

أثر الإعلام على الثقافة الغذائية وانعكاسه على الحالة الصحية بسيوة

أ. فريدة الرزاز (*)

أ.د. نانسي خطاب (***) أ.د. إيمان البسطويسى (***) د. محمد جلال (****)

• ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على اثر الإعلام على الثقافة الغذائية التقليدية بسيوة وانعكاسه على الحالة الصحية. ولتحقيق هذا الهدف، تم استخدام مجموعة متنوعة من المنهجيات البحثية، بما في ذلك المقابلات الشخصية والبرورية والتي بلغ قوامها (200) امرأة، كما استخدمت الملاحظة بانواعها، وتم تفسير تلك النتائج من منطلق المداخل (البيوثقافي والإيكولوجيا الثقافية) ونظرية الاعتماد المتبادل على وسائل الاعلام. وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها:

(1) وجد أن (76%) من عينة الدراسة تتعرض لوسائل الإعلام لمدة ساعة واحدة، بهدف زيادة المعرفة الغذائية والصحية ومواكبة العصر، ويعتمد (63.2%) على التلفزيون يليها اليوتيوب.

(2) فيما يتعلق بملامح تأثير الإعلام على الثقافة الغذائية: أكد (68.7%) من العينة أن الإعلام ساهم في تغيير الثقافة الغذائية، كما ساهم في ظهور وانتشار مجموعة جديدة من الأطعمة والحلويات وانتشار المشروبات المعلبة والغازية. بالإضافة إلى اندثار العديد الاطعمة التقليدية نتيجة استبدالها بالاطعمة الحديثة. كما انعكس تأثير الإعلام على طرق تناول الطعام حيث ظهرت طرق وأدوات جديدة في الطهي والتحضير والحفظ والتخزين. كما أحدث تغير في الثقافة الغذائية المتبعة للطفل الرضيع والاذنية التكميلية. وتبني بعض المعتقدات الجديدة.

(3) لقد أثرت وسائل الإعلام سلبيًا على الصحة العامة ظهرت بعض الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري وزيادة نسبة الكوليسترول في الدم وأمراض المعدة في المجتمع نتيجة لعادات الأكل والطعام الجديدة.

الكلمات المفتاحية: أثر الإعلام، الثقافة الغذائية، الصحة، المرض، سيوة

(*) باحث دكتوراه بقسم الأنثروبولوجيا بكلية الدراسات الأفريقية العليا - جامعة القاهرة

(**) أستاذ الأنثروبولوجيا بكلية الدراسات الأفريقية العليا - جامعة القاهرة

(***) أستاذ الأنثروبولوجيا بكلية الدراسات الأفريقية العليا - جامعة القاهرة

(****) أستاذ الأنثروبولوجيا المساعد بكلية الدراسات الأفريقية العليا - جامعة القاهرة

The Impact of Media on Food Culture and Its Reflection on Health in Siwa

Farida El Razaz^(*)

Prof. Dr. Nancy Khattab^(**)

Prof. Dr. Iman El Bastawisi^(***)

Dr. Mohamed Galal^(****)

• Abstract

This study aims to investigate the effect of media on traditional food culture in Siwa and its repercussions on the health status. Different research methods were used to achieve the aim of study including Personal interviews and focus group discussion, in addition to observational methods.

A sample of (200) women were included in this study and results of the study were interpreted through Bio-cultural approach, Cultural Ecology approach and Reliance on media theory. The most eminent results of this study were :

1. Seventy six percent of the studied group spend one hour daily watching T.V and other media in order to improve their knowledge about health and food and keeping up with the times, and 63% of them reported the T.V as the main source of health and food knowledge.
2. According to the majority of studied sample, media has affected their food culture as new recipes and food stuff were introduced to their society through media. The disappearance of many traditional foods as a result of being replaced by modern foods.
3. Media has adversely affected the general health and some chronic diseases like hyper tension, diabetes, increased blood cholesterol appeared, Stomach diseases and kidney diseases in the society as a result of new eating and food habits.

Keywords: Impact, Media, Food Culture, Health, Disease, Siwa

^(*) PhD Researcher, Department of Anthropology, Faculty of African Postgraduate Studies, Cairo University

^(**) Professor of Anthropology, Faculty of African Postgraduate Studies - Cairo University

^(***) Professor of Anthropology, Faculty of African Postgraduate Studies - Cairo University

^(****) Lecturer of Anthropology, Faculty of African Postgraduate Studies - Cairo University



• مقدمة

في إطار هذه الدراسة، تسعى الباحثة إلى فهم الأثر العميق الذي يمارسه الإعلام على الثقافة الغذائية وانعكاسه على الحالة الصحية في مجتمع الدراسة واحة سيوة. ففي عصر التقدم التكنولوجي والاتصالات السريعة والانفتاح الثقافي، يعلب الإعلام دوراً حيوياً في تشكيل الثقافة الغذائية في تلك المجتمعات، حيث تشكل المجتمعات الحدودية بيئة فريدة تتأثر بشكل كبير بتأثيرات الإعلام على ثقافتها الغذائية مما ينعكس على حاله الصحية للمجتمع سواء بالايجاب أو السلب، و يمثل الإعلام نافذة إلى عالم متعدد الثقافات، حيث يتم تبادل المعلومات بشكل لا يسبق له مثيل من خلال تقديم مجموعة متنوعة من المعلومات حول الطعام، مما يؤثر بشكل مباشر على ثقافة الطعام وأنماط الحياة الصحية في هذه المناطق مما يجعل فهم هذا التأثير ذا أهمية بالغة.

ومن هذا المنطلق، انبثقت أهمية وأهداف دراستنا الراهنة والتي تقوم بإلقاء الضوء على كيف يؤثر الإعلام على تشكيل وتغيير الثقافة الغذائية في هذه المجتمعات الحدودية، من خلال تحليل التفاعلات بين الاعلام والثقافة الغذائية، لذا اعتمدت الدراسة الراهنة على عدد من النظريات والمناهج ملائمة لطبيعة الموضوع للوصول إلى المعلومات ذات الصلة بالدراسة وتفسيرها.

أولاً : اشكالية الدراسة

لعل من أهم الاسباب التي دفعت الباحثة لاختيار ذلك الموضوع للدراسة والبحث والتحليل هو قلة عدد الأبحاث المتعلقة بالثقافة الغذائية التقليدية في المجتمعات الحدودية عامة وفي سيوة خاصة، وخاصة التي تناولت أثر الإعلام على الثقافة الغذائية بمجتمع الدراسة.

ثانياً: أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في تناولها لقضية هامة ألا وهي تأثير وسائل الإعلام على الثقافة الغذائية وانعكاسها على الحالة الصحية بالمجتمعات الحدودية، والتي بدورها نقودنا في المقام الأول بالتطرق لطبيعة الثقافة الغذائية في تلك المجتمعات بما تشمله

من عادات ومعتقدات ومحرمات غذائية، ومن ثم التطرق لرصد تأثير وسائل الإعلام على تلك الثقافة وما يتبعه من تأثير على الحالة الصحية .

ومن الجدير بالذكر أن مثل هذه الموضوعات لم يتم التطرق للحديث عنها ودراستها دراسة أنثروبولوجية متعمقة في مجتمع الدراسة من قبل، ومن هنا نبغ أهمية الدراسة في سعيها لإثراء المكتبة العلمية بالمعرفة المتعلقة بذلك الموضوع وفي ذلك المجتمع بوجه خاص. والتي بدورها تمثل فائدة لواضعي الخطط والسياسات الصحية خاصة في المجتمعات الحدودية التي دائماً ما تفتقر للاهتمام الصحي.

ثالثاً : أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الراهنة إلى:

- (1) التعرف على طبيعة الثقافة الغذائية السائدة في مجتمع الدراسة بما تشمله من عادات ومعتقدات ومحرمات غذائية.
- (2) التعرف على التأثير الذي أحدثه الإعلام على الثقافة الغذائية التقليدية .
- (3) وانعكاس ذلك التأثير على الحالة الصحية.

رابعاً : تساؤلات الدراسة

تسعى الدراسة الراهنة إلى الإجابة على التساؤلات التالية :

- (1) ما هي الثقافة الغذائية التقليدية المتبعة في مجتمع الدراسة ؟
- (2) إلى أي مدى أثر الإعلام على الثقافة الغذائية التقليدية بمجتمع الدراسة ؟
- (3) وما هي الانعكاسات الصحية لما أحدثه الإعلام من تغير في الثقافة الغذائية ؟
- (4) وما هي أشهر الأمراض الناجمة عن تغير ثقافة الغذاء ؟

خامساً: الإطار النظري والمنهجي للدراسة

تبنت الدراسة الراهنة عدد من النظريات والمداخل النظرية كتوجه نظري في دراسة وتفسير الموضوع محل الدراسة، ومن تلك المداخل النظرية:



(1) المدخل البيوثقافي Bio-Cultural Approach

ينظر المدخل البيوثقافي إلى الإنسان باعتباره كائن بيولوجي واجتماعي وثقافي في تفاعله مع البيئة المحيطة به، وينظر أيضاً إلى التنوع البيولوجي للإنسان باعتباره استجابة وتكيف مع البيئة، كما أن هذا المدخل يركز اهتمامه على الدور الذي تلعبه البيئة الثقافية والاجتماعية للفرد في عملية التكيف (حسين، 2016، ص16).

أي أن هذا المدخل يهتم بديناميكية التفاعل بين الظواهر البيولوجية والثقافية، ويسعى إلى دمج العوامل البيولوجية والاجتماعية والثقافية والبيئية معاً. لذلك تم الاستعانة بالمدخل البيوثقافي في هذه الدراسة نظراً لشمولية هذا المدخل.

(2) مدخل الإيكولوجيا الثقافية Cultural Ecology Approach

مدخل الإيكولوجيا الثقافية هو أحد جوانب علم الإيكولوجيا البشرية، الذي يركز على دراسة التفاعل بين البشر وبيئتهم وثقافتهم وخصائصهم البيولوجية. يتفرع هذا العلم إلى قسمين رئيسيين: الإيكولوجيا البيولوجية البشرية، التي تدرس تكيف الأفراد مع البيئة من خلال العوامل البيولوجية، والإيكولوجيا الثقافية، التي تركز على تكيف الأفراد مع البيئة من خلال الوسائل الثقافية (حسين، 2016، ص 10 - 11).

تعتبر البيئة العامل الأساسي في تشكيل الثقافة، حيث تؤثر بشكل كبير على تنوع الثقافات واختلافها. ولهذا السبب، قدم "جوليان ستيوارد" مفهوم الإيكولوجيا الثقافية لدراسة تأثير العوامل البيئية على الأنماط الثقافية. يهتم هذا المجال بدراسة العمليات التي تتوافق من خلالها المجتمعات مع بيئاتها، والتأثيرات الاجتماعية والتطورات الناتجة عن هذه التوافقات (Julian H. Steward, 1981, P.337).

الإيكولوجيا الثقافية تفسر التنوع الثقافي في إطار التنوع البيئي، وتبحث في كيفية تأثير الثقافة على تكيف الأفراد مع التغيرات البيئية. لا تقتصر البيئة في هذا السياق على المحيط المادي فقط، بل تشمل أيضاً الكائنات الحية التي تتفاعل مع الإنسان ضمن نسق متكامل. يتضمن التحليل الإيكولوجي الثقافي دراسة التنوع الثقافي والموارد المتاحة، مثل المواد الخام والأدوات والتكنولوجيا. ويركز الإيكولوجيون الثقافيون على

أنماط الاستهلاك والإنتاج والتوزيع التي تعتمد عليها الجماعات البشرية للبقاء في بيئاتها الطبيعية (مصطفى، 2021، ص492).

(3) نظرية الاعتماد المتبادل على وسائل الاعلام Reliance on media theory

نشأت نظرية الاعتماد على وسائل الإعلام من مجموعة من الدراسات التي ظهرت في بداية القرن العشرين، حيث ركز الباحثون على الانتقال من مفهوم الإقناع إلى قوة وسائل الإعلام كنظام معلوماتي يعتمد على تحكمها في المصادر النادرة للمعلومات (الدليمي، 2016، ص231). تستند اصول هذه النظرية إلى الأفكار المستمدة من النظرية البنائية الوظيفية ونظرية التبادل (عكاشة، 2020، ص189)، وتهدف إلى فهم التفاوت في تأثير وسائل الإعلام على المجتمع والجمهور، حيث يمكن أن يكون التأثير قويًا أو ضعيفًا بناءً على الظروف المحيطة (مكاوي، السيد، 1998، ص221-224). تعتمد النظرية على فكرة أن تأثير وسائل الإعلام يتعزز عندما تقوم بتقديم المعلومات بشكل مكثف ومستمر، خاصة في أوقات الاضطراب الاجتماعي (مكاوي، العبد، 2007، ص401 - 402)، حيث يسعى الجمهور للحصول على المزيد من المعلومات لفهم الواقع. ويختلف اعتماد الجمهور على وسائل الإعلام بناءً على اختلاف أهدافهم واحتياجاتهم (صادق، 2007، ص60)، وتعتبر هذه النظرية إحدى نظريات التأثير المعتدل التي تركز على التأثيرات طويلة الأمد (مكاوي، السيد، 1998، ص221-224).

قدّم الباحثان "سندرا بول روكتش" و"ملفين ديفلير" ثلاثة نماذج لتوضيح العلاقة بين وسائل الإعلام والجمهور والمجتمع، مشيرين إلى أن طبيعة هذه العلاقة تختلف من مجتمع لآخر بناءً على الأنظمة الاجتماعية والإعلامية (الطبال، 2017، ص480). يعتمد النموذج على اختيار المتلقي للوسيلة الإعلامية وفقًا لأهدافه، وتأثره بالمحتوى، مما يؤدي إلى تأثيرات سلوكية تظهر في الفرد وتنعكس على المجتمع.

وقد حدّد الباحثان ثلاثة أنواع من التأثيرات الناجمة عن اعتماد الأفراد على وسائل الإعلام:



- التأثيرات المعرفية: تتعلق بالتغيرات في معارف الجمهور ومعلوماته، مما يؤثر على ترتيب أولوياته وبناء قيمه.
- التأثيرات الوجدانية: تشمل الفتور العاطفي والخوف والقلق، بالإضافة إلى تعزيز الروح المعنوية أو زيادة الشعور بالاغتراب، خاصة في أوقات الأزمات.
- التأثيرات السلوكية: وهي محصلة التأثيرات المعرفية والوجدانية، حيث تؤثر على أدوار الأفراد وفعاليتهم، وتشكيل الاتجاهات التي تؤثر في السلوك (عبدالحמיד، 2004، ص302).

(4) المنهج الأنثروبولوجي

اعتمدت الدراسة الراهنة على المنهج الانثروبولوجي لما له من أهمية في الدراسات الميدانية، والتي يعتمد على المعاشة والإقامة في مجتمع الدراسة مدة مناسبة. حيث تم الاعتماد في جمع البيانات على أدوات ذلك المنهج المتمثلة في الملاحظة بأنواعها والمقابلة الفردية والبيورية، والاستبيان والإخباريين، وزيارة الجهات الرسمية للحصول على بعض الإحصائيات (كالتعدادات السكانية، والبيانات الرسمية والتي توجد في الوحدة الصحية المركزية بالمدينة، ومركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار من مركز سيوه وذلك للحصول على المعلومات ومقابلة المسؤولين / محمد بكر رئيس مجلس المعلومات ودعم واتخاذ القرار بسيوه، وذلك للحصول على الإحصائيات المتوفرة وهي غير منشورة تم الحصول عليها يدويا.

(5) أدوات جمع البيانات :

(أ) دليل العمل الميداني : يعتبر دليل العمل الميداني من أهم أدوات جمع المادة الميدانية الكيفية، وقد تم تصميم الدليل للاستعانة به أثناء المقابلات مع عينة الدراسة، وتم تنقيحه بعد اجراء المقابلات الأولية في الدراسة الاستطلاعية في مجتمع البحث، حيث قامت الباحثة بتطبيقه على الاخباريين حتى تستطيع جمع البيانات والمعلومات. تم الاعتماد على المقابلة الفردية والبيورية كأدوات للحصول على البيانات الكيفية اللازمة من عينة الدراسة، كما تم إعداد دليل مقابلة واف يتضمن كافة محاور الدراسة وتتضمن المحاور التالية:

- المحور الأول: مكونات الوجبات الرئيسية، الأطعمة المرتبطة بالمناسبات الدينية والاجتماعية.
- المحور الثاني: معدل تناول العناصر الغذائية .
- المحور الثالث: عادات تناول الطعام (مكان تناول الطعام، طرق تناوله، مواعيد تناول الطعام)
- المحور الرابع: طرق طهي وإعداد الطعام، أدوات الطعام، طرق حفظ وتخزين الطعام.
- المحور الخامس: المعتقدات المرتبطة بالغذاء، الأطعمة الخاصة بالمرأة خلال فترتي الحمل والولادة، الأطعمة الخاصة بالطفل الرضيع.
- (ب) استمارة استبيان: تم إعداد استمارة استبيان مقسمة لعدة محاور لغرض جمع المعلومات الكمية ومحاورها كالتالي:
- المحور الأول : أسئلة قياس العوامل الديموجرافية للمبحوثين والمتمثلة في (السن، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، مستوى الدخل، المهنة)، وقد بلغ عددها (5) أسئلة.
- المحور الثاني: أسئلة عن وسائل الاعلام المفضلة، ودرجة الاعتماد عليها، ومعدل المشاهدة، و دوافع التعرض لتلك الوسائل، واسباب المشاهدة، مدى تأثير الاعلام على تغيير الثقافة الغذائية، وطرق الطهي، والتحديات وبلغ عددها (13) سؤال.
- المحور الثالث: أسئلة عن نوعية الوجبات وعددها، معدل تناول الأطعمة والمشروبات، وقد بلغ عددها حوالي (8) أسئلة.
- المحور الرابع: الانعكاسات الصحية لما أحدثه الإعلام من تغير في الثقافة الغذائية، أكثر الامراض انتشار بين افراد العائلات المشاركة المتعلقة بالتغذية .
- تم عمل تحليل احصائي وتظهر نتائج التحليل في جداول مع عرض الإحصائيات الوصفية للمتغيرات موضوع التحليل: العدد والنسبة المئوية، تم إجراء اختبار الاختلافات بين المجموعات المرصودة بواسطة اختبار مربع كاي، واعتبرت نتائج



جميع هذه الاختبارات ذات دلالة إحصائية عند مستوى ثبات 95%، أي. مع قيم ف >0.05. تم إجراء التحليل باستخدام الحزمة الإحصائية IBM Statistics SPSS v 26.0.

كما استخدم التوضيح بالرسم البياني باستخدام الاعمدة البسيطة والاعمدة المركبة وكذلك المخطط الدائري لتوضيح النسب.

(ج) أدوات التسجيل الصوتية والمرئية: اعتمدت الباحثة التسجيل الصوتي بعد الحصول على الموافقة من المبحوثين، كما استعانت بالكاميرا لالتقاط صور للأطعمة والأدوات التقليدية.

(6) - مجالات الدراسة

- المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة الميدانية في واحة سيوة باعتبارها أحد المجتمعات الحدودية الواقعة على الحدود السياسية بين دولتي مصر وليبيا.

- المجال الزمني:

- أجريت دراسة استطلاعية لمجتمع الدراسة في شهر (يوليو 2021) واستمرت لمدة اسبوع تقريباً.
- ثم تم إجراء الدراسة الميدانية في شهر (أكتوبر ونوفمبر 2021) واستمرت (31) يوماً.
- كما قامت الباحثة بالنزول لمجتمع الدراسة مجدداً لاستكمال بعض البيانات المتعلقة بالدراسة وذلك في شهر (يوليو 2022) واستغرقت تلك الزيارة أسبوع.

- المجال البشري:

تم إجراء الدراسة الميدانية على عينة يبلغ قوامها (200) امرأة سيوية لكونهن أكثر الفئات النوعية تأثراً وتأثيراً بطبيعة الثقافة الغذائية، مقسمات إلى (150) استبيان ، (50) مقابلة ، يتراوح اعمارهن ما بين (18 : 90) سنة وتم انتقائهن بالاعتماد على أسلوب كرة الثلج Snowball ، كما تم اجراء (14) مقابلة مع بعض الطباخين، والاطباء، والمعالجين الشعبيين، والعاملين في المجال الصحي، ورئيس مركز معلومات سيوة ، ومدير مكتب تسجيل المواليد وذلك للحصول على بعض الاحصائيات الغير منشورة عن سيوة . انظر جدول رقم (1) الخصائص الديموجرافية لعينة الدراسة.

عينة الاستبيان (150)		عينة المقابلات (50)		الخصائص الديموجرافية	
النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
33.3%	50	4%	2	أقل من 20	العمر
50%	75	32%	16	20 - 34	
16.7%	25	14%	7	35-50	
—	—	50%	25	فوق 50-90	
0%	0	4%	2	عزباء	الحالة الاجتماعية
88%	132	56%	28	متزوجة	
4%	6	38%	9	ارملة	
8%	12	2%	1	مطلقة	
3.5%	5	44%	22	أمي	المستوى التعليمي
12.6%	19	16%	8	ابتدائي	
82.6%	124	38%	19	اعدادي	
1.3%	2	2%	1	ثانوي	
64%	96	—	—	غير كافي	مستوي الدخل، معتمدا علي جيلاني سكور G.Score
36%	54	—	—	كافي	
0%	0	—	—	كافي ويمكن الادخار	

يوضح الجدول السابق توزيع أفراد العينة طبقاً للعمر نلاحظ من خلال الجدول أن حالة الاقتصادية لمجتمع سبوة مثل المناطق الحدودية الموجودة في مصر من حيث انتشار الفقر حيث ان اكثر من نصف العينة (64%) كانت من فئة الدخل الغير كافي وذلك طبقاً لنسبة (جيلاني سكور G.Score) المتعارف عليه دولياً. أما عن المستوى التعليمي كان التعليم الاساسي هو الاعدادي وما دونه الاكثر انتشاراً في عينة الدراسة.

سادساً : مفاهيم الدراسة

(1) الإعلام Media

الإعلام اصطلاحاً، لم يقتصر المعنى الاصطلاحي للإعلام على المعنى اللغوي وهو مجرد الإخبار والتبليغ بوجه سريع، بل تجاوزه إلى معنى يتناسب مع وظيفته الحديثة، وهو التعبير عن ميول الناس واتجاهاتهم وقيمتهم، بحيث يمكن تعريفه بأنه نشر



للمعلومات والأخبار والأفكار والآراء بين الناس على وجه يعبر عن ميولهم واتجاهاتهم وقيمهم بقصد التأثير (ختاتنة، ابو سعد، 2010، ص20-21).

بينما فقد عرف عبد اللطيف حمزة، الاعلام بأنه تزويد الجمهور بالمعلومات الصحيحة أو الحقائق الواضحة، كما عرف اونوجروث الاعلام بأنه التعبير الموضوعي لعقلية الجماهير ولروحها وميولها واتجاهاتها في نفس الوقت، بينما يعرف سمير حسين الاعلام بأنه كافة أوجه النشاط الاتصالية التي تستهدف تزويد الجماهير بكافة الحقائق والأخبار الصحيحة والمعلومات السليمة عن القضايا والموضوعات والمشكلات ومجريات الأمور بطريقة موضوعية، مما يؤدي إلى خلق المعرفة والوعي والإدراك والإحاطة الشاملة لدى الجمهور (عاطف العبد ، نهى العبد، 2011، ص15-16).

كما تم تعريف الاعلام، بأنه تلك العملية الاجتماعية التي يتم بمقتضاها تبادل المعلومات والآراء والأفكار في رموز دالة، بين الافراد او الجماعات داخل المجتمع ايا كانت حدوده وبين الثقافات المختلفة لتحقيق اهداف معينة (عبد الحميد، 2003، ص15).

التعريف الاجرائي : يمكن تعريف الإعلام إجرائياً بأنه جميع الوسائل التي تزود الجمهور بكافة المعلومات والحقائق الصادقة عن الموضوعات والقضايا التي تهم وتشغل بال المجتمع، بقصد تتحقق بها الإفادة لهم، ولا تهدف بصفة رئيسية لتحقيق الربح ولكن ليس هناك مانع من وجود المنظمات التجاري التي تهدف إلى الربح.

(2) الثقافة الغذائية Food Culture

هي ذلك النسيج المتشابك من المعلومات والسلوكيات والاتجاهات المرتبطة بالغذاء والتغذية السليمة والتي يترجمها الفرد إلى أنماط سلوكية تدفعه إلى التفكير فيما يأكل واختيار الطعام متكامل العناصر الغذائية والمناسبة لاحتياجات جسمه ليحمي نفسه من أمراض سوء التغذية وتغيير العادات الخاطئة، وتصحيح المفاهيم والعادات الغذائية المستحدثة (المدني، العامر، 2016، ص50).

بينما عرفت "شهرزاد" الثقافة الغذائية انها طريقة للحياة يتوارثها كل جيل من الجيل السابق عن طريق الاسرة وتشمل على عديد من السمات الاجتماعية والاقتصادية

والنفسية، وتعد الأسرة هي مصدر الثقافة التي يتلقاها الطفل، لذلك تقوم بدور كبير في عملية التنشئة الاجتماعية مما يجعل ثقافة التغذية تورث عن طريق الأسرة للأجيال، فينشأ الطفل حاملاً للكثير من السمات الثقافية للتغذية (بسنوسي، 2011، ص4).

التعريف الإجرائي : يمكننا تعريف الثقافة الغذائية إجرائياً بأنها مفهوم نسبي يختلف من مجتمع لآخر، يتأثر تصنيف الطعام على أنه صحي أو غير صحي بالتصورات الثقافية، كذلك قد يعتبر بعض الأطعمة صالحة للأكل في ثقافة معينة ولكن ليس في أخرى. وتتكون من العادات والمعتقدات والممارسات المتعلقة بالطعام والتي تتأثر بالعوامل الأيكولوجية والثقافية والاجتماعية والاقتصادية والدينية. والتي يتم توريثها عبر الأجيال، وتلعب الأسرة دوراً رئيسياً في نقلها وبذلك فهي عملية تراكمية يتم اكتسابها من الأسرة أولاً، ثم يتم تعديلها من جميع ما يحيط بالإنسان من الأهل وأصدقاء ووسائل الاعلامية المختلفة.

(3) الصحة Wellness

لقد تعددت تعريفات الصحة بتعدد المؤسسات والمتخصصين، والتعريف الآتي يجمع في تعريف الصحة بين الحالة الاجتماعية والنفسية والبدنية للفرد. لقد عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة بأنه حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز (منظمة الصحة العالمية). وقد تعرض هذا التعريف للنقد لكونه يصف الصحة بأنها حالة مثالية وهي نادرة الحدوث بين الناس، كما انه لا يتضمن على المعايير التي يمكن قياسها بسهولة سواء على مستوى الفرد أو المجتمع ككل (حسين، 2016، ص5).

وأشار " نيومان " إلى الصحة على انها حالة من التوازن النسبي لوظائف الجسم وأن حالة التوازن هذه تنتج عن تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها، كما ان تكيف الجسم عملية ايجابية تقوم بها قوة الجسم للمحافظة على توازنه (أبو الرب وآخرون، 2003، ص62). وهذا التعريف اقتصر على الجانب العضوي المنطوي على وظائف الجسم فقط، وهذا التعريف ضيق النطاق ولا يدل على معنى الصحة تماماً.



كما عرف " بركنز " Perkins الصحة بأنها حالة من التوازن بين وظائف الجسم وأن هذا التوازن ينتج من تكيف الجسم للعوامل الضارة التي يتعرض لها عملية ايجابية مستمرة تقوم بها قوى الجسم المختلفة للمحافظة على حالة التوازن (مزهرة، 2000، ص13). وهذا التعريف ينطبق مع تعريف نيومان ويركز فقط على الجانب العضوي. وهذا التعريف ينطبق مع تعريف نيومان ويركز ايضا فقط على الجانب العضوي.

كما ذهب " تالكوربتار سوتر " إلى الصحة بأنها حالة من الطاقة الكاملة للفرد بتطبيع في ظلها أداء أدواره التي تم تنشئته على تأديتها بصورة مثالية، فالصحة ضرورية إذا نظرنا للنسق الاجتماعي ان يقوم بوظائفه على الوجه الامثل (الخميس، 1998، ص11). وهذا التعريف وظيفي يركز اساساً على دور الصحة في قيام النسق الاجتماعي متجاهلاً كيفية حدوث الصحة.

التعريف الاجرائي : يمكننا تعريف الصحة إجرائياً بأنها حالة من التوازن الجسدي والعقلي والنفسي التي تمكن الانسان من القيام بجميع العمليات العقلية والجسمانية دون الشعور بأي تعب.

(4) المرض Illness:

تعدد أيضاً مفاهيم المرض ومنها: فقد عرف "باترك" و "سكامبلر" بأنه فقدان الاحساس الجسدي والعقلي العادي، بينما نظر إليه "أوبري" على انه حالة تكيف الجسم مع الظروف الداخلية والخارجية القاسية الغير عادية، في حين نظر إليه "سنو" أن المرض يحدث نتيجة قصور عضو أو أكثر من أعضاء الجسم عند القيام بوظيفته خير قيام (حسين، 2016، ص6). كما عرف المرض على أنه حالة من الانحراف عن الحالة الطبيعية للفرد عقلياً ونفسياً وجسدياً واجتماعياً، وقد يكون هذا الانحراف في أكثر من جانب من الجوانب المحددة للشخصية الانسانية، وهذا الانحراف نسبي وليس انحرافاً مطلقاً ولذلك فإن مفهوم المرض أيضاً مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر ومن موقف لآخر (الصاديق، 2005).

كما عرف المرض على أنه اضطراب في البنية أو الوظيفة للكائن الحي انسان أو حيوان أو نبات، وخاصة الذي ينتج عنه أعراض محددة أو يؤثر على موقع محدد

وليس مجرد نتيجة مباشرة للإصابة الجسدية. يتم توصيفه عادةً بواسطة علامات وأعراض محددة، وقد يكون سببه معروفاً أو مجهولاً. يمكن أن تسبب الأمراض بواسطة مجموعة متنوعة من العوامل، بما في ذلك الشذوذ الجيني، والعدوى، والعوامل البيئية أو مزيج من هذه. يمكن أن تؤثر على أي كائن حي، بما في ذلك البشر والحيوانات والنباتات (van der Linden, R., Schermer, M. 2022, 131–140). وهذا ما عرفه قاموس كولينز الإنجليزي ((Collins English Dictionary3.(n.d.)). وقاموس ميريام ويبستر ((Merriam-Webster. Thesaurus1 (n.d.)).

لذلك يعتبر المرض مفهوم نسبي يختلف من ثقافة لأخرى، ويتأثر بالنسق الثقافي للمجتمع، ويُعتبر المرض هو اختلال سواء كان نفسياً أو جسمانياً عن الأداء الوظيفي الطبيعي، لذلك لابد من مراعاة العوامل الثقافية والنفسية بجوار العوامل البيولوجية لفهم المرض.

التعريف الاجرائي : يمكننا تعريف المرض إجرائياً بأنه اختلال الحالة الصحية الجسمانية أو العقلية أو النفسية للإنسان، مما يتسبب في عدم قدرة الإنسان على القيام بأداء المهام الوظيفية الطبيعية سواء الاجتماعية او البدنية.

سابعاً: الادبيات والدراسات السابقة

في ضوء الاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بدراسة تأثير وسائل الإعلام على الثقافة الغذائية، تبين لنا وجود بعض الدراسات العربية والاجنبية التي تناولت هذا الموضوع بالبحث والدراسة. وسنقوم هنا باستعراض موجز تلك الدراسات:

(1) الدراسات المتعلقة بتأثير وسائل الاعلام على التثقيف الصحي والتغذوي للمجتمع
تُعد وسائل الاعلام المختلفة مجالاً واسعاً للوصول لجميع فئات المجتمع ووسيلة تثقيف صحي لذلك قام عدد من الباحثين بدراسة اثر وسائل الاعلام على الوعي الصحي للمجتمع.

أثبتت دراسات كل من "سيد" (2011). "آل سعود" (2014). "شليبي" (2007). "رمضان" (2020). أن لوسائل الاعلام دوراً بارزاً في رفع الوعي الصحي لدى افراد المجتمع.



كما أكدت دراستي "باريان" (2004). "عنانزه & علي" (2018). اللتان بحثا اثر البرامج التثقيفية والإعلام على الوعي الصحي للمرأة في المجتمعات العربية (السعودية والامارات) أن البرامج الصحية التلفزيونية تحسن من مستوى الوعي الصحي والتغذوي لدى النساء.

كما جاءت دراسة "لكل" (2022). والتي هدفت إلى التعرف على تأثير المضامين الإعلامية على الثقافة الصحية: دراسة ميدانية على عينة من سكان البلدية. وقد عبرت أهم النتائج المتوصل إليها إلى أن الإعلام يمكن أن يكون مصدر قوي من مصادر تغيير ثقافتنا الصحية وهذه لا يتحقق إلا من خلال كثافة و تكرار المشاهدة الذي يولد معه اقتناع بالمضمون.

(2) الدراسات المتعلقة بتأثير وسائل الإعلام على السلوك الغذائي

السلوك الغذائي هو الطريقة التي يتبعها الشخص أو المجتمع في تناول الغذاء ويشمل عدد الوجبات ، مكونات الوجبات، تفضيلات الأطعمة وطرق تحضير الوجبات. ويتأثر السلوك الغذائي بعدة عوامل منها الحالة الاقتصادية، العادات المجتمعية ووسائل الإعلام.

وقد قام عدد لا بأس به من العلماء بدراسة أثر وسائل الإعلام والإعلان على السلوك الغذائي لدى فئات المجتمع المختلفة فقد قام كل من "الجعلي" (2016). "Nakić, et al" (2017). بدراسة أثر التعرض للدعاية وإعلانات الطعام عبر التلفزيون والانترنت على السلوك الغذائي لدى المراهقين، و وجدا أن هناك علاقة طردية بين التعرض لإعلانات الطعام واستهلاك الوجبات الجاهزة و المنتجات التي يتم الدعاية عنها من مشروبات غازية، حلويات وأطعمة مغلفة .

كذلك أكدت دراسة "Dalton, et al" (2017). " أن استهداف الاطفال دون سن المدرسة من خلال اعلانات موجهة عبر التلفزيون والانترنت يزيد من استهلاكهم للوجبات السريعة.

(3) الدراسات المتعلقة بتأثير وسائل الاعلام على الثقافة الغذائية

لكل مجتمع السمات الخاصة بثقافته الغذائية من حيث طرق الطهي المعتادة ومكونات الوجبات كما ان لكل مجتمع اصنافه التي يتميز بها وبشتهر بها وبظهور وسائل الاعلام المختلفة اصبح الاطلاع على ثقافات البلدان الاخرى الغذائية امرا سهلا ، يكفي ان يتصفح الفرد القنوات التلفزيونية أو الانترنت فيتعرف على ثقافات البلاد المختلفة ومنها يتعرف على ثقافتهم الغذائية. وفي دراسة Keser, et al (2020) على طلاب الجامعة بتركيا وجد أن طلبة الجامعة يتأثرون بالثقافات الغذائية المختلفة التي يتعرضون لها عبر الانترنت ، أما Bajraktarević, et al (2023). وجدوا أن فئات المجتمع بأكمله تتأثر خياراتها الغذائية وخاصة الحلويات والوجبات السريعة المستحدثة على مجتمعاتهم بسبب تعرضهم لها في وسائل الاعلام .

أما Simeone, M., & Scarpato, D (2020). قد درسنا أثر وسائل الإعلام على السلوك الغذائي على المجتمع وأظهرت دراستهم ان السلوك الغذائي للمجتمع قد يتأثر بوسائل الاعلام ولكن هذا التأثير ليس بالضرورة أن يكون مستداما.

واشارت دراسة Eddy, J (2019). الجدل حول اذا ما كانت وسائل الاعلام وعرضها للثقافات الغذائية المختلفة يؤدي إلى ما يسمى بالاستحواذ الثقافي وهو تبني مجتمع ما لثقافة غذائية تنتمي لثقافة مجتمع اخر ومع مرور الوقت تنسب إليه مما يؤدي إلى ضياع الهوية الغذائية للمجتمعات .

(4) الدراسات المتعلقة بتأثير برامج الطهي على الوعي التغذوي وسلوكيات الطهي

جاءت درستي كل من Clifford, D., et al (2009) و "البنا" (2014) عن أثر برامج الطهي على السلوكيات الغذائية وسلوكيات الطهي في طلاب الجامعة و وجدوا أن تقديم برامج طهي تعليمية تستهدف الشباب تحسن من وعيهم الغذائي وسلوكيات الطهي لديهم.

بيمنا تتعارض دراسة Villani, A. M., et al (2015). مع النتائج السابقة فيما يخص اثر برامج الطهي على الوعي الصحي والغذائي لدى الجمهور حيث أظهرت دراسة فيلاني ان مشاهدي برامج الطهي في التلفزيون الاسترالي لديهم تحفظ على برامج



الطهي وما تقدمه نظراً لأن معظم مقدمي برامج الطهي يقومون بعمل وصفات عالية الدهون والسكر والملح وهو ما يتعارض مع نظام الاكل الصحي.

هدفت دراسة De Backer, C. J., & Hudders, L. (2016). البلجيكية إلى تبين العلاقة بين مشاهدة برامج الطهي الترفيهية والتعليمية على العادات الغذائية وممارسات الطهي لدى النساء والرجال و أوضحت الدراسة ان الجمهور الذي يتابع برامج الطهي الصحي يختلف عن هؤلاء الذين يتابعون برامج الطهي الترفيهي ، وأن ممارسات الطهي تتأثر بنوعية برامج الطهي الذي يشاهده الفرد فالرجال الاكبر سناً يميلون إلى متابعة برامج الطهي الترفيهية وتجربة الوصفات والتي غالباً ما تكون عالية السعرات الحرارية والدهون أما الرجال الاصغر عمراً يميلون إلى تطبيق قواعد الطهي الصحي التعليمية.

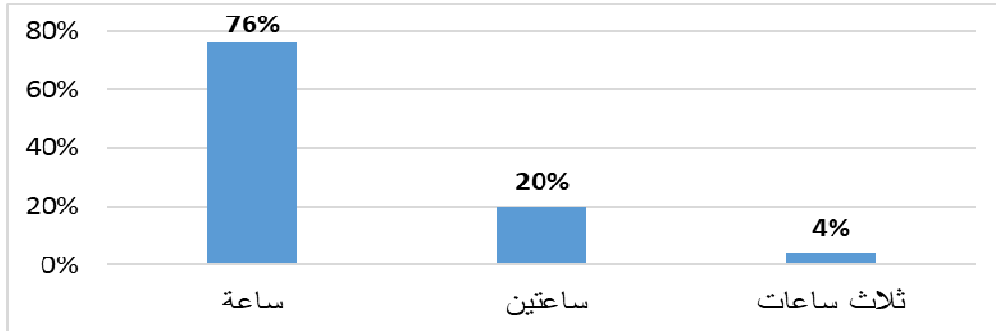
وجاءت دراسة الدميري، وآخرون. (2023). لتوضح أن مشاهدة برامج الطهي بالفضائيات المصرية تحسن من معرفة السيدات في محافظة كفر الشيخ بالمعلومات الغذائية والممارسات الصحية الناتجة عن متابعة برامج الطهي واوصت بالاهتمام ببرامج الطهي المقدمة على القنوات الفضائية المصرية لما لها من اثر ملموس على الوعي التغذوي للمرأة.

ثامناً: نتائج الدراسة

المحور أولاً: النتائج المتعلقة بمعدل متابعة وسائل الإعلام ودوافعها

نستعرض في متن هذا المحور النتائج التي توصلت إليها الدراسة على النحو التالي:

(1) معدل التعرض لوسائل الاعلام

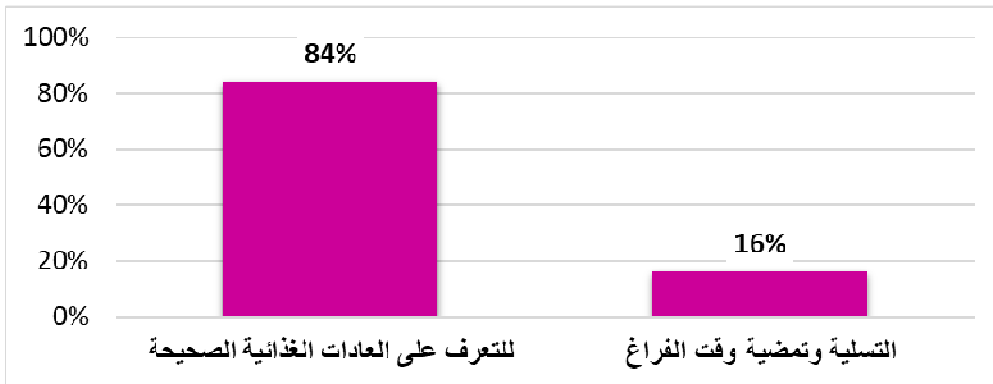


شكل رقم (1) : يوضح معدل التعرض لوسائل الاعلام

أظهرت نتائج الدراسة أن (76%) من العينة يتابعون البرامج التي تقدمها وسائل الإعلام لمدة ساعة يوميًا، مما يعكس استخدامًا انتقائيًا ومحدودًا لوسائل الإعلام بسبب ضيق الوقت، وهذا يتوافق مع نظرية الاعتماد المتبادل التي تقترح أن الأفراد يستخدمون وسائل الإعلام بناءً على احتياجاتهم وظروفهم الشخصية. كما يتابع (20%) ساعتين يوميًا، بينما (4%) فقط يقضون ثلاث ساعات. يُعزى انخفاض معدل المتابعة إلى الانشغال بالأعمال المنزلية وتربية الأطفال، مع توجه بعض النساء لمتابعة البرامج عبر اليوتيوب لتوفير الوقت وتجنب الفواصل الإعلانية.

اختلفت نتائج دراستنا الراهنة مع نتائج دراسة (البنا، 2014) بشأن معدل التعرض لوسائل الإعلام الخاصة ببرامج الطهي الصحي والصحة، حيث أكدت دراسته على أن معدل التعرض اليومي لوسائل الإعلام يزيد عن ساعة. وقد اختلفت نتائجنا أيضًا مع دراسة Villani, et al. (2015)، والتي أشارت إلى أن معدل التعرض لوسائل الإعلام لا يزيد عن نص ساعة يوميًا.

(2) دوافع استخدام وسائل الاعلام

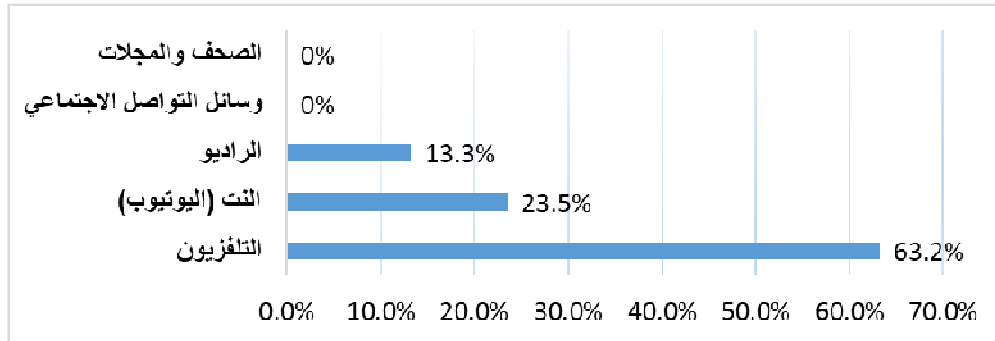


شكل رقم (2) : يوضح دوافع استخدام وسائل الاعلام

أظهرت النتائج أن معظم عينة الدراسة (84%) يستخدمون وسائل الإعلام لأهداف نفعية تتعلق بالحصول على معلومات حول العادات الغذائية الصحية ومعرفة الجديد عن الوصفات والاطعمة الغذائية لمواكبة العصر، مما يعكس اعتمادًا كبيرًا على الإعلام كمصدر للمعرفة الغذائية والصحية. في المقابل، (20%) يتابعون وسائل

الإعلام لأغراض التسلية وملء وقت الفراغ. تعكس هذه النتائج تفضيل الأفراد للمحتوى النفعي على المحتوى الترفيهي، حيث يلجأون للإعلام بشكل رئيسي لاكتساب معلومات صحية. وهو ما يفسر انخفاض معدل التعرض لوسائل الاعلام، والذي والذي يعود إلى اختيار المحتوى بناءً على دوافع نفعية بدلاً من الدافع الترفيهي و ملء أوقات الفراغ. اتفقت نتائج دراستنا الراهنة بشأن دوافع التعرض لوسائل الاعلام مع نتائج دراسة (البناء، 2014) ودراسة (فياض، 2015)، ودراسة Villani, et al. (2015)، ودراسة (الكحل، 2022) من حيث التأكيد على الدوافع النفعية لمتابعة وسائل الإعلام لعينة الدراسة، كالتثقيف والتوعية الصحية. والتعرف على طرق الطهي الحديثة، واكتساب الثقافة الصحية.

(3) مصادر الحصول على المعلومات المتعلقة بالتغذية والصحة

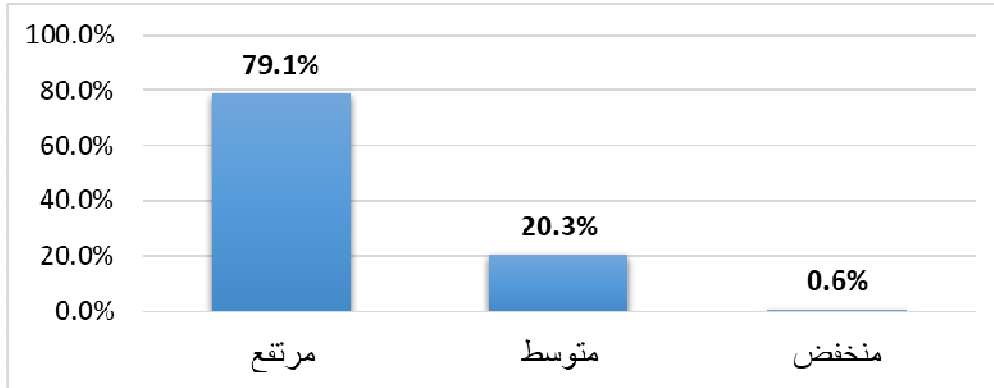


شكل رقم (3) : يوضح مصادر الحصول على المعلومات المتعلقة بالتغذية

أظهرت الدراسة أن (63.2%) من العينة يعتمدون على التلفزيون كمصدر رئيسي للمعلومات الغذائية والصحية، نظرًا لتنوع محتواه وشعبيته. يلي ذلك اعتماد (23.5%) على اليوتيوب، مما يعكس تأثير الإعلام الرقمي في تغيير العادات. الراديو جاء في المرتبة الثالثة بنسبة (13.3%)، خاصة بين النساء الأكبر سنًا. بينما انعدمت تأثير وسائل التواصل الاجتماعي والصحف بسبب الأعراف الاجتماعية، أما بالنسبة للصحف والمجلات لم تحظى بأي اهتمام فهي ليست ضمن ثقافتهم تصفح الصحف والمجلات. مما يشير إلى تفضيل الأفراد للإعلام المرئي التقليدي والرقمي للحصول على المعلومات.

اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة كلاً (شليبي، 2007) (سيد، 2011) (العربي، 2014) (عنانزه، علي، 2018) (رمضان، 2020) فيما يتعلق بالتأكيد على أن التلفزيون يعد من المصادر الرئيسية للحصول على المعلومات المتعلقة بالتغذية والصحة بشكل عام. بينما اختلفت نتائج دراستنا بشأن مصادر الحصول على المعلومات المتعلقة بالتغذية والصحة مع نتائج دراسة (باريان، 2004) حيث أكدت دراسته على أن المجالات الطبية هي المصدر الاساسي للحصول على المعلومات الصحية، يليها التلفزيون ثم الصحافة والإذاعة، وأخيراً الإنترنت. كما اختلفت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (الكحل، 2022) حيث أكدت دراستها على أن وسائل التواصل الاجتماعي تأتي في مقدمة مصادر الحصول على المعلومات المتعلقة بالتغذية والصحة.

(4) معدل الاعتماد علي وسائل الإعلام (التلفاز والانترنت)



شكل رقم (4) : يوضح معدل الاعتماد علي وسائل الإعلام، في الحصول على المعلومات المتعلقة بالتغذية

أظهرت الدراسة أن (79.1%) من النساء في سيوة يعتمدن بشكل كبير على التلفزيون واليوتيوب للحصول على المعلومات المتعلقة بالتغذية، مما يشير إلى ثقة كبيرة في هذه الوسائل وسهولة الوصول إليها. بينما (20.3%) يعتمدن عليها بشكل متوسط، مما يعكس تبايناً في استخدام هذه الوسائل بناءً على التفضيلات الشخصية. تعكس هذه النتائج تأثير الإعلام القوي في تغيير الثقافة والعادات الغذائية داخل هذا المجتمع، بما يتماشى مع نظرية الاعتماد المتبادل.

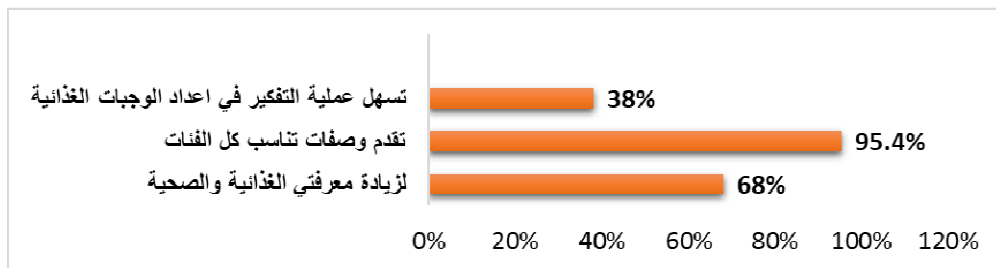
(5) اسباب انخفاض الاعتماد على وسائل الاعلام

الاثبات ما تم إجابة	العدد	النسبة %
تدني مستوى التعليم	134	89.4%
ضيق الوقت والانشغال بالأعمال المنزلية	114	76.1%
صعوبة فهم الرسالة الإعلامية	19	12.7%
عدم وجود مصدر موثوق به	148	98.4%
الاجمالي	150	100%

جدول رقم (2): يوضح أسباب انخفاض معدل الاعتماد على وسائل الإعلام (مواقع التواصل الاجتماعي ، المواقع العلمية) في الحصول على المعلومات المتعلقة بالثقافة الغذائية.

أظهرت الدراسة أن انخفاض الاعتماد على وسائل الإعلام (مواقع التواصل الاجتماعي ، المواقع العلمية) في سيوة يعود لعدة أسباب، أبرزها: صعوبة اكتمال التعليم المدرسي بنسبة (89.4%) بسبب الأعراف المجتمعية، الزواج المبكر، وغياب التعليم الجامعي، مما يجعل النساء يعتمدن على الإعلام التقليدي. كما أن (76.1%) يعانون من ضيق الوقت بسبب الأعمال المنزلية، و(12.7%) يجدون صعوبة في فهم الرسائل الإعلامية، خاصةً بين النساء الأكبر سنًا. كما أن (98.4%) من النساء يفتقرن إلى التنقيف الصحي بسبب بُعد المراكز الصحية، مما يزيد من تأثير الإعلام المرئي. هذه العوامل تسلط الضوء على ضرورة تبسيط الرسائل الإعلامية لتناسب مستوى التعليم والتنقيف في هذه المجتمعات.

(6) أسباب الاقبال على مشاهدة برامج الطهي



شكل رقم (5) : يوضح أسباب الاقبال على مشاهدة برامج الطهي

يتضح من عينة الدراسة أن الإقبال على مشاهدة برامج الطهي في المجتمع السيوي يعود إلى عدة أسباب رئيسية. حيث يرى (95.4%) من العينة أن هذه البرامج تقدم فائدة ومعرفة نفعية من خلال تقديم وصفات غذائية تناسب جميع فئات المجتمع. كذلك، أشار (68%) من العينة إلى أن البرامج تساعد في زيادة معرفتهم بالأطعمة الحديثة والصحية وفهم التغذية السليمة، بينما ذكر (38%) أن هذه البرامج تسهل عملية التفكير في إعداد الوجبات الغذائية. مما يدل على أن برامج الطهي تلبي احتياجات متنوعة للمشاهدين. وهو ما يعكس الاعتماد المرتفع على وسائل الإعلام للحصول على معلومات تساعد في الحياة اليومية.

من حيث القنوات المفضلة، جاءت قناة "CBC سفرة" و "PNC" على رأس القنوات المفضلة لمشاهدة برامج الطهي، وخاصة برنامجي "على قد الأيد" و "الشيف شربيني". وعلى قنوات اليوتيوب، كانت قنوات "هبة أبو الخير"، "نادية السيد"، و "فاطمة أبو حاتي" الأكثر متابعة.

أظهرت الدراسة أيضاً أن هذه البرامج لها تأثير قوي على عادات الطهي داخل المجتمع السيوي، بما في ذلك اختيار المنتجات الغذائية وتغيير الوصفات وأساليب الطهي. كما تبين أن وسائل الإعلام المرئية مثل التلفزيون ويوتيوب هي الأكثر تأثيراً مقارنة بوسائل أخرى مثل السوشيال ميديا.

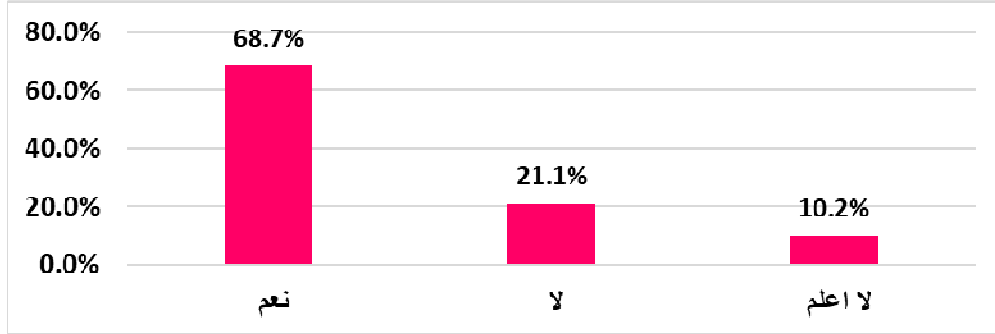
تشير هذه النتائج إلى أن تفضيلات المشاهدين تعتمد على مدى استفادتهم من البرامج وتوفرها لوصفات متنوعة وصحية، مما يعكس التأثير الكبير لوسائل الإعلام على عادات التغذية واختيارات الطعام في المجتمع.

اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة كلاً من (Villani, et al, 2014)، (البناء، 2014)، (2015) فيما يتعلق بأسباب الإقبال على مشاهدة برامج الطهي التي تعرضها قنوات التلفزيون، حيث تمثلت الأسباب في الرغبة في معرفة أفكار جديدة للطهي.



(7) مدى تأثير وسائل الإعلام "برامج الطهي" على الثقافة الغذائية

(أ). تأثير استخدام الوسائل الإعلامية على تغيير الثقافة الغذائية



شكل رقم (6) : يوضح تأثير استخدام الوسائل الإعلامية على تغيير الثقافة الغذائية

أظهرت نتائج الدراسة أن غالبية العينة (68.7%) يرون أن الوسائل الإعلامية كان لها دور كبير في تغيير الثقافة الغذائية في المجتمع السوري. يعتقد هؤلاء أن الإعلام ساهم بشكل إيجابي في تغيير ثقافتهم الغذائية من خلال توفير معلومات حول النظام الغذائي الصحي، وعرض الوصفات الجديدة، وتشجيعهم على تناول المكونات الغذائية الصحية.

في المقابل، (21.1%) من العينة يرون أن الإعلام ليس السبب الوحيد لهذا التغيير، بل أن الاحتكاك بالمغتربين له دور أيضاً، حيث أدت التفاعلات مع زوجات المغتربين إلى تعرفهم على أصناف جديدة مثل "المحاشي" التي لم تكن جزءاً من تقاليدهم الغذائية.

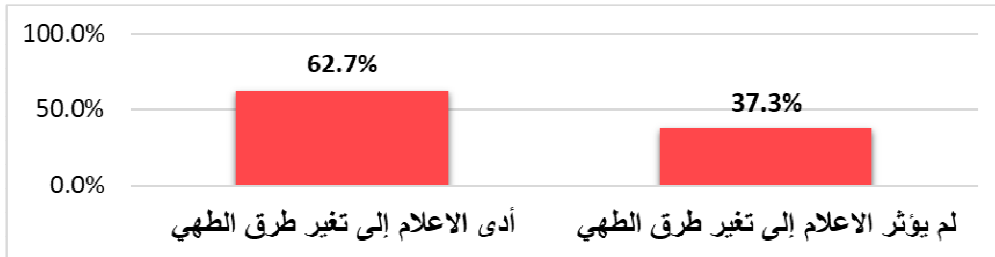
بينما (10.2%) من العينة فكانت غير متأكدة من تأثير الإعلام على ثقافتهم الغذائية، وهذه النسبة تمثل غالباً الفئة العمرية الأصغر التي قد لا تكون على دراية كافية بالأطعمة التقليدية، حيث تعيش في بيئة مختلطة بين الأطعمة الحديثة والتقليدية.

كما اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة كلاً من (البناء، 2014)، (الكحل، 2022)، (الجللي، 2016)، " (2019)، Eddy". (2017)، Dalton & et al."، (2023) "Bajraktarević & et al."، "Nakić & et al." (2017) فيما يتعلق بمدى تأثير وسائل الإعلام "برامج الطهي" على الثقافة الغذائية، حيث تم التأكيد على

أن وسائل الإعلام أحدثت تغييراً ملموساً في طرق الطهي وفي السلوك والنمط الغذائي ككثرة تناول المشروبات الغازية وتفضيل تناول نوعية معينة من الاطعمة. كما تم التأكيد على تأثير وسائل الإعلام على اختيارات الحلويات والوجبات السريعة، والتأثير المباشر للإعلانات على اختيارات الطعام ووعي المستهلك، حيث انعكس ذلك التأثير في الاستهلاك المتزايد للوجبات السريعة.

بينما اختلفت نتائج دراستنا مع دراسة Villani, et al (2015)، فيما يتعلق بمدى تأثير وسائل الإعلام "برامج الطهي" على الثقافة الغذائية، حيث أكدت دراسته على أن هذه البرامج لا تؤثر على العادات الغذائية.

(ب). تأثير الاعلام على تغيير طرق الطهي



شكل رقم (7) : يوضح تأثير الاعلام على تغيير طرق الطهي

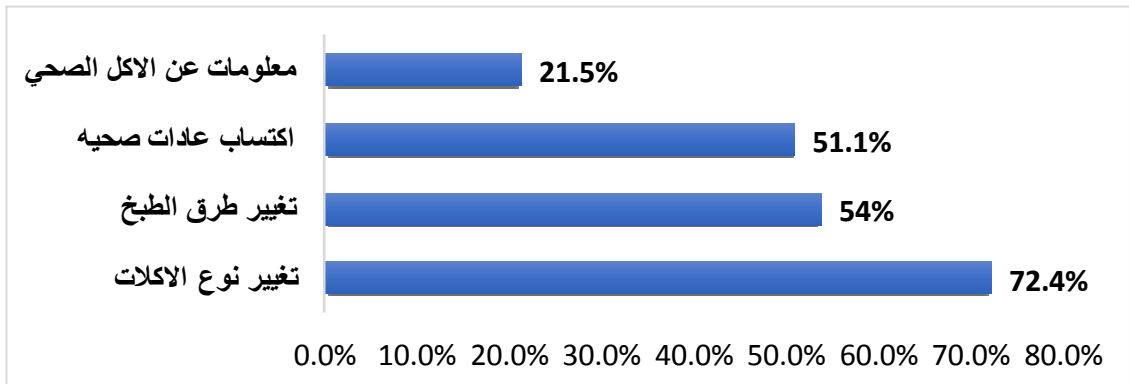
بسؤال عينة الدراسة عن مدى " تأثير الوسائل الاعلامية على تغيير طرق الطهي التقليدية"، والتي هي احدى المظاهر المهمة والتي تعكس تأثير الاعلام على تغيير الثقافة الغذائية .

تبين لنا أن غالبية العينة (62.7 %) أفادت أن الإعلام أحدث تغيير في طرق الطهي، تشير هذه النسبة العالية إلى أن الأفراد يرون أن وسائل الإعلام تلعب دوراً مهماً في تغيير طرق الطهي لديهم، وأن هذا التأثير نتيجة لمتابعة برامج الطهي بالقنوات التلفزيونية واليوتيوب، التي تشجع على تجربة طرق جديدة في الطهي، مما أثر على الثقافة الغذائية والعادات المتعارف عليها في عملية الطهي داخل المجتمع السيوي.

بينما (37.3 %) من عينة الدراسة يرون أن الاعلام لم يغير في طرق الطهي التقليدية، ويرجع ذلك انهم الاصغر في السن الذين لم يحضرون الاطعمة التقليدية وطرق اعدادها ولم يعرفوا حتى هذه النوعية من الاطعمة القديمة وطرق طهيها.

هذا يشير إلى أن الإعلام له تأثير قوي على تغيير الثقافة الغذائية. يمكن أن يكون التأثير إيجابياً إذا تم استخدام الإعلام لتصحيح العادات والمعتقدات الغذائية الخاطئة، مما يبرز أهمية تأثير الإعلام في هذا المجال. من جهة أخرى، إذا تم استغلال الإعلام بشكل غير صحيح لنشر عادات غذائية غير صحية، فقد ينعكس ذلك سلباً على الصحة العامة للمجتمعات.

(ج). مؤشرات وملامح تأثير الإعلام على الثقافة الغذائية



$$** X^2 = 21.3 (P\text{-}Valu = 0.001)$$

تم عمل اختبار احصائي لإثبات مصداقية العلاقة وانها ليست نتيجة للصدفة بما يسمى بـ ($X^2\text{-Test}$) (الكاي تست)، وكانت النتيجة قوية الاثبات نحو ان العلاقة صحيحة، حيث أن قيمة $P\text{-}Value = 0.001$ والتي هي أقل من 0.05 وذلك يثبت مما ليس فيه شك قوة العلاقة ومصداقيتها.

شكل رقم (8) : يوضح " مؤشرات وملامح تأثير الاعلام على الثقافة الغذائية "

يتضح من نتائج الشكل السابق: نجد أن المجموعة الأولى الخاصة بتغيير نوع الاكل هي أكثر مجموعة لها أهمية إحصائية تشير إلى تأثير الإعلام على السيدات في تلك المنطقة حيث أدى إلى تغيير نوع الاكلات التقليدية المطروحة، و تقديم أطباق جديدة وأطعمة من ثقافات مختلفة من خلال البرامج التلفزيونية المختصة بالطهي، تليها تغيير طرق الطهي والتي لها مردود قوي على العادات الغذائية لأهالي المنطقة، ولا يُستبعد التأثير الإيجابي للإعلام في تحسين العادات الصحية لأهالي المنطقة.

وهذا يعكس العلاقة بين الإعلام على السيدات داخل المجتمع سيوة علاقة حقيقية وليست وليدة الصدفة، وقد تم تأكيد ذلك أحصائياً عن طريق عمل ما يسمى "بالكاي تست" وقياس قوة العلاقة وقياس صحة هذه العلاقة.

وقد تم فعليا حساب للقيمة P-VALUE والتي تؤكد بأن هذه العلاقة علاقة حقيقية وليست علاقة نتيجة للصدفة وخصوصا على المجموعة الأولى الخاصة بنوعية الاكل، حيث ان نوعية الأطعمة هي أكثر جزء تأثر بها النساء في المجتمع سيوي من وسائل الاعلام أكثر من تأثرها بباقي التأثيرات الاخرى، من تغير في طرق الطهي وفي اختيار المواد الغذائية لكن في نوعية الاكل من أكثر الأشياء تأثرت داخل مجتمع الدراسة بصفة حقيقية مع اختلاف العادات والأعراف والتقاليد رغم ذلك اتضح التأثير القوي للإعلام نوعية الاكل داخل مجتمع الدراسة.

المحور الثاني: النتائج المتعلقة بملامح تأثير الإعلام على الثقافة الغذائية

أدت متابعة وسائل الإعلام المختلفة وما تنبثه من برامج متعلقة بالغذاء وطرق إعدادة وطهيها إلى احداث بعض التغيرات في الثقافة الغذائية بالمجتمع السيوي، وقد طالت تلك التغيرات نوعية الأطعمة التي يتم طهيها والمشروبات وعادات تناول الطعام من طرق ومواعيد تناول الطعام، وكذلك أدوات الطهي وطرق حفظ الطعام وتخزينه بالإضافة إلى تأثر بعض المعتقدات الخاصة بالتغذية والصحة والجمال وتغذية الأطفال. وفيما يلي استعراضنا لأهم ملامح تأثير الإعلام على الثقافة الغذائية.

(1) **نوعية الأطعمة والحلويات :** تأثرت نوعية الأطعمة المقدمة في الوجبات الرئيسية كالإفطار والغداء والعشاء، حيث رصدت الباحثة، العديد من الأنماط الثقافية المستجدة على المجتمع السيوي، نتيجة لمشاهدتهم وسائل الإعلام المرئية والمتمثلة في (التلفزيون، واليوتيوب)، حيث برزت أنواع متعددة من الأطعمة الجديدة والمتنوعة مثل (البيتزا، البانية، المكرونة بالشامل، والجلاش، الكفتة، والهمبورجر، والحووشي ، والمحشي ، المسقعة وغيرها، هذا بالإضافة إلى بعض الأطعمة المعلبة كالجبنة المصنعة بأنواعه، والبيف والتونة، والأطعمة المقلية مثل الشيبس والبطاطس والبذنجان المقلي)،



هذا على سبيل المثال وليس الحصر، ذلك بجانب بعض الأطعمة التقليدية. وتتفاخر النساء في الواحة بعمل الأطعمة الحديثة، وتقديمها للعائلة والاقارب كما وجد أنماط غذائية جديدة كاللتنوع في أصناف الغذاء بالوجبة الاساسية الواحدة، والذي يظهر فيه الوعي الصحي، بتوفر جميع العناصر الغذائية. كالبروتينات الحيوانية او النباتية، والخضروات والنشويات، كذلك منتجات الالبان وهو موجود في منتجات الالبان بالجبن المصنعة.

كما تجلى تأثير وسائل الإعلام والذي طال الحلويات، حيث تبنت المرأة السيوية الأنماط الحديثة من الحلويات فأصبحت تُبدع في عمل الحلويات الشرقية والغربية والتي لم تكن من ضمن الحلويات التقليدية لتلك المجتمع، مثل السويسرول والشاتو والكيك بأنواعه والتورته، كذلك الحلويات الشرقية الكنافة والبسبوسة وغيرها من الأصناف الحديثة الشائعة في المجتمعات الحضرية والتي لم يكن لها وجود في الواحة في الماضي.

هذا بالإضافة إلى تأثير نوعية الأطعمة البينية كغيرها من الأطعمة حيث أصبح يتم تناول اطعمة مختلفة عن الماضي كتناول شطائر الجبن أو المربة أو الشيبسي أو العصائر والشاي كتصبيرة بين الوجبات الاساسية.

(2) كما تأثرت الأطعمة المرتبطة بالمناسبات الاجتماعية والدينية بوسائل الإعلام حيث تم ادخال أصناف من الأطعمة الحديثة والمشروبات المعلبة والغازية، هذا إلى جانب بعض الأطعمة التقليدية التي تقدم في تلك المناسبات وطرق التقديم ، كذلك تأثرت الأطعمة التي تقدم عند زيارة المريض.

كما لاحظت الباحثة خلاله الدراسة الميدانية، ان الاطفال يقبلون على شراء وتناول الحلويات والعصائر والشيبسيهات وغيرها من المنتجات التي يتم الترويج لها بالاعلانات التلفزيونية.

(3) المشروبات : تأثرت المشروبات التقليدية بمتابعة اوسائل الاعلام، حيث انتشر استهلاك المشروبات الغازية والمعلبة بجميع انواعها مثل الكوكاكولا وراني وميراندا

والسفن أب، إلى جانب العصائر الجاهزة المعلبة والتتلك، والتي أصبحت لا يخلوا وجودها في أي منزل، وتُقدّم للضيوف وتوزّع في المناسبات الاجتماعية والدينية. لاحظت الباحثة خلال الدراسة الميدانية، عند زيارة المرضى، يتم تقديم صندوق من المشروبات الغازية "الكانز" أو العصائر المعلبة. بالإضافة إلى ذلك، أصبحت المرأة السيوية على دراية بكيفية إعداد العصائر والمشروبات الطبيعية في المنزل باستخدام الخلط.

(4) عدد الوجبات الرئيسية : لم تتأثر عدد الوجبات الرئيسية بمتابعتهم لوسائل الاعلام فهم مازالوا حريصين على تناول الوجبات الرئيسية في مواعيدها. وهذا ما تم ملاحظته من قبل الباحثة خلال فترة اقامتها بالواحة. بل أكد الاعلام على أهمية الحرص على تناول الوجبات الرئيسية في مواعيدها.

(5) معدل تناول العناصر الغذائية : تجلّى تأثير الإعلام في معرفة القيمة الغذائية للعناصر الغذائية، مما أدى إلى زيادة الاهتمام بتنوع العناصر الغذائية في الوجبات. يعود سبب هذا التنوع إلى الوعي الذي اكتسبته النساء من خلال متابعة البرامج التلفزيونية التي تعرض المعلومات حول القيمة الغذائية للأطعمة. من خلال الوسائل الإعلامية، أدركت نساء الواحة فوائد الخضروات والفاكهة على الصحة والجمال، مما زاد من استهلاكهن اليومي لهذه الأصناف وساهم في تحسين نمطهن الغذائي.

(6) عادات تناول الطعام : بينما لم يكن تأثير الاعلام واضح على مكان تناول الطعام، احتفظ اهل الواحة بغرفة تناول الطعام "بالمربعة" ولم يتغير شكل أثاث المربعة سوى فيما يتعلق بالطبليّة فقد كانت الطبليّة الخشب هي التقليدية ، والان اصبحوا يضعون طعامهم في صنية معدنية دائرية كبيرة يطلق عليها السفرة توضع على الأرض مباشرة ويجتمع حولها افراد الأسرة من الرجال والنساء. وهناك شكل اخر من السفرة وهي مائدة تناول الطعام وجدت في بعض البيوت فهي أقرب للسفرة التي تتواجد في المدن الحضرية، مستطيلة الشكل ولها أرجل قصيرة مصنوعة من الخشب يطلق عليها بالسيوي "طرابيزه ناتشو". بينما تغيرت طرق تناول الطعام متأثرة بالإعلام حيث أصبح يتم تناول الطعام باستخدام أدوات المائدة.



بينما تأثرت **مواعيد تناول الطعام** بشكل غير مباشر بالإعلام، حيث أدى السهر على تلك الوسائل، إلى التأخر في مواعيد النوم، مما نتج عنه النهوض متأخراً، والذي تسبب إلى تأخر مواعيد تناول الوجبات، هذا بالإضافة إلى، العمل البعض في مهن أخرى كالوظائف الحكومية والمكتبية، والسياحة غير الزراعة والتي كانت تستوجب النهوض مبكراً للعمل.

(7) **طرق طهي الطعام** : تأثرت طرق الطهي الطعام التقليدية ، حيث تعرفت نساء الواحة على طرق الطهي الحديثة والمختلفة عن طريق وسائل الإعلام وخاصة قنوات التلفزيون واليوتيوب واعتمدت عليهم كمصدراً أساسياً لتعلم طرق الطهي المختلفة . كما أثرت الاعلانات الترويجية على اختيار النساء لبعض المكونات المستخدمة في الطهي، مثل استخدام السمن الصناعي المهدرج ، والزيوت النباتية ، مرق الدجاج ، الصلصة المعلبة وغيرها .

(8) **أدوات طهي الطعام** : تأثرت أدوات طهي الطعام بشكل ملحوظ، حيث أصبحت نساء الواحة يمتلكن العديد من الأجهزة والأدوات المطبخية الحديثة التي تعرّفن عليها من خلال برامج الطهي والإعلانات الترويجية.

(9) **طرق حفظ الطعام وتخزينه** : تأثرت أساليب حفظ وتخزين الطعام، وخاصة ما يتعلق بصحة الطعام، بمتابعة وسائل الإعلام التي ساهمت في إدخال التقنيات الحديثة كالتبريد والتجميد واستخدام وسائل مبتكرة لحفظ الأطعمة بشكل سليم. وقد اكتسبت العديد من النساء من عينة الدراسة، بمختلف أعمارهن، مهارات جديدة في حفظ الأطعمة، سواء كانت فواكه أو خضروات أو لحوم، من خلال غسلها وتحضيرها بالطريقة الصحيحة التي تعلمنها من برامج الطهي، ثم وضعها في أكياس الطعام وتخزينها في الثلاجات أو الفريزر.

كما تأثرت معتقداتهم حول أساليب الحفظ، حيث أصبح يُنظر إلى الطرق الحديثة على أنها أكثر أماناً وفعالية مقارنة بالطرق التقليدية، مثل حفظ اللحوم بالملح، الذي يروونه الآن طريقة قد تكون ضارة بسبب تعرض الطعام للهواء والحشرات، مما يزيد من خطر انتشار الأمراض.

(10) المعتقدات والمحرمات الغذائية : ساهمت وسائل الاعلام في تصحيح بعض المعتقدات والمفاهيم الخاطئة المتعلقة بالتغذية ، فقد كان هناك معتقداً سائداً بأن تناول الاسماك مع منتجات الالبان يسبب مرض البهاق ، وقد اختفى هذا المعتقد ويرجع ذلك لوسائل الاعلام.

ومن الآثار الايجابية لوسائل الإعلام "برامج الطهي و الصحة" هي اقلاع اهل الواحة عن استخدام التمليح لحفظ الاطعمة بعد أن تعلموا ان الاستخدام المفرط لملاح الطعام من مسببات الامراض المزمنة ولا سيما ارتفاع ضغط الدم. كما ابرزت تلك الوسائل خطورة زيادة تناول الشاي وخاصة بعد الوجبات حيث يسبب الانيميا.

كما اثرت وسائل الاعلام على نوعية الاطعمة والوصفات الخاصة بالطفل الرضيع ، تم ادخال بعض الاغذية التكميلية مثل الحبوب الجاهزة "السيرلاك بأنواعه، كما تعلمت الامهات بعض الوصفات الصحية المكونة من الخضروات والفواكة المسلوقة والمهروسة مع الحبوب كالأرز المسلوق. كما اصبحت الامهات اكثر دراية بضرورة الفحص الطبي واستخدام الادوية.

المحور الثالث: الانعكاسات الصحية لما أحدثه الإعلام من تغير في الثقافة الغذائية

تلعب وسائل الإعلام دوراً هاماً في تشكيل وعي الأفراد حول الأنماط الغذائية والعادات الصحية، لكنها قد تؤدي أيضاً إلى تبني عادات غذائية غير صحية. يتمثل التأثير السلبي في الترويج للأطعمة السريعة والمشروبات الغازية من خلال الإعلانات التجارية ، مما يشجع على استهلاك كميات كبيرة من السكر والدهون المشبعة. بالإضافة إلى ذلك، قد تروج برامج الطهي لوجبات تحتوي على مكونات غير صحية دون التركيز الكافي على الخيارات الصحية. يمكن أن تؤدي المعلومات غير الدقيقة أو المضللة إلى تبني عادات غذائية غير سليمة، حيث تُعرض بعض الأطعمة على أنها صحية رغم احتوائها على سعرات حرارية ومواد حافظة. لذلك، من الضروري أن يكون الأفراد واعين لتأثير المحتوى الإعلامي ويسعوا لتطبيق معلومات غذائية صحيحة تدعم



صحتهم العامة، مع تعزيز الوعي حول أهمية التحقق من المصادر وتحليل المعلومات بعقل مفتوح.

(1) الآثار السلبية للأغذية الحديثة على الطفل والأسرة

للأغذية الحديثة آثار سلبية على صحة الأطفال والأسرة من أبرز هذه الآثار:-

الإفراط في تناول المشروبات الغازية: والذي يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم والسكر والسمنة.

الإفراط في تناول المعجنات والنشويات والاطعمة عالية الدهون: يؤدي إلى الإصابة بارتفاع الدهون في الدم وخاصة الكوليسترول والدهون الضارة التي تؤدي بالتالي إلى أمراض القلب والشرابين. وهو ما تم رصدته بالدراسة الميدانية حيث وجد أن 48.5% من المشاركين في الدراسة مصابين بارتفاع الكوليسترول ويعزى ذلك إلى زيادة تناولهم لهذه الاطعمة في السنوات الاخيرة مع تعرفهم هذه الاطعمة من خلال وسائل الاعلام وبرامج الطهي المتخصصة.

الإفراط في تناول اللحوم المصنعة: اللحوم المصنعة، مثل البيف واللنشون والبرجر وغيرها من اللحوم المعدة صناعيا، تمثل أضرارا كبيرة على صحة الإنسان فالأشخاص الذين يتناولون كميات كبيرة من اللحوم المصنعة يكون لديهم احتمالية الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، مثل ارتفاع ضغط الدم و مرض السكري و أمراض القلب و مرض الانسداد الرئوي المزمن وبعض أنواع سرطان الأمعاء والمعدة. وهو ما اكده العديد من الدراسات بسبب الملح الزائد، والمواد الحافظة، والدهون في هذه المنتجات.

الاعتماد على الدهون المهدرجة (السمن النباتي والزيت): إن كثرة استهلاك الدهون المهدرجة سواء على هيئة سمن صناعي أو نباتي أو مضاف إلى المنتجات الغذائية المصنعة يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابين والسكري وايضا بعض الاورام.

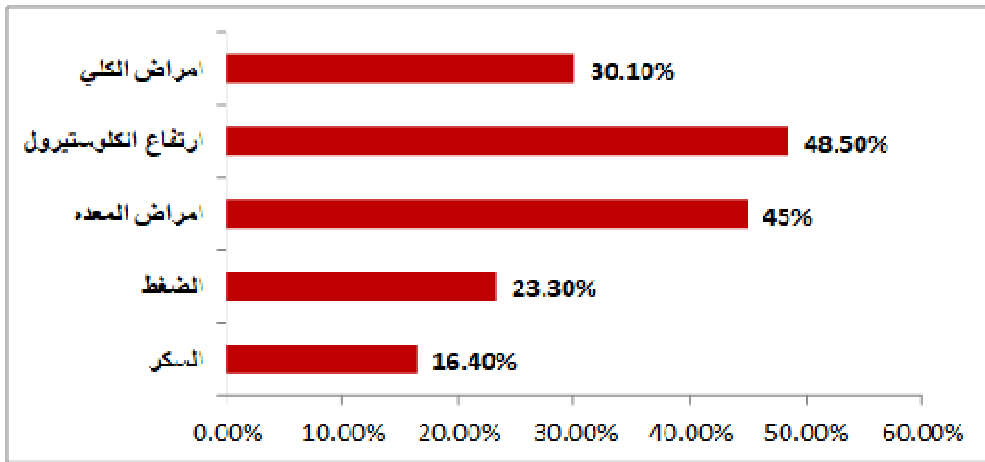
الإفراط في تناول السكريات: مثل السويسرول، الشاتو والكيك بأنواعه، يؤدي إلى ارتفاع نسبة الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. كما يسبب الإفراط في تناول

السكريات يسبب نوعاً من الاعتمادية على السكر مما يؤدي إلى الإفراط في تناول السكريات بجميع أشكالها مسبباً السمنة وما يصاحبها من أمراض مزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الدهون في الدم والسكري من النوع الثاني. وإن كان لم تظهر السمنة في مجتمع الدراسة.

استخدام الألبان الصناعية والسيرلاك: لوحظ انتشار استخدام الألبان الصناعية والأغذية المصنعة مثل السيرلاك للأطفال دون عمر السنتين وذلك يؤثر على نظامهم الغذائي وكفاءة التغذية التكميلية مما قد يحدث أثراً صحياً على المدى البعيد ويحتاج هذا الأمر إلى دراسة منفصلة عن الحالة التغذوية للأطفال في واحة سيوة ومدى تأثيرهم بالتغير الذي طرأ على نظامهم الغذائي.

تجدر الإشارة إلى أن هذا التغير في الثقافة الغذائية، رغم أنه قد يكون له بعض الفوائد، إلا أن تأثيره السلبي على صحة الأسرة وهو ما يتطلب توجيه الجهود نحو تعزيز الوعي الغذائي وتبني أنماط حياة صحية ومستدامة.

(2) الأمراض المنتشرة بين أفراد العائلات المشاركة بمجتمع الدراسة



شكل رقم (9) : الأمراض المنتشرة بين أفراد العائلات المشاركة

يوضح نتائج الشكل السابق: أن نسبة مرض السكري (16%) وذلك يقارب المسح السكاني لمصر عام 2017م الذي ذكر أن نسبة السكري بين المصريين (14%)، كذلك نسبة مرض الضغط المرتفع وانتشار أسبابه في المجتمع المصري من أهمها

ارتفاع نسبة تناول الملح في الطعام أعلى من المعدل العالمي من (9.5) جرام يومياً وذلك ضعف المعدل العالمي وهو (5) جرام.

أرتفاع أمراض الكلى، ذلك لعدم توافر مصدر أمن للمياه خصوصاً في المحافظات الحدودية لانخفاض مستوى المعيشة وارتفاع معدلات الفقر، ومن جهة أخرى ارتفاع امراض المعدة الكولسترول في الدم الذي يتمشى مع التغيير الغذائي للمجتمع وقلة النشاط الرياضي كثافة عامة لمجتمع الدراسة.

صاحبت التغيرات في نمط السلوك الغذائي لأفراد مجتمع الدراسة إلى زيادة استهلاك الدهون المهدرجة وارتفاع المتناول الغذائي للفرد من الطاقة الحرارية مما ساعد في ظهور بعض الامراض الحديثة المرتبطة بالسلوك الغذائي كمرض ارتفاع الكولسترول، وارتفاع الضغط، والسكر، وامراض المعدة.

وارتفاع الكولسترول، والذي يكون نتيجة الإفراط في تناول الدهون المشبعة والمتوفرة في الدهون الحيوانية والزيوت المهدرجة وهى من أهم أسباب ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم حيث ان الدهون المشبعة تقلل من مقدرة الجسم على التخلص من الكوليسترول مما يؤدي ارتفاعه في الدم.

تفسير نتائج الدراسة في ضوء المنطلقات النظرية

فيما يتعلق بمدخل الإيكولوجيا الثقافية الذي استندت إليه الدراسة لتفسير النتائج التي توصلت إليها، فإن هذا المدخل ينصب اهتمامه على تفسير علاقات التأثير والتأثر بين الإنسان وثقافته والبيئة التي يعيش بها، وقد ظهر هذا جلياً بالمجتمع السيوي، فبالحديث عن الثقافة الغذائية التقليدية للمجتمع لنجدها تعتمد في المقام الأول على ما تجود به البيئة من معطيات، فقد كانت الوجبات ونوعية الأطعمة التي يتم تناولها يتم تشكيلها بما هو متوفر في البيئة الإيكولوجية المحيطة بهم وفي ضوء البيئة الثقافية المتمثلة في المعلومات المتوفرة لديهم بشأن طرق إعداد الطعام وكيفية طهيهِ وتخزينهِ. ولكن مع حدوث تغير في ثقافة أفراد المجتمع السيوي نتيجة لغزو وسائل الإعلام للمجتمع وما تحتويه تلك الوسائل من العديد من برامج الطهي التي تقدم

نوعيات جديدة وغير مألوفة في المجتمع، حدث تغير في طبيعة ونوعية الاطعمة ومكونات الوجبات الرئيسية في المجتمع وأدخلت عناصر غذائية مستحدثة، كما تغير طرق حفظ وتخزين الطعام. وبالتالي، وهذا ما يظهر لنا طبيعة التفاعل بين الإنسان والبيئة في بادئ الأمر ثم تأثير التفاعل بين الإنسان وثقافة وما ترتب عليه من تغير الثقافة الغذائية في المجتمع.

أما فيما يتعلق بتفسير نتائج الدراسة في ضوء المدخل البيوثقافي، فإن هذا المدخل يعتمد على التأثير المتبادل بين البيئة والثقافة وتأثيرها على الجوانب البيولوجية، فالبيئة تؤثر في أي مجتمع إنساني من خلال التفاعلات القائمة بين عناصر البيئة الثلاث (الفيزيائية، البيولوجية، الثقافية) وفي حالة حدوث أي تغير في أحد تلك العناصر يؤثر بالطبع على العناصر الأخرى. وهذا ما ظهر لنا جلياً في التغيرات التي طرأت على الجانب الثقافي للمجتمع السيوي والذي يتمثل في استحداث طرق جديدة للطهي ونوعيات جديدة من الأطعمة التي لم تكن مألوفة من قبل في المجتمع السيوي، فقد زاد الاعتماد على الدهون المصنعة والزيوت المهدرجة بدلاً من الاعتماد على الدهون حيوانية المصدر، كما زاد الاعتماد على تناول المشروبات الغازية والعصائر المصنعة بدلاً من المشروبات الطبيعية التقليدية، وهذا ما ترتب عليه العديد من التأثيرات الصحية كارتفاع نسبة الكوليسترول والإصابة بأمراض السكر وغيرها من الأمراض التي لم تكن منتشرة بكثرة في المجتمع من قبل. وبالتالي، فإن تلك التغيرات التي طرأت على عناصر البيئة الثقافية أدت إلى حدوث عدم الاتزان في النظام وما ترتب على ذلك من ظهور المرض.

أما فيما يتعلق بنظرية الاعتماد المتبادل على وسائل الإعلام والتي تستند أصولها على النظرية البنائية الوظيفية، والتي تقوم فكرتها على اختلاف تأثير وسائل الإعلام من مجتمع لآخر من حيث القوة، وأن استخدام الأفراد لوسائل الإعلام لا يتم بمعزل عن تأثير المجتمع والتغيرات التي تتم به، فقد تبين لنا أن تأثير وسائل الإعلام فيما يتعلق بالثقافة الغذائية قد ازدادت قوته في المجتمع السيوي نتيجة التقدم التكنولوجي الذي شهده المجتمع وأتاح وصول القنوات الفضائية والأنترنت لذلك المجتمع وما ترتب عليه



من سهولة الوصول إلى برامج الطهي واستقاء المعلومات الصحية والغذائية. فالتغيير الذي شهده المجتمع زاد من إقبال الأفراد على استقاء المعلومات عبر وسائل الإعلام لأغراض نفعية متمثلة في فهم الواقع من حولهم. وقد نصت النظرية على أن الجمهور يختلف في درجة اعتماده على وسائل الإعلام نتيجة اختلاف أهدافهم ومصالحهم حاجاتهم الفردية وظروفهم الاجتماعية، وهذا ما ظهر لنا جلياً في استجابات الكثير من عينة الدراسة فيما يتعلق بمعدل الاعتماد على وسائل الإعلام، فقد كان متوسط المدة الزمنية التي يقضونها أمام وسائل الإعلام لا تتجاوز الساعة الواحدة نتيجة بعض الأمور المتعلقة بانشغالهم الدائم وضيق الوقت وغيرها من الأمور، ولعل ذلك أيضاً ما دفع البعض منهم للاعتماد على قنوات اليوتيوب لمشاهدة برامج الطهي المفضلة لما تتحه تلك القنوات من إمكانية المشاهدة في أي وقت وسهولة الوصول للمحتوى المطلوب. كما تقوم هذه النظرية على فكرة أن الجمهور يقوم باختيار الوسيلة الإعلامية حسب أهدافه، ويتعرض للمحتوى الذي يتوافق مع اهتماماته، وفي حال تأثر الفرد بهذا المحتوى يظهر التأثير في سلوكياته وفي المجتمع ككل. وهذا ما لاحظناه في نتائج الدراسة الراهنة، حيث وقع اختيار عينة الدراسة على عدد محدد من برامج الطهي التي يتم بثها عبر القنوات التليفزيونية وقنوات اليوتيوب، وتأثر سلوكهم بما تعرضه له من محتوى وأنعكس في طبيعة الوجبات الحديثة التي تم إدخالها للمطبخ السيوي والتي لاقت قبولاً واسعاً من أفراد المجتمع ككل.

• خاتمة:

من واقع القراءات والبحث عن تأثير وسائل الإعلام على الثقافة الغذائية التقليدية وانعكاسه على الحالة الصحية، تبين لنا وجود حالة من القصور في تناول هذا الموضوع في تلك المنطقة، ولعل ذلك ما أثار اهتمام الباحثة لتناول الموضوع بالبحث والدراسة.

لذلك سعينا في تلك الدراسة الي ابراز التأثير الذي احدهه وسائل الاعلام على الثقافة الغذائية التقليدية وانعكاسه على الحالة الصحية. ولتحقيق هذا الهدف، قمنا بإجراء مقابلات فردية و بؤرية مع مجموعة من نساء الواحة للوصول إلى البيانات المرجوة

والتي أبرمت الدراسة من أجلها وتم جمع البيانات من خلال دليل العمل الميداني لجمع البيانات الكيفية واستمارة استبيان لجمع البيانات الكمية. وبتحليل البيانات والمعلومات التي تم الحصول عليها، توصلنا إلى العديد من النتائج التي يمكننا أن نوجزها في النقاط التالية:

(1) فيما يتعلق بمعدل متابعة وسائل الإعلام ودوافعها :

- أثبتت الدراسة أن (76%) من عينة الدراسة تتعرض لمتابعة وسائل الإعلام لمدة ساعة واحدة فقط يوميًا. وكانت دوافع متابعة وسائل الإعلام دوافع نفعية في المقام الأول.
- اعتمد غالبية عينة الدراسة (63.2%) على التلفزيون كمصدر للحصول على المعلومات بشكل أساسي، مما يعكس الثقة في وسائل الإعلام التقليدية. بينما اعتمد (23.5%) على وسائل الإعلام الحديثة (اليوتيوب) لما تتمتع به من مرونة في الوقت والمحتوى، ولكن يعزو انخفاض معدل الاعتماد على الإنترنت ووسائل التواصل إلى عدة عوامل منها؛ تدني مستوى التعليم، ضيق الوقت والانشغال بالأعمال المنزلية، صعوبة فهم الرسالة الإعلامية.
- تمثلت أسباب الإقبال على مشاهدة برامج الطهي، في تقديم تلك البرامج وصفات غذائية تناسب جميع فئات المجتمع والرغبة في زيادة المعرفة الغذائية والصحية، والتمكن من الإعداد الجيد للطعام.
- رصدت الدراسة أن قناتي CBC و PNC من أكثر القنوات الفضائية المفضلة لمشاهدة برامج الطهي، وأن أشهر تلك البرامج المفضل هي (على قد الأيد، الشيف شيريني). أما قنوات اليوتيوب فهي (هبة أبو الخير، الشيف نادية السيد، وفاطمة ابو حاتي).

(2) فيما يتعلق بملامح تأثير الإعلام على الثقافة الغذائية :

- أكدت الدراسة على مدى تأثير وسائل الإعلام "برامج الطهي" على الثقافة الغذائية، حيث أشار (68.7%) من العينة إلى أن الإعلام ساهم في تغيير الثقافة الغذائية التقليدية الخاصة بالمجتمع السيوي.



- أشار غالبية عينة الدراسة إلى أن الإعلام قد أحدث التغير في طرق الطهي المتبعة في المجتمع، حيث تغيرت نوعية الأطعمة والأكلات (72.4%)، وطرق الطهي (54%)، كما ساهم الإعلام في اكتساب عادات صحية (51.1%)، اكتساب معلومات عن الاكل الصحي (21.5%).
- ساهم الإعلام في ظهور مجموعة جديدة من الأطعمة التي لم يألفها المجتمع السيوي من قبل في وجباتهم الرئيسية والبيئية مثل (البيتزا، البانية، المكرونة بالشامل، والجلاش، والحووشي، والهامبورجر، البلوبيف، واللانسون وغيرها من اللحوم المصنعة)، وكذلك الحلويات مثل (سويسرول، الشاتو، الكيك بأنواعه، التورته، الكنافه والبسبوسة وغيرها). فضلاً عن زيادة استهلاك المشروبات الغازية والمعلبة بجميع أنواعها كبديل للمشروبات التقليدية المعتادة في المجتمع.
- اندثار العديد الاطعمة التقليدية نتيجة استبدالها بالاطعمة الحديثة.
- كما طال تأثير الاعلام الأطعمة والمشروبات المقدمة في المناسبات مع الاحتفاظ ببعض الاطعمة التقليدية، وهذا يدل على أن وسائل الإعلام لها تأثير معرفي على الجمهور، حيث تزودهم بمعلومات جديدة وتشكل اتجاهاتهم ومعتقداتهم في مجال الغذاء.
- انعكس تأثير الإعلام أيضاً على طرق تناول الطعام، وطرق حفظه وتخزينه، حيث ظهرت طرق وتقنيات جديدة في الطهي والتحضير والحفظ، وظهرت أيضاً بعض الدهون الأخرى المستخدمة في اعداد الطعام، وتم استخدام أدوات طهي حديثة تختلف عن التقليدية التي اعتادوا على استخدامها، وذلك لتحسين جودة حياتهم وتلبية حاجاتهم ورغباتهم. وقد أبدت عينة الدراسة تفضيلها للطرق الحديثة في حفظ الطعام لكونها صحية وأكثر فعالية وتتسم بالسهولة، مقارنة بالطرق التقليدية، وخاصة بعدما تأكدوا من أضرار الطرق التقليدية على الصحة كاستخدام الملح في حفظ اللحوم، أو التجفيف وما يترتب عليه من التعرض للهواء والحشرات وانتشار الأمراض.

- ساهم الإعلام في تغيير الثقافة الغذائية المتبعة للطفل في المجتمع السيوي، حيث تم ادخال الألبان الصناعية كمصدر لتغذية الطفل بجانب الرضاعة الطبيعية، وبعض المغذيات الأخرى مثل "السيرلاك". كما ساهم الإعلام في إضافة نوعية جديدة من الوصفات المقدمة للأطفال والتي تختلف عن المعتادة في المجتمع.
- ساهم الإعلام في تبني بعض المعتقدات الجديدة المتعلقة بالتغذية الصحية، حيث أدت متابعة البرامج الإعلامية إلى رفع مستوى الوعي الصحي من خلال التوعية بأضرار بعض المشروبات كالشاي، والتعرف على الأطعمة التي تسهم في تعزيز الصحة مثل البنجر، بالإضافة إلى التأكيد على أهمية تناول الفواكه والخضروات بانتظام للحفاظ على الصحة وجمال البشرة.
- تأثرت مواعيد تناول الوجبات بشكل غير مباشر بالإعلام، حيث أدى طول فترة السهر أمام وسائل الإعلام إلى تأخر مواعيد النوم والاستيقاظ، وبالتالي تأخرت مواعيد تناول الوجبات. هذا يدل على أن وسائل الإعلام لها تأثير سلوكي على المجتمع، حيث تؤثر على نمط حياتهم وسلوكياتهم الغذائية.
- أثبتت الدراسة عدم وجود تأثير ملموس لوسائل الإعلام على بعض جوانب الثقافة الغذائية مثل تغذية المرأة الحامل سواء أثناء الحمل أو ما بعد الولادة. كما لم يؤثر الإعلام على أماكن تناول الطعام.

(3) فيما يتعلق بالتأثير الصحي لما أحدثه الإعلام من تغيير في الثقافة الغذائية :

لقد أثرت وسائل الإعلام سلبًا على الصحة العامة، ظهرت وانتشار بعض الأمراض المزمنة الناجمة عن تغيير ثقافة الغذاء بجمع الدراسة والتي لم تكن موجودة من قبل مثل ارتفاع الكوليسترول والتي مثلت نسبته (48.5%)، يليه امراض المعدة والتي جاءت نسبته (45%)، وامراض الكلى (30.1%) ، والضغط (23.3%) ، والسكر (16.4%).

• توصيات الدراسة

- ادخال مادة الإعلام ضمن المناهج الدراسية في المدارس والجامعات على مستوى الجمهورية لمعرفة القوالب المختلفة للبرامج والاعلانات وخاصة البرامج التجارية منها



لمعرفة الفائدة والضرر من الرسالة الاعلامية والاعنية من المرسله عبر البرامج والاعلانات ، وذلك بتنقيف الأفراد حول تأثير وسائل الإعلام على سلوكيات الأكل، يمكن للمدارس والجامعات والمؤسسات الصحية تنقيف الأفراد حول تأثير وسائل الإعلام على سلوكيات الأكل، وكيفية تجنب التعرض للرسائل الإعلامية التي قد تؤدي إلى تعزيز العادات الغذائية غير الصحية. ومناقشة خصوصاً مع الأطفال والمراهقين.

- عمل ندوات تنقيفية عن التغذية السليمة للمرأة السيوية، من خلال الجهات المختصة مثل وزارة الصحة والسكان، لمساعدة أفراد المجتمع في الحصول على المعلومات اللازمة حول التغذية السليمة، وذلك للمحافظة على صحتهم خلال مراحل العمر المختلفة، والتي يعمل على تصحيح العادات الغذائية.
- كما يمكن تعزيز الثقافة التغذية الصحية في المدارس، عن طريق ادراج المعلومات المتعلقة بالتغذية السليمة ضمن المناهج الدراسية، مما يساهم في غرس وتكوين عادات وسلوكيات غذائية سليمة لدى الأطفال والمراهقين، مما يساهم بشكل فعال في الوقاية من امراض سوء التغذية خلال مراحل العمر المختلفة، والذي بدوره يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة المتعلقة بالتغذية.
- عمل قنوات تلفزيونية متخصصة لتلك المناطق الحدودية ، تقديم برامج تنقيفية حول التغذية والصحة ، على ان يقدم المعلومات بها بشكل مبسط وجذاب. لوحظ انتشار أنماط ثقافية جديدة على المجتمع السيوي متأثرة بالثقافات العالمية ، مما تسبب في ظهور اضرار صحية مثل الامراض المزمنة
- لوحظ انتشار استخدام الالبان الصناعية والاغذية المصنعة مثل السيريلاك للأطفال دون عمر السنتين وذلك يؤثر على نظامهم الغذائي وكفاءة التغذية التكميلية مما قد يحدث اثاراً صحية على المدى البعيد ويحتاج هذا الامر إلى دراسة منفصلة عن الحالة التغذوية للأطفال في واحة سيوة ومدى تأثيرهم بالتغير الذي طرأ على نظامهم الغذائي.
- العمل على دعم تلك المناطق الاعتراز بالتراث الثقافي للاكلات والاطعمة السيوية والترويج لها.

• قائمة المراجع

- المراجع العربية

- أبو الرب، يوسف وآخرون. (2003). علم الاجتماع الطبي، دار اليازوري العلمية، عمان، الاردن، ط2.
- آل سعود، نايف بن ثنيان بن محمد. (2014). تأثيرات وسائل الإعلام ودورها في زيادة الوعي الصحي لدى المجتمع السعودي دراسة مسحية، كلية الآداب، جامعة الملك سعود، السعودية.
- باريان، احمد ريان. (2004). دور وسائل الإعلام في التثقيف الصحي للمرأة السعودية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير، كلية الآداب قسم اعلام، جامعة الملك سعود، السعودية.
- بسنوسي، شهرزاد. (2011). ثقافة التغذية وعلاقتها بانتشار مرض السمنة بمنطقة تلمسان، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، قسم الثقافة الشعبية، جامعة ابي بكر بلقايد، تلمسان.
- البناء، انور محمد. (2014). علاقة التعرض لبرامج الطهي بالقنوات التليفزيونية العربية و مستوى المعرفة بأسس الطهي الصحي لدى طالبات كلية التربية النوعية جامعة المنصورة في ضوء التخصص. المجلة المصرية لبحوث الرأي العام، 13(2).
- الجعلي، إليهام. (2016). أثر الإعلام والإعلان في الترويج التجاري للأغذية على السلوك الغذائي للمراهقات بمدينة جدة، المجلة الصحية لشرق المتوسط، المجلد 22، العدد 9.
- حسين، محمد جلال. (2016). العوامل السوسيوثقافية وعلاقتها بالصحة والمرض في كامبالا: دراسة ميدانية في الانثروبولوجيا الاجتماعية. جامعة القاهرة. معهد البحوث والدراسات الميدانية قسم انثروبولوجيا.
- ختانتة، سامي محسن.، ابو سعد، احمد عبداللطيف. (2010). علم نفس الاعلامي. دار المسيرة، عمان، ط1.
- الخميس، نداء. (1998). مبادئ التربية الصحية، منشورات ذات السلاسل، الكويت.
- الدليمي، عبدالرازق محمد. (2016). نظريات الاتصال في القرن الحادي والعشرين. دار يازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان.



- الديميري، مرفت ابراهيم متولي..، الصادق، لمياء محمود لطفي..، عطية، نيبال فيصل علد الحميد..، بركات، مرفت بركات عبد السلام. (2023). تأثير برامج الطهي بالفضائيات المصرية على الحالة الغذائية والحالة الاقتصادية للمرأة بمحافظة كفر الشيخ. مجلة التربية النوعية و التكنولوجيا بحوث علمية و تطبيقية، 27(11).
- ديليو، فضيل. (1998). مقدمة في وسائل الاتصال الجماهيرية. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- رمضان، بن منصور. (2020). بعنوان دور وسائل الإعلام في التنقيف الصحي: دراسة ميدانية لعينة من مرضى السكري بمدينة المسيلة، مجلة دراسات انسانية واجتماعية، ج وهران 2، المجلد 9 ع 2 .
- سيد، نجوى محمد عبد الرحمن. (2011). الحملات الإعلامية ودورها في تحقيق اهداف التنقيف الصحي: دراسة تطبيقية على عينه من سكان ولاية الخرطوم، رسالة ماجستير، جامعة ام درمان الاسلامية، معهد بحوث ودراسات العالم الاسلامي، السودان.
- شلبي، عماد عبدالمقصود. (2007). علاقة التعرض للبرامج الصحية بالقنوات التلفزيونية العربية بمستوى المعرفة الصحية لدى الجمهور المصري. رسالة ماجستير، غير منشورة . كلية الإعلام ، جامعة القاهرة .
- صادق، عادل. (2007). الصحافة وإدارة الأزمات: مدخل نظري تطبيقي. دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.
- الصديق، سلوى عثمان. (2005). مدخل في الصحة العامة والرعاية الصحية، الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- الطبال، أمجد بشير أحمد. (2017). تأثير القنوات الفضائية الدولية الموجهة باللغة العربية في توجهات الرأي العام الليبي تجاه تداعيات الثورة الليبية 2011، كلية الاعلام، جامعة القاهرة، المجلة العلمية لبحوث الإذاعة والتلفزيون، ع9.
- عبد الحميد، محمد. (2003). نظريات الاعلام. عالم الكتب ، ط 1 .
- العبد، عاطف عدلي..، العبد، نهي عاطف. (2011). نظريات الإعلام وتطبيقاتها العربية. دار الفكر العربي، القاهرة.

- عبد الحميد، محمد. (2004). نظريات الأعلام: واتجاهات التأثير. عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة. القاهرة، ط3.
- العربي، عثمان بن محمد. (2014). استخدام الشباب السعودي لوسائل الإعلام والوعي الصحي عن البدانة والتغذية والنشاط البدني، دراسة مسحية في مدينة الرياض. جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- عكاشة، رضا. (2020). تأثيرات الإعلام نظريات ونماذج الاتصال في مجال المنصات الرقمية. مطبعة جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا، ط4.
- عنانزه، عزام علي،، علي، مريم عدنان. (2018). دور تلفزيون أبو ظبي في التثقيف الصحي للمرأة الإماراتية: دراسة ميدانية، رسالة 509، جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، المملكة الاردنية الهاشمية.
- فياض، محمد أحمد. (2015). دور الإعلام الجديد في تعزيز الوعي الصحي لدى الشباب في مملكة البحرين: دوافع التعرض والإشباع المتحققة. مجلة كلية الفنون والإعلام. المجلد (2)، العدد (2)، ليبيا.
- لكحل، سعاد. (2022). تأثير المضامين الإعلامية على الثقافة الصحية: دراسة ميدانية على عينة من سكان البلدية. مجلة التواصل، مجلد (28)، العدد (2).
- المدني، خالد علي،، و العامر، هدى أحمد. (2016). التغذية والصحة. مطبعة المدني المؤسسة السعودية بمصر. (ط1).
- مزاهرة، ايمن. (2000). الصحة والسلامة العامة، دار الشروق للنشر والتوزيع، عان، الاردن، ط1.
- مصطفى، ايمان علي علي. (2021). البيئة والسماوات الثقافية لصيادي بحيرة قارون بحث في الانثروبولوجيا الثقافية. مجلة الدراسات الإنسانية والأدبية، 25(2).
- مكاوي، حسن عماد. و السيد، ليلي حسين. (1998). الاتصال ونظرياته المعاصرة، ط1، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة.
- مكاوي، حسن،، العبد، عاطف. (2007). نظريات الإعلام. جامعة القاهرة.
- النور، اسامة وآخرون. (2002). الاتجاهات النظرية في الانثروبولوجيا، مجلة الانثروبولوجيا، العدد الثاني، فبراير 2022.



– المراجع الأجنبية

- Bajraktarević, L., Fazlović, N., Bešić, A., Hrapović, E. i Čaklovica, K. (2023). The impact of information on eating habits and food culture. Skei-međunarodni interdisciplinarni časopis, 4 (2), 68-75. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/311411>
- Clifford, D., Anderson, J., Auld, G., & Champ, J. (2009). Good Grubbin': impact of a TV cooking show for college students living off campus. Journal of nutrition education and behavior, 41(3), 194-200.
- Collins English Dictionary3: HarperCollins Publishers. (n.d.). Disease. In Collins English Dictionary. Retrieved [Date You Retrieved This Information], from <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/disease3>.
- Dalton, M. A., Longacre, M. R., Drake, K. M., Cleveland, L. P., Harris, J. L., Hendricks, K., & Titus, L. J. (2017). Child-targeted fast-food television advertising exposure is linked with fast-food intake among pre-school children. Public health nutrition, 20(9), 1548-1556.
- Dalton, M. A., Longacre, M. R., Drake, K. M., Cleveland, L. P., Harris, J. L., Hendricks, K., & Titus, L. J. (2017). Child-targeted fast-food television advertising exposure is linked with fast-food intake among pre-school children. Public health nutrition, 20(9), 1548-1556.
- De Backer, C. J., & Hudders, L. (2016). Look who's cooking. Investigating the relationship between watching educational and edutainment TV cooking shows, eating habits and everyday cooking practices among men and women in Belgium. Appetite, 96, 494-501.
- Eddy, J. (2019). Food for thought? The cultural appropriation of food in contemporary media. SKASE Journal of Literary and Cultural Studies, 2, 40-50.
- Julian H. Steward, "Cultural Ecology" , In Article In The International Encyclopedia of Social Science, The Macmillan Co. and The Free Press , NewYork 1968James M. Acheson,

Anthropology Of Fishing, In Annual Reviews Inc , All Rights Reserved , 1981. P.337

- Keser, A., Bayındır-Gümüş, A., Kutlu, H., & Öztürk, E. (2020). Development of the scale of effects of social media on eating behaviour: a study of validity and reliability. Public Health Nutrition, 23(10), 1677-1683.
- Merriam-Webster Thesaurus1: Merriam-Webster. (n.d.). Disease. In Merriam-Webster.com thesaurus. Retrieved [Date You Retrieved This Information], from <https://www.merriam-webster.com/thesaurus/disease>
- Nakić, M., Šimunić Cvrtila, R. i Šošić, D. (2017). The impact of mass media on dietary habits of children aged eleven to fourteen years – a case study. Ekonomski pregled, 68 (3), 319-337. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/184599>
- Simeone, M., & Scarpato, D. (2020). Sustainable consumption: How does social media affect food choices?. Journal of Cleaner Production, 277, 124036.
- Sreedhar Reddy, MDS, Dept Of Public Health Dentistry, Tagore Dental College and Hospital, Rathinamangalam, Melakottaiyur Post, Chennai – 600127 2M. Anitha, Reader, Dept Of Public Health Dentistry, Sree Balaji Dental College and Hospital, Bharath University, Pallikaranai, Chennai-600100
- van der Linden, R., Schermer, M. Health and disease as practical concepts: exploring function in context-specific definitions. Med Health Care and Philos 25, 131–140 (2022). <https://doi.org/10.1007/s11019-021-10058-9>
- Villani, A. M., Egan, T., Keogh, J. B., & Clifton, P. M. (2015). Attitudes and beliefs of Australian adults on reality television cooking programmes and celebrity chefs. Is there cause for concern? Descriptive analysis presented from a consumer survey. Appetite, 91, 7-12.

- المواقع الإلكترونية :

- منظمة الصحة العالمية. <https://www.who.int/ar>

