميعاد الوجبة بساعه على الاقل وافضل الخيارات هو تناول الفواكه بعد التأكد من اتمام هضم وجبه الطعام او بمعنى اخر بعد مرور ثلاث ساعات من وجبه الطعام وعلى ضوء ذلك فان افضل الاوقات لتناول الفاكهة هي :

- 1 - عند الاستيقاظ من النوم صباحا وقبل وجبه الافطار بنصف ساعه على الاقل
- 2 - بعد تناول وجبه الغذاء بحوالي ثلاث ساعات .
- 3 - قبل الذهاب الى الفراش ليلا شرط مرور فتره كافيه من تناول وجبه العشاء .

8 - تناول الطعام في المساء يؤدي الى السمنة

هناك اعتقد سائد ان تناول الطعام في المساء يؤدي الى السمنة ولكن طبقا لدراسة اجريت في جامعه اوريجون فانه بغض النظر عن الوقت الذي تتناول فيه الطعام فان الجسم يقوم بتخزين السعرات الحرارية الزائدة على شكل دهون فالوقت الذي تتناول فيه الطعام غير مهم .



المصادر

- 1 - بهاء الدين سلامة (2000). صحه الغذاء ووظائف لاعضاء دار الفكر العربي ، القاهره
- 2- التمثيل الحيوي للطاقيه (2010). في المجال الرياضي دار الفكر العربي القاهره .
- 3- صبحي عيد (2006). معتقدات غذائية شعبيه خاطئة تتناقلها الاجيال. الملتقى العلمي الثالث والثلاثون للاتحاد العربي للثقافه البدنيه ،معهد طواف لعلوم التفوق والتطوير الشخصي اللاذقيه- سوريا .
- 4- عبد الرحمن مصقير (2013). غذاء الرياضي وتغذيه الكتاب العلمي معهد البحرين.
- 5- كمال اسماعيل (2010). التغذيه للرياضيين مركز الكتاب للنشر القاهره.
- 6- محمد عادل رشدي (2007). التغذيه في المجال الرياضي مؤسسه شباب جامعه