

## اختيار الطعام

### الرسائل الرئيسية

يعتمد تقدير خيار الطعام على مدي المنهجية وتشمل الطرق الإشرافية والمقابلة والاستبيان والدراسات الغذائية وتجارب التدخل الموجهة واستخدام الحيوانات لفهم الآلية الأساسية وتجارب التمييز الحسي في المختبر والمنزل.

تشمل النماذج العامة لخيارات الطعام تلك التي تتحقق من الملاحظة الحسية التي تعزي للطعام (مثل المذاق والقوام) والعوامل النفسية (عوامل المزاج والمواقف) والبيئة الاجتماعية (المعايير الاجتماعية والدعاية والعوامل الاقتصادية وتوفر الطعام).

ضمان الوصول إلى الغذاء الصحي لكل من يطلب الغذاء الجيد و المتنوع وبأسعار معقولة. و يتأثر الوصول إلى الطعام بمناطق الإقامة وامتلاك السيارة والنقل العام وسهولة التسوق والتخزين.

خيارات الطعام هي شكل اجتماعي وتلاحظ في المتغيرات الاجتماعية الديمغرافية للسن والجنس والوضع الاجتماعي وأيضاً بواسطة العرق والحالة الزوجية وبنية الأسرة والمدى الاجتماعي النفسي والمتغيرات الطارئة.

ويتأثر اختيار الطعام بالسمات الشخصية والاعتقادات والمواقف والمزاج والتوقعات.

### المقدمة

تتضمن دراسة خيارات الطعام في الإنسان الكثير من التفاعلات المعقدة وتمتد المجالات المتداخلة من الآلية الحيوية لضبط الشهية وعبر سايكولوجية السلوك الغذائي والقيم الاجتماعية والثقافية إلى المحاولات التجارية وجهود الصحة العامة لتعديل المتناول الغذائي لمجتمع معين. وخيارات الطعام واضحة كنتيجة لعملية القرار (النهائية) والآلية أو العملية. وهناك وعي متزايد لدي خبراء التغذية بأن هناك عواقب فيما يتعلق بـ end-point والعملية. وفهم العوامل التي تؤثر في تطور وتغيير خيارات الطعام هو يعتبر أساسي في ترجمة الأهداف الغذائية في سلوك المستهلك. تدرك الكثير من حملات الصحة العامة أن الأبحاث الطبية الحيوية وحدها لا تستطيع معالجة التحديات الكبرى للوقاية من الأمراض المزمنة. وتبحث الإدارات الحكومية في دمج خطط التدخلات السلوكية والاجتماعية في تدخلات الصحة العامة. ويهدف هذا الفصل إلى شرح ما يتصل بتطبيق العلوم السلوكية والاجتماعية على المشكلات التغذوية واكتساب نفاذ البصيرة في المشكلات المعقدة في التغذية في عملية اختيار الطعام. وسيركز الفصل أولاً على قضايا المجتمع ومن ثم على القضايا الفردية المرتبطة باختيار الطعام. ومن المهم أن نتذكر أن ما كتب عن خيارات الطعام يركز في غالبته على المستهلكين في الدول الصناعية ولكن ليس مقتصرأ عليها ولذلك تغلب عليه الثقافات الغربية. وبمجرد أن يراجع هذا الفصل الطرق المنشورة والموجودة عن الموضوع فإن الكثير من الدراسة ستطبق على مثل هذه المجتمعات والثقافات. و هي لا تتبع الطرق المطبقة في الدول الأخرى. والصندوق 8.1 يحوي ملخص للمصطلحات المستخدمة في دراسة خيارات الطعام.

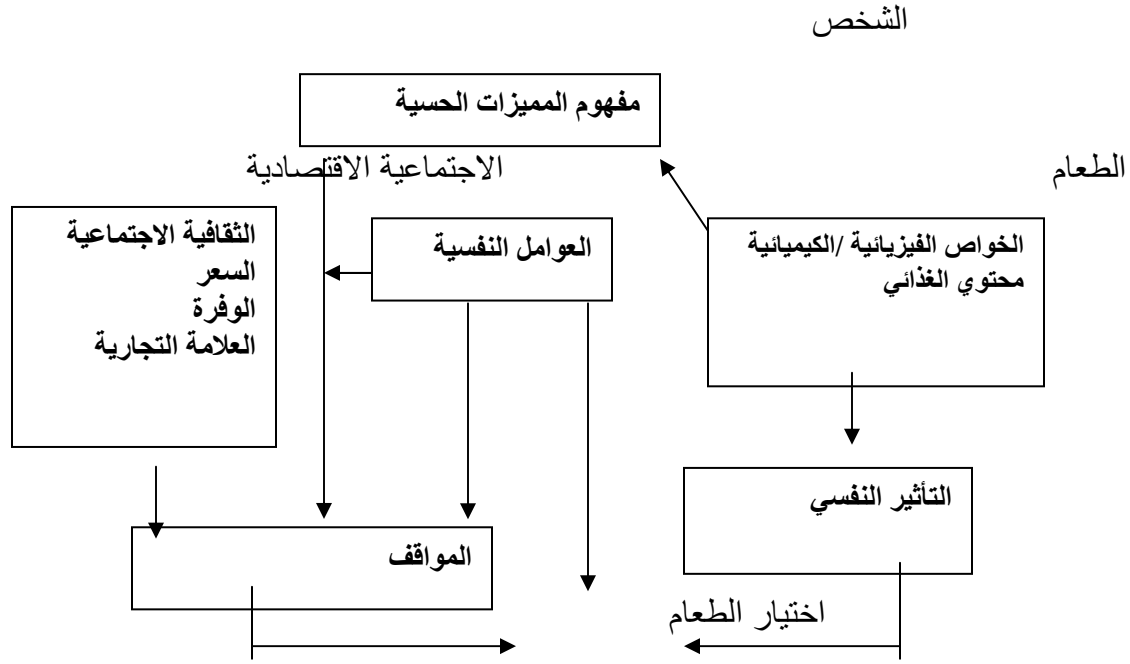
### دراسة خيارات الطعام

دائماً ما تكون الاستجابة الأولية للمستهلك في الإجابة على السؤال بشأن اختياره لأغذية معينة هي: لأنه يحب مذاقها ". ويستطيع الكثير من الناس إعطاء أسباب كثيرة لاختيار الطعام. فمثلاً أشارت دراسة أوروبية

كبيرة ركزت على التأثيرات في اختيار الطعام إلى النوعية والطازجة والسعر والمذاق ومحاولة تناول غذاء صحي وخيارات الأسرة كأهم خمسة عوامل في التأثير على خيارات المستهلك. وهذا مربك ومع ذلك كم من المستهلكين سيفسر المصطلحات مثل " أحاول تناول طعام صحي ".

جزء من المشكلة في محاولة فهم الأسباب الأساسية وراء اختيار المستهلكين لأطعمة محددة هي أنهم ليسوا دائماً مدركين لأسباب الاختيار. يصف باحثو التسويق الأغذية الشائعة بالمنتجات " الأقل استحواداً " و استحواد المنتج يعني أن المستهلك يجده ذو أهمية كبيرة ويقضي وقتاً معتبراً في اكتساب المعرفة عنه وتسهيل الخيارات والقدرة على التعبير عن أنفسهم. ربما يتفاوت مثل هذا الاستحواد في أطعمة ومشروبات معينة. يمكن اعتبار الخمر مشروب عالي الاستحواد نتيجة لتعقيده الفعلي (مثل مئات الروائح الطيارة) ووضعه الاجتماعي على مائدة الطعام. وهذا ييسر مفردات كبيرة تسمح بالتعبير عن الآراء حول نوعية الخمر والخيارات. ولا يمكن أن يحدث نفس الشيء في زيت الطبخ مثلاً والذي يمكن اعتباره من الأطعمة الأقل استحواداً. تعتبر أغلب الأطعمة مقارنة بالمنتجات الأخرى مثل السيارات من المنتجات الأقل استحواداً. ومع ذلك هناك مجموعات محددة من المستهلكين مثل الذين يقلقون بشأن أوزانهم ربما لديهم استحواداً أكبر مع أطعمة دون أخرى أو أطعمة معينة (مثل الأطعمة الغنية بالطاقة مثل الشوكولاته). وتعتبر النساء أكثر اهتماماً بالأطعمة من الرجال نتيجة للدور التاريخي للجنس الذي يتواصل في المجتمع (مثل التسوق والطبخ والعناية بأسرهن). وهناك اقتراحات بأن بعض الثقافات أكثر اهتماماً بالأطعمة من أخرى فمثلاً يعتبر الطعام داخل الثقافات الأوروبية الجنوبية أكثر أهمية مما في كثير من قطاعات المجتمع في بريطانيا. إذا ما الذي يعنيه هذا عند محاولة فهم خيارات الطعام ؟ ببساطة يجد كثير من الناس صعوبة في التعبير عن الأسباب الأساسية وراء اختيارهم لأطعمة معينة نتيجة لنقص استحوادها. وهذا الإرباك نتيجة لعدم وجود مفردات مشتركة للتعبير عن خواص الأطعمة. يرتبك الناس بين مختلف المذاقات (الحلو والحامض والمر والمالح) ويستخدمون أوصاف حسية أخرى (مثل حمضي) عندما يطلب منهم بيان الطعم. لذلك عند استخدام مصطلح المذاق بالعامية فإنه يعني الكثير من الجوانب الحسية لخواص الأطعمة (الجدول 8.1) وأشياء مختلفة لأشخاص مختلفين. وتصبح المقارنة عبر الأشخاص وعبر الأطعمة دون وجود تعريف عام. والتحدي بالنسبة للباحثين عن خيارات الطعام هو البحث عن الأسباب الأساسية وراء الاختيار عند استخدام الكثير من العوامل المؤثرة (مثل الحسي - التقبل) والإدراكية (المواقف والسمات والاعتقادات) والخارجية (الوفرة والسعر وتأثير الأشخاص الآخرين). وعن طريق التعريف يتضمن المصطلح اختيار الطعام درجة من الإرادة على ضبط الأغذية التي يتناولها الناس. ومع ذلك ما مقدار الاختيار وما الذي يؤثر في الاختيار حتى يصبح محور الاهتمام. يعتمد تقدير اختيار الطعام على مدي المنهجية وتشمل الطرق الإشرافية والمقابلة والاستبيان والدراسات الغذائية وتجارب التدخل الموجهة واستخدام الحيوانات لفهم الآلية الأساسية وتجارب التفضيل الحسي في المختبر والمنزل. واختيار الطعام مجال معقد يتضمن الكثير من القواعد المختلفة . وقد أخذت الدراسات السابقة الطريقة الصارمة والتي تعمل على تطبيق مختلف القواعد على عملية التزود بالغذاء : امتلاك وإعداد وطبخ وأكل ورمي الطعام. وقد تم تطبيق مختلف القواعد على العملية أو المشكلة. وقد اعتمدت مثل هذه الطريقة على معرفة علماء الاجتماع والاقتصاد (من علم الاجتماع والاقتصاد والتسويق وعلم الإنسان) ولذلك تميل إلى تأكيد العوامل الخارجية أو الاجتماعية في اختيار الطعام. وصفت بعض الكتابات بأنها ross-disciplinary . وقد كتبها باحثون في العلوم السلوكية (العلوم السيكولوجية والنفسية والحسية) وعلوم الحياة (علم وظائف الأعضاء وعلم الصيدلة والأعصاب والتغذية)

وتشمل أيضاً طرق للتسويق. وتشدد مثل هذه الطريقة على العوامل الداخلية أو الفردية المرتبطة باختيار الطعام. وتتجه مجالات الدراسة إلى أن تكون ضمن النماذج التي تحدد هذه العوامل الداخلية أو الفردية ضمن الثقافة والنظام الاقتصادي والمجتمع (العوامل الخارجية). قدم اختلاف الخلفيات العلمية والتعاون المختلف تأكيداً مختلفاً في فهم خيارات الطعام. ولذلك من المهم النظر بعناية لخلفية الباحثين لمعرفة من أي منظور يتعاملون مع مشكلات اختيار الطعام. ويشدد هذا الفصل على الطرق الاجتماعية الاقتصادية والنفسية لاختيار الطعام بخصوص وظائف الأعضاء. ويجب القيام بمراجعة الفصل الخاص بالأنظمة الحسية في التغذية والاستقلاب. وستكون للمميزات الشخصية أكبر التأثيرات المتغيرة على التفاعلات الفسيولوجية. وتشمل فهم الخواص الحسية (مثل المذاق والقوام) والعوامل النفسية (مثل المزاج والعوامل الإدراكية مثل المواقف) والبيئة الاجتماعية (مثل المعايير الثقافية والدعاية والعوامل الاقتصادية ووفرة الطعام). تحاول النماذج التخطيطية التي تم ابتكارها إظهار كيفية تأثير العوامل على تفاعلات اختيار وتفضيل الطعام. والشكل 8.1 يوضع نموذج مبسط لاختيار الطعام. وفهم عملية اختيار الطعام على المستوي الفردي أمر معقد. وقد لوحظ أن تجارب الإنسان عبر الحياة تؤثر على اختيار الطعام والتي تشمل الأفكار والعوامل الشخصية والمصادر والبيئة الاجتماعية وبيئة الطعام. وهذه التأثيرات بدورها تشكل تطور الأنظمة الشخصية لاتخاذ خيارات الطعام التي تدمج المفاوضات القيمة والخطط السلوكية.



الشكل (8.1) : مخطط شيفرد

### القضايا السكانية التي تؤثر على اختيار الطعام

يمكن تصنيف العوامل السلوكية والاجتماعية والاقتصادية واعتقادات ومواقف الناس عند تطبيقها جملة على مجموعة سكانية أو عرقية كعوامل ثقافية تؤثر على اختيار الطعام. ويستكشف هذا الفصل العوامل الثقافية والاجتماعية لاختيار الطعام.

### العوامل الثقافية

يعتقد بأن الثقافة من أكبر محددات اختيار الإنسان للطعام . وبالتأكيد توجد أدلة على أن التقاليد والاعتقادات والقيم من بين العوامل الرئيسية التي تؤثر في التفضيل وطريقة إعداد الطعام والتقديم والوضع الغذائي. قدم العالم النفساني (Triandis) مراجعة مفيدة للعديد من تعريفات الثقافة المختلفة واستنتج موافقة معظم الناس على انعكاس الثقافة في المعرفة المشتركة وإجراءات العمل القياسي والافتراض. والموضوع الرئيسي في معظم التعريفات هو الاشتراك. ومهما كان التعريف (الثقافة ظاهرة يصعب تعريفها ) يعتبر الطعام جزء رئيسي من الثقافة وتعتبر الثقافة المؤثر الرئيسي على اختيار الطعام وخاصة أن الثقافة تسهم في اختيار طعام محددة.

### هل التأثيرات وراثية أو ثقافية ؟

تبحث تفسيرات اختيار الطعام الثقافي والتفضيل لأنواع معينة من الغذاء في الاختلافات في مفهوم المميزات الحسية للأغذية. ركزت الدراسات المبكرة في الثقافات المتعددة على مقارنة الملاحظة الحسية مثل العتبة والحساسية والتمييز. ووجدت معظم الدراسات التي بحثت في مفهوم المذاق في المحاليل عدم وجود اختلافات بين الثقافات. ولم تسجل أي اختلافات في عتبة المذاقات الأربعة الأساسية (المالح والحلو والمر

والحامض) بين النيجريين والكوريين والأمريكيين. هناك بعض الأدلة الأولية حول اختلاف ملاحظة الرائحة بين اليابانيين والأوروبيين ولكن هذا يحتاج إلى المزيد من الإثبات. وبالرغم من قلة الأبحاث حول الاختلافات الثقافية في ملاحظة الخواص الحسية الأخرى غير المذاق مثل النكهة أو البنية فإن القدرات الحسية الكيميائية تبدو متشابهة بين الثقافات. ومن المقبول وجود دليل يثبت الاختلافات بين الثقافات في تفضيل الطعام. وقد بحثت الأبحاث في الأنماط التراثية في الميل نحو خواص حسية معينة. وجد أن الميل نحو شدة المذاق يختلف بين الثقافات اعتماداً على البيئة أو الطعام. وعلى العموم يبدو أن الاختلافات الثقافية في مستويات تفضيل المذاق مسألة خاصة بالمنتج مع عدم الثبات في الاتجاه أو الأهمية عبر المنتجات. وهذه الاختلافات المتوقعة على المنتج لها علاقة باعتياد وتعرض المستهلك ولهذا تأتي اختلافات الثقافات المختلفة في تفضيل الطعام من التجربة والعادات الغذائية والمواقف من الطعام أكثر من التأثير الوراثي القوي. ومع ذلك هناك أدلة داخل الثقافات تشير إلى وجود العنصر الوراثي في العادات الغذائية المختلفة على المستوى الفردي وتشمل امتلاء المعدة والتقييد الغذائي ورفاق المائدة والحساسية للتسهيلات الاجتماعية واستساغة الأغذية لذيدة المذاق.

### مبادئ النكهة الثقافية

تميز أساسيات لنكهة تفضيل الطعام في ثقافات محددة فمثلاً الطماطم وزيت الزيتون والأعشاب هو ما يميز مطابخ معينة في أقاليم أو دول البحر الأبيض المتوسط. ويمكن تشييد المطبخ مثل: - قاعدة للمواد الغذائية

التقنيات اليدوية (التخصيص والتأسيس والفصل أو الاستخلاص والتنقيع والتخمير ومختلف التطبيقات الحرارية).

### أساسيات النكهة التراثية أو الإقليمية

النظرة التاريخية المحددة لهذه العمليات المشتركة والتأييد التراثي تقدم مفهوم التعرض والاعتياد الذي يظهر كإشارة هامة في تقبل الطعام.

السلوك الشخصي والثقافة والأحياء

استخدم الفلفل والذرة والمنيهوت والسكر كأمثلة لتوضيح الطريقة التي تؤثر وتغير بها الثقافة والسلوك الشخصي في الأحياء. يمكن التغطية على الكره الحيوي للفلفل الحار (والذي يحتوي على طعم مهيج و حارق ) بواسطة الثقافة (أسلوب طبخ) والعمليات النفسية الفردية. وقصد من المنيهوت كمثال لإظهار كيفية التغلب على المشكلات الحيوية (سمية المنيهوت الملاحظة في مرارة الدرنه) بواسطة المعالجة (سلوك فردي) والكيفية التي اندمجت بها هذه المعالجة في الثقافة ( تقنية إزالة السموم ) مما أدى بالأفراد إلى استخدام التقنية والقبول بالطعام. أما الذرة فقد كانت المثال الغذائي. انخفاض محتوى مثل هذه الأغذية الرئيسية من الحمض الأميني النياسين والكالسيوم (مشكلات حيوية) أدى إلى اكتشاف المعالجة بإضافة lime وعمل التورتيللا (فردي) والقبول بهذه التقنية وأسلوب الطبخ (ثقافة) مما أدى إلى تقبل تورتيللا الذرة كغذاء رئيسي ومع ذلك ربما يمكن التغلب على العنصر الحيوي (نقص العنصر الغذائي) من خلال تعزيز طريقة القبول الحسي لأن إضافة lime يعمل على تلين الذرة مما يزيد من الاستساغة. وتتفاعل الثقافة والأحياء و السلوك الفردي في هذه الطرق فيما يتعلق باختيار الطعام . نادراً ما تكون أساليب الطبخ ثابتة وبالتأكيد الأغذية التقليدية نفسها ليست ثابتة. وقد تم تعريف التقليد بأنه (تسلسل أو تغيرات في " الأفكار

المستقبل و المنقولة " وهناك سيناريوهات عديدة لكيفية تغير أسلوب الطبخ التقليدي التراثي أو مقاومة التغير أو الانتقال عبر الحدود الوطنية.

### اختيار الطعام الثقافي والفوائد المحتملة للسكان الآخرين

أدت الدراسات الهامة لـ (Keys) في خمسينيات القرن الماضي على أغذية البحر الأبيض المتوسط (التراثية) إلى محاولات لتغيير الميول في اختيارات الطعام في النصف الأخير من القرن الماضي في العديد من الدول الصناعية. ولقد كان هناك إجماع في بعض الأوقات على زيادة الفواكه والخضراوات والحبوب في غذاء سكان الدول الغربية الصناعية وبصورة مماثلة تقليل الدهون و حديثاً تناول مختلف الدهون (مثل القليل من الدهون المشبعة و الكثير من الدهون غير المشبعة العديدة و الأحادية). ويلاحظ هذا في محاولة استخدام ثقافة غذاء واحد في ثقافات أخرى. فمثلاً يقل متناول سكان إقليم الأنجلو -سيلتي من الخضراوات والفواكه والحبوب مقارنة بسكان جنوب أوروبا (الإيطاليين واليونانيين). وتدعم المعلومات المتوفرة عن العادات الغذائية للإيطاليين والإيطاليين المهاجرين سهولة التكيف مع المظاهر المرغوبة في غذاء البحر الأبيض المتوسط. ويعتبر الاحتفاظ بمظاهر غذاء البحر الأبيض المتوسط وتشجيع تناوله في الثقافات الأخرى خطة غذائية مفيدة للصحة العامة. كما أن فهم اختيار الطعام أمر حاسم في هذا الخصوص.

### التأثيرات الثقافية وبروز التجارة العالمية

في أوائل ثمانينيات القرن الماضي ومع التجارة العالمية اتفق على أن يتم توحيد قياس المنتجات عالمياً بما فيها الأغذية (أو على الأقل في الدول المتقدمة) وبالتالي يطور المستهلكين خيارات متجانسة. ومع ذلك تم تعديل هذا المشهد لاحقاً وأصبح هناك إجماع متزايد على أن يتم تقييس مقادير تسويقية محددة فقط إلى درجات متنوعة اعتماداً على السوق والمنتج والشركة والبيئة. ونتيجة لذلك زادت الخيارات المتجانسة للأطعمة السريعة بصورة هائلة منذ أوائل ثمانينيات القرن الماضي. وربما هذه الأغذية هي جزء من الثقافة العالمية في زيادة قلة الوقت المدرك أو الخيارات لتوزيع الوقت على أنشطة أخرى. ويمكن أن يكون لمثل هذه التغييرات نتائج هامة على الوضع الغذائي ولذلك تستحق عمل الكثير من البحوث.

### وحدة الثقافة

تقدم بعض دول آسيا الصناعية أمثلة لمقاومة خيارات الطعام المتجانس. فمثلاً قاومت خيارات الطعام لدى الكوريون والصينيون الماليزيون التغيرات وظلت محتفظة بثقافتها. ومعروف أن الاقتصاد في كوريا الجنوبية ينمو بسرعة منذ خمسينيات القرن الماضي إلا أن الأطعمة التقليدية وأساليب الطبخ المرتبطة بغذاء الكوريين لا تزال باقية. إلا أنه ومقارنة بالدول الآسيوية الصناعية الأخرى فقد تغير المتناول الغذائي قليلاً. وقد ظهر أن الاتصال بين الأشخاص من ثقافة واحدة يساعد في الحفاظ على السلوك الثقافي بما فيها العادات الغذائية. وفي المقابل يبدو أن المجتمع المالي قد اتجه نحو تغريب غذائه والذي ارتبط مؤخراً بزيادة الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب وبعض السرطانات التي وجدت في المجتمعات الصناعية الغربية. ومن غير المعروف أي العوامل أكثر أهمية هل هي الاجتماعية أو التماثل الذاتي أو الصفات الحسية للأغذية. تقاوم بعض أساليب الطبخ التراثية تقاوم التغيير بينما الأخرى حتى في نفس القطر تكون أكثر انفتاحاً للتعديل.

### التغير الثقافي (Acculturation)

يعرف التغير الثقافي على أنه عملية التغير نتيجة للاتصال بين المجموعات الثقافية. وتوضح عملية الهجرة مقاومة خيارات الطعام للتحويل الثقافي أو التأثير به وقد قامت العديد من الدراسات النموذجية بتقييم

المهاجرين إلى الثقافة الغربية. فمثلاً يتناول المهاجرون الكوريون الذين يعيشون في الولايات المتحدة الكثير من الغذاء الأمريكي إذا كان تحولهم الثقافي كبيراً. ووجدت دراسة اجتماعية أجريت على نساء جنوب آسيا اللاتي يعشن في اسكتلندا أنهن وبعكس المهاجرين الإيطاليين زاد تناول الدهون لديهن بصورة واضحة مع الهجرة و ارتباطه بزيادة في مؤشر كتلة الجسم وانتشار أمراض القلب والسكري النوع الثاني. تم وصف تقنيات مختلفة مثل هيئة الجسم ودور الجنس/الثقافة وقيمة بعض الأغذية المحددة. وتلاحظ هذه أكثر في مواليد جنوب آسيا الذين ولدوا في بريطانيا أكثر من الذين ولدوا في آسيا. ورغم ذلك يمتاز الآسيويون الجنوبيين بالتشديد على الغذاء التقليدي في الوجبات الأساسية أكثر من نظرائهم الإيطاليين الذين هم أكثر مرونة في اختيار أساليب الطبخ واختيارهم للأغذية الأنجلو-سلتية كثيراً. وتقدم استراليا حالة زائفة لأن 98% من سكانها من المهاجرين. فقد حكمت من قبل الثقافة الأنجلو – سلتية البيضاء لكنها شهدت في النصف الأخير من القرن العشرين هجرات كبيرة من جنوب أوروبا (حاملين معهم غذاء البحر الأبيض المتوسط) وفي تسعينات القرن الماضي من آسيا. ورغم أن خيارات الطعام الأسترالية كانت تبدو متنوعة في سبعينيات القرن الماضي إلا أنها هناك أدلة على احتفاظ سكان مناطق الأنجلو – سلتية والبحر الأبيض المتوسط بالخيارات الثقافية والاعتقادات الخاصة بالطعام. وقد وجدت أدلة أيضاً حول المهاجرين الآسيويين من دراسة أجريت على النساء الفيتناميات المقيمات في استراليا على احتفاظهم بخيارات الطعام والصورة الغذائية وخاصة فيما يتعلق بالأغذية الرئيسية. وغالباً ما يحدث التغير في المتناول الغذائي وسط الذين هاجروا في أعمار صغيرة الذي يتناغم مع أبحاث كثيرة حول نمو عادات الأكل لدى الأطفال. وبالمقابل قدمت دراسات أمريكا الشمالية التي تحتوي على بيانات عن الصينيين الذين هاجروا إلى الولايات المتحدة وكندا والكوريين المهاجرين إلى أمريكا أدلة حول الزيادة المماثلة بين ثقافات المهاجرين والمضيف بالنسبة للوضع الغذائي كنتيجة للتغير الثقافي الكبير. كما وجدت دراسة كندية تغيرات في ملاحظة النكهة والقيمة الصحية والاعتبارية للأغذية وسط الشباب مما يؤكد مرة ثانية على أهمية سن الهجرة و الانطباع الناتج عنها والتعرض المبكر. ومن المحتمل أن تظل خيارات الطعام مميزة ثقافياً بينما يتحرك مقادير الطعام النسبية نحو تلك الخاصة بثقافة المضيف والتغيرات التالية في تناول العناصر الغذائية الكبرى. وتظهر مرونة الغذاء الكوري في كوريا مقابل الكوريين المهاجرون في الولايات المتحدة إلى أن تأثير الثقافة الأمريكية أقوى من حدود التغيرات في الظروف الاقتصادية. والتغير الثقافي ظاهرة معقدة تحتاج إلى قياسات متعددة الأبعاد وتكشف الأدلة أن النتيجة النهائية للتغير الثقافي لا يتم استيعابها بسهولة بواسطة ثقافة المضيف المسيطرة. وحيث تظل خيارات الطعام الثقافية مرنة خاصة بالنسبة للأغذية الرئيسية تظهر تغيرات في تناول العناصر الغذائية الكبرى في بعض الحالات لتتحرك نحو ثقافة المضيف. ويبدو أن العمر والجيل هما من العوامل الرئيسية التي تلائم قواعد التعرض المبكر والوفرة. ومع ذلك وبما أن كل الدراسات النموذجية التي ذكرت تعتمد على طول الإقامة كعلامة للتغيرات عبر الوقت فهناك حاجة لإجراء دراسات ممتدة.

يعتبر الإعلام وخاصة التلفزيون واحد من أهم مصادر المعلومات عن الطعام. وتشير البيانات الحكومية في بريطانيا أن الأطفال من عمر 4-15 سنة يقضون ما بين 17-18 ساعة أسبوعياً في مشاهدة التلفزيون والذي تنقل عبره صور أغلب الأطعمة والمشروبات من خلال الإعلانات. وبمجرد مغادرة الأطفال في بريطانيا المدرسة فإن الوقت الذي يخصص لمشاهدة التلفزيون يفوق الوقت الذي أمضوه في المدرسة. وحتى داخل أوروبا تتميز بريطانيا بارتفاع مستوى الدعاية الموجهة للأطفال بينما لا توجد في السويد أو

النرويج إي دعاية تستهدف الطفل. وتشير معظم الدراسات حول محتوى إعلانات الطعام في التلفزيون إلى أن نسبة كبيرة من الإعلانات هي حول الأغذية عالية الدهون والسكريات وقد ظهر القلق بشأن الأطفال زائدي الوزن والذين يمكن أن يكونوا أكثر حساسية تجاه هذه الأشياء. ورغم ذلك لا تزال القضية موضع خلاف، فلا يوجد دليل يثبت أن الإعلان هو المؤثر الرئيسي على السلوك الغذائي للأطفال وربما من المحتمل أن يكون واحد من بين العديد من العوامل المؤثرة. وتأثير الإعلان على المعرفة الغذائية للأطفال والسلوك والمواقف هو أمر غير واضح. ومعروف أن الإعلان الغذائي يزيد من معرفة الأطفال بأسماء الماركات التجارية وتعزيز المواقف الإيجابية من الغذاء وتغيير الاعتقادات وقد قامت القليل من الدراسات طويلة الأمد بمراقبة وتحديد هذه التأثيرات. ووجد أن الأطفال الذين يشاهدون برامج الكرتون التي تحتوي على إعلانات غذائية يحاولون الحصول على الأغذية المعلن عنها أكثر من الأطفال الآخرين. وأثبتت الأبحاث أنه إذا ما استمتع الأطفال بإعلان تجاري ورغبوا بمحتواه فإن طلباتهم تتزايد للحصول على ذلك الغذاء المعين. وقد ثبت أن رسائل الصحة العامة المرسلة للأطفال وتشجيع الكبار للقيمة الإيجابية للمزيد من الأطعمة الصحية قد ساعدت في تقليل تناول الوجبات الخفيفة غير الصحية بواسطة الأطفال. وقد ثبت في الوضع الطبيعي أنه كلما زادت مشاهدة الطفل لإعلانات التلفزيون التي تسوق لمنتج معين وخاصة للأطفال زاد احتمال وجود هذا المنتج لدى أسرة الطفل. ولذلك يمكن لرسائل الإعلام أن تكون مؤثرة في تحديد طلبات واختيار الطعام على الأقل في المدى القريب.

### الوصول للطعام والوفرة

تمتد فكرة وفرة الغذاء من مؤونة التجزئة المحلية إلى الوفرة داخل المنزل ووضع التقديم (خصوصاً مؤونة الغذاء المدرسي). ويعد بيع الغذاء بالتجزئة أهم الأعمال بالنسبة للمستهلك ومصدر سعادته واهتمامه. وقد انخفض عدد أسواق التجزئة في أوروبا مع ظهور المجمعات الكبيرة. فمثلاً انخفضت أسواق التجزئة في فرنسا من 200.000 في عام 1986 إلى 150.000 في عام 1990 وانخفض عدد أسواق التجزئة في إيطاليا بنسبة 15% بين عامي 1985 و1993. أما في بريطانيا فقد انخفض عدد مخازن الغذاء المستقلة بنسبة 40% بين عامي 1986 و1997. وبالرغم من تقديم فائدة التكلفة المنخفضة عبر التدبير المنظم للبائعين والمستهلك إلا أن مثل هذا التركيز على أسواق التجزئة يتطلب من المستهلكين وجود وسيلة نقل وغالباً هي السيارة الخاصة. ومن الضروري أن يحصل الناس على الغذاء الكافي وبأسعار معقولة إذا كانوا يرغبون في الوصول إلى الأغذية الصحية المتوازنة. ويتأثر مثل هذا الوصول بمكان الإقامة وامتلاك السيارة والنقل العام وتسهيلات التسوق والتخزين. وتعتبر سهولة الوصول من أكبر العوامل في الالتزام بالتوصيات الغذائية. ويزداد القلق في بريطانيا حول مشكلة أماكن الإقامة التي تحتوي على القليل أو ينعدم فيها التسوق والتي تعرف بصحراء الغذاء كمساهم في التفاوت الصحي. أثبتت العديد من الدراسات ارتفاع تكاليف التسوق بالنسبة للأغذية الصحية من غيرها واختلاف التكاليف في أماكن الإقامة المختلفة في المدينة. وقد أوصي تحقيق بريطاني مستقل بتطوير السياسات لضمان تقديم مؤن كافية بالتجزئة للمحرومين اجتماعياً. وأثبتت دراسات أجريت في المناطق الحضرية المحرومة في لندن أن الاختلاف بين أسعار الأغذية الرخيصة والأغلى يصل إلى أربعة أضعاف في تلك المناطق. يخزن أقل من ثلث الأغذية التي تشكل السلة الرئيسية للأغذية الصحية في أغلب الأسواق ومع ذلك فإن هذه المراقبة ليست عامة. وقد ثبت ضمن أوضاع التقديم أن التغيرات في سهولة الوصول إلى الغذاء والأسعار تؤدي إلى زيادة شراء الفواكه والسلطة وتقلل من اختيار الحلويات والمخبوزات. وتؤثر وفرة النوعية والتنوع في الاستهلاك أيضاً.

## التأثيرات الاجتماعية على اختيار الطعام

يتم تطوير والعادات الغذائية والحفاظ عليها لأنها سلوكيات فعالة وعملية وهادفة في ثقافة معينة. ومع ذلك يرجع المجتمع إلى الأشخاص الذين يتشاركون الثقافة وصفات هؤلاء الناس الذين بدورهم يتأثرون بالمتناول الغذائي.

## العوامل الاجتماعية الديموغرافية

يتشكل اختيار الطعام اجتماعياً من المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية للعمر والجنس والوضع الاجتماعي وأيضاً بالانتماء العرقي والحالة الزوجية وبنية الأسرة وأيضاً بمدى المتغيرات النفسية الاجتماعية و الطارئة (الشكل 8.1). يؤثر العمر على المتناول الغذائي خلال العمليات الحيوية (النمو) والبيئة الحالية والنمط والعوامل الاجتماعية والنفسية. وهناك اختلافات واضحة في تناول الغذاء خلال سن الرشد ( الجدول 8.2). يتم تعديل المعرفة الغذائية منذ الولادة بواسطة الضغوط الاجتماعية والسلوك المعياري والتقييد العملي. والرضاعة هي خير مثال لذلك. وتتفاعل الاحتياجات الحيوية طوال الحياة مع العوامل الاجتماعية في تشكيل وتطوير العادات الغذائية و الحفاظ عليها. ولهذا وفي الطفولة المبكرة يتداخل المفهوم الاجتماعي لمناول الغذاء المقدم بواسطة المعلمين والتلاميذ مع السياسة والتموين داخل المدارس. وبطريقة مماثلة وفي مرحلة المراهقة يتم التنفيس عن الانفعالات مثل الامتعاض والغضب والإحباط من خلال عادات الأكل بواسطة البصق و القذف والهرس أو من خلال الاستجابة الفسيولوجية كالغثيان أو التقيؤ. ويرى بعض المؤلفين أن الوصول للغذاء والتكلفة ونوعية الغذاء تؤثر على عادات الأكل مما ينتج عنها التباين بين عادات الأكل المعلنة وأنماط الاستهلاك الفعلية. ومعروف حتى في الطفولة المبكرة أن المتناول الغذائي يختلف مع الجنس. وقد أظهرت المسوحات الغذائية في أوروبا اختلافات في استهلاك الغذاء بين الرجال والنساء حيث يرتفع تناول الرجال من منتجات اللحوم والكحول والسكر و ينخفض من الفواكه والخضراوات والمنتجات منخفضة الدهون أكثر من النساء. وتجعل هذه الخيارات غذاء النساء أكثر تنوعاً مع التوصيات الحالية أكثر من الرجال ومع ذلك دائماً ما يقل تناول النساء من العناصر الغذائية الصغرى مثل الزنك والحديد وفيتامين ب<sup>12</sup> والفوليت وخاصة مع ازدياد الاحتياجات الحيوية. تتفاعل العوامل الحيوية والاجتماعية والفسيولوجية والسلوكية المرتبطة بالجنس لتؤثر على المتناول الغذائي للأغذية والعناصر الغذائية المختلفة. عموماً تقل الطاقة المطلوبة لدى النساء عن الرجال نتيجة لكثافة الجسم المنخفضة. وربما من غير المقبول اجتماعياً أن تشاهد النساء وهن يأكلن كميات كبيرة من الطعام في ثقافة حيث يعتبر وزن الجسم الزائد أمر غير مرغوب فيه. ويبدو أن النساء أكثر معرفة بالغذاء والتغذية وتدل على ذلك المستويات العالية من الاهتمام بسلامة الغذاء والصحة وتقليل الوزن. كما يبدو أن للرجال قيم واعتقادات قوية تقرر بعض الأغذية بصفات مثل القوة والسلطة والرجولة وربما يستخدم الاستهلاك كرمز للرجولة . وقد ثبت أن أغذية محددة وأنواع من الوجبات تعمل كعلامات رمزية للجنس وحالة الجنس داخل العائلة الصغيرة. تعتبر الاختلافات الاجتماعية الاقتصادية أو الوضع الاجتماعي في استهلاك الغذاء ذو أهمية خاصة فيما يتعلق بالتفاوت الغذائي. تم استخدام مختلف القياسات لتقييم الوضع الاجتماعي الاقتصادي بالإضافة للمهنة والدخل والتعليم. ولأن الوضع أساس اقتصادي فقد تم قياسه بواسطة الدخل أو المهنة ويتضمن بعض التحكم في الموارد. يميل الأشخاص الذين ينتمون إلى الطبقات الاجتماعية الراقية وذوى المستويات التعليمية العالية إلى تناول الأغذية الصحية. فمثلاً يزداد تناولهم من الفواكه وعصير الفواكه واللحوم الحمراء والسّمك الزيتي ومنتجات الدقيق الكامل والخضراوات الطازجة مقارنة بالعمال اليدويين الذين يزداد تناولهم من الطاقة (ربما لمقابلة متطلبات

الطاقة) وينخفض تناولهم من الأحماض الدهنية غير المشبعة العديدة والفواكه والخضراوات. والمفروض أيضاً أن المجموعات ذات الوضع الاجتماعي الاقتصادي العالي يتناولون الغذاء الصحي لأنهم ملمين بالصحة ولديهم نمط حياة صحي. وربما يساعد التعليم العالي أيضاً في فهم العلاقة بين الغذاء والصحة. يعتبر الدخل الصافي والمال المخصص للغذاء من العوامل الحاسمة في اختيار الطعام وخاصة بالنسبة للهوم والفواكه والخضراوات. وتظهر الأدلة حول العلاقة بين الغذاء والفقر في أوروبا أن الأشخاص من الأسر ذات الدخل المنخفض ليسوا جاهلين بقضايا الغذاء ولكنهم في الواقع أكثر مهارة في وضع الميزانية خاصة وأن الطعام دائماً هو الشيء الوحيد المرن في الأسرة. وفي بريطانيا تنفق الأسر من ذوي الدخل المنخفض النسبة الأكبر من المال على الغذاء. وأظهرت معلومات مسح الغذاء الوطني في بريطانيا أن الأسر الفقيرة هم الأكثر فعالية في شراء العناصر الغذائية بتكلفة الوحدة. وهناك أيضاً بعض الأدلة حول الأغذية الموصي بها كغذاء صحي بأنها لا تكلف فقط أكثر من الأغذية الغنية بالطاقة والمعبأة والرخيصة ولكنها أيضاً أكثر كلفة ليتم شراؤها في المناطق الريفية والحضرية المحرومة.

| الجدول (8.2) : تكرار استهلاك الغذاء بواسطة الكبار في المسح الصحي الاسكتلندي 1993 |                  |                  |                  |                  |                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------------------------------------------|
| العمر (بالسنوات)                                                                 |                  |                  |                  |                  |                                                      |
| 64-55<br>سنة (%)                                                                 | 54-45<br>سنة (%) | 44-35<br>سنة (%) | 34-25<br>سنة (%) | 24-16<br>سنة (%) |                                                      |
| 5                                                                                | 11               | 18               | 29               | 39               | تناول المخبوزات مرة واحدة في اليوم                   |
| 32                                                                               | 26               | 23               | 20               | 16               | تناول الخضراوات الجذرية خمسة مرات في الأسبوع أو أكثر |
| 14                                                                               | 17               | 24               | 33               | 39               | تناول الحلويات أو الشوكولاته مرة في اليوم أو أكثر    |
| 16                                                                               | 19               | 19               | 32               | 46               | تناول المشروبات الخفيفة مرة واحدة في اليوم أو أكثر   |

#### العوامل الاجتماعية على مستوى الأسرة

يرتبط السلوك الغذائي بالطبقات الاجتماعية. فمثلاً ربما تكافح الأسر لبلوغ التوصيات الغذائية الحالية إذا ما تناول مختلف أفراد العائلة أشياء مختلفة في أوقات مختلفة. وهناك تأثيرات محددة ناتجة من البيئة الاجتماعية والتي تؤثر على السلوك الغذائي مثل الضغط الاجتماعي من الأصدقاء والعائلة والسلوك المثالي والتسهيلات الاجتماعية. وثبت أن للعائلة الصغرى دوراً هاماً في تطوير الأنماط الغذائية. ويبدو أن التأثيرات الاجتماعية محكومة بالنظم الغذائية للعائلة وتتفاعل دائماً مع المحددات الأخرى للمتناول الغذائي. وتعتبر الأمهات أكثر تأثيراً من بقية أفراد العائلة لدورهن في التربية والتحكم بإعداد الطعام في المنزل وحضورهن أوقات الوجبات. كما تتأثر العادات الغذائية للعائلة أيضاً بالأنماط الثقافية في الخيارات والاستهلاك ووفرة الطعام في المنزل والعوامل الوراثية. و العوامل التنافسية التي تؤثر في تناول العائلة تشمل الطعام الذي يتم تناوله خارج المنزل والذي على الأرجح يتأثر بالآخرين. وقد تم وصف دور التسهيل الاجتماعي في تناول الطاقة بالعلاقة الإيجابية بين عدد الأشخاص الموجودون على المائدة وفرص الوجبات الخفيفة ومتناول الطاقة المرتفع. فمثلاً تزيد الوجبات التي يتم تناولها مع وجود الآخرين بنسبة 44% عن تلك التي يتم تناولها منفردة وتشمل كميات كبيرة من الكربوهيدرات والدهون والبروتين

والكحول. ويفترض بأن هذه العلاقة عرضية تعكس الوفرة الزائدة للطعام والتسلية والطعام المغربي وطول فترة الوجبة. وتشمل المؤثرات الأخرى الجنس والألفة. ولقد وجد أن للوراثة تأثيراً على حجم الوجبة وعددها.

### المؤثرات الدينية والأدبية والأخلاقية

شعائر السلوك الغذائي ليست مفروضة اجتماعياً فقط ولكن حسب الاعتقادات الدينية. وتعتبر الاعتقادات الدينية فعالة و عرضة للتغيير بالإضافة للتغير الفردي والعصري ولهذا يعتبر كبناء اجتماعي. الصندوق (8.2) و الجدول (8.3) يوضحان ستة من الفئات الوظيفية لممارسات الأكل الدينية. في السنوات الأخيرة أصبحت القضايا الأخلاقية أكثر أهمية من القضايا الدينية الصارمة في ممارسة التأثير على اختيار الطعام. وتتراوح هذه القضايا بين مقاطعة منتجات مصنعين محددين يعتقد بأنهم شاركوا في أنشطة سياسية غير صحيحة ( مثل إقحام إعلان عن بدائل لحليب الأم) وتجنب الأغذية التي ربما تحتوي على مواد معدلة وراثياً و النظام النباتي. وبالنسبة لكثير من النباتيين تمتد الهموم الغذائية لطرق إنتاج الغذاء والقضايا البيئية والمساندة العالمية.

| الصندوق (8.2) : وظيفة الممارسات الغذائية الدينية                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الاتصال بالرب<br>إظهار الإيمان<br>رفض الدنيا<br>الهوية والانتماء<br>التعبير عن الانفصال<br>تعزيز ecological pragmatism |

| الجدول (8.3) : وظيفة الممارسات الغذائية الدينية |                                                  |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| السلوك الغذائي                                  | المثال                                           |
| القيود الغذائية                                 | تجنب السيخ للحوم البقر                           |
| الصوم                                           | صيام شهر رمضان                                   |
| الاحتفال                                        | عيد الميلاد بالنسبة للمسيحيين                    |
| احترام أيام معينة                               | لا يعد اليهود أي طعام في يوم السبت               |
| احترام وقت معين في اليوم                        | امتناع الرهبان البوذيين عن الأكل بعد منتصف اليوم |
| إعداد الطعام                                    | إعداد اليهود لطعام الكوشر                        |

### القضايا الفردية التي تؤثر في اختيار الطعام

يحتاج تطبيق اختيار الطعام على التغذية في الصحة العامة إلى فهم الكيفية التي تميز وتختار بها المجموعات المختلفة الطعام. ومع ذلك تعتمد معرفة العلماء على قياس سلوك الأفراد. ولذلك من المهم معرفة كيف يتم تمييز واختيار الطعام بواسطة الأفراد. وكما في كل الأبحاث فإن أسلوب طرح الأسئلة له تأثير كبير على الإجابة. وبصورة مشابهة يؤثر اختيار الطعام المثالي خلال الخطة التجريبية على النتائج. ولذلك لا بد من الإشارة إلى ضرورة إيجاد تعريف للمعايير المختلفة المستخدمة في معرفة اختيار الطعام لدى الفرد.

### قياس النتائج

يلعب إحساس وإدراك الفرد دوراً أساسياً في وجود الإنسان. ويجب أن ينظر إلى الإدراك والإحساس كوحدة متكاملة إذا ما تم فهم التفاعلات المعقدة التي تحدث وسط عمليات الحس والإدراك والمعرفة والسلوك لدى الإنسان في حالات الأكل اليومية. ويسعى الباحثون لفهم الاستجابات النفسية البدنية والتقبل النفسي للغذاء. والقياسات النفسية البدنية هي العلاقة بين الاستجابة الحسية (المؤثرة) ووظائف الأعضاء. وربما تكون مثل هذه الاختلافات وثيقة الصلة بعملية الشيخوخة عندما يتسبب ضمور الأعضاء الحسية في تغير تمييز الغذاء نتيجة لفقد الحساسية. هناك القليل من الأدلة حول الاختلافات الفسيولوجية التي تحدد خيارات الطعام عبر المجموعات الأخرى ، مثل الثقافات ومع ذلك ربما تلعب الاختلافات الوراثية الفردية دوراً في ذلك. والتقبل النفسي هو الاستمتاع بالطعام ويتأثر بالعوامل الإدراكية (الثقافية والاعتقادات والمواقف) التي يعبر عنها بالميل أو الكره الوهميين. وتظهر الأدلة أن استجابة التقبل النفسي تلعب دوراً كبيراً في اختيار الطعام. وقد أعلن الباحثون أن المخ هو عضو الجسد الأكثر أهمية في التأثير على اختيار الطعام لدى الإنسان.

ويمكن أخذ نتائج قياس الغذاء على المستوي الفردي على : -

- الاستهلاك
- استجابة القبول (الميل أو الكره)
- الخيار
- القبول

من المهم فهم الاستهلاك كسلوك وذلك لضعف الاتفاق مع قياس الاختيارات والاستهلاك المسجل. ويصعب قياس المتناول الغذائي في الأفراد الذين يعيشون مستقلين بالنسبة للقياس الفعلي وتأثير القياس وسلوك الفرد الذي يخضع للقياس أو الفرد الذي تم قياسه. ويجب أن يكون الهدف بالنسبة للبحث هو التركيز على تذوق الأغذية ونادراً ما يتم دراسة الميل والاستهلاك معاً. يستخدم الميل دائماً مرادفاً للاختيار رغم وجود اختلافات واضحة بين الاثنين. يتأثر الاختيار بالعوامل الإدراكية والخارجية الفعالة. ويجب توفر الخيارات أمام اختيار الطعام. تعدد تفاعلات المظاهر المؤثرة في العوامل الإدراكية التي تؤثر في الاختيار. وقد تم تطوير العديد من القياسات لقياس الجوانب المؤثرة والإدراكية لاختيار الطعام. ويجب الانتباه في اختيار قياس الاستجابة الملائم للغرض ومقاومة الإغراء لتعديل تلك القياسات ذات الأساس النظري السليم.

### الوراثة وحساسية التذوق

يبدو من المعقول أن تفسر الاختلافات الوراثية المتوسطة في الفسيولوجي الاختلافات الفردية في التذوق. ولم تكن كذلك حتى اكتشاف فوكس الذي تم مصادفة (1931) فقد وجدت علامة يمكن أن تفسر هذه الاختلافات. قام زملاء فوكس بتذوق المركب شديد المرارة فنيل ثايو كارباميد (PTC) حيث لا يميز فوكس الطعم المر. واكتشفت الأبحاث اللاحقة الأساس الوراثي لمثل هذه الاختلافات. يمتلك المتذوقون صبغية سائدة (T) أو صبغية سائدة مع أخرى متنحية (Tt) بينما يمتلك غير المتذوقون صبغيتين متنحيتين (tt). وقد وجد تصنيف الذواقة وغير الذواقة ذو شكلين. يمتلك الذواقة الكثير من حلقات فطرية الشكل وبالتالي الكثير من براعم التذوق. وباستخدام المركب (آمن) 6-n-propylthiouracil (PROP) وجد أن الحساسية مرتبطة بتمييز بعض المركبات اللاذعة (مثل الكوينين و النارينجين) وأحياناً ترتبط بتمييز الحلاوة (مثل السكروز وبعض المحليات). ووجد من خلال الجهاز العصبي الثلاثي التوائم حساسية كبيرة تجاه الكابيسيسين (المكون الحارق في الفلفل) لدى من يملكون حساسية تذوق عالية. يستطيع الأشخاص الذين يملكون حساسية تجاه (PROP) بسهولة تحديد الدسم في الدهون والجبن والمحتوي الدهني للأغذية المعالجة وهناك بعض الأدلة تؤكد انخفاض مؤشر كتلة الجسم ومتناول الطاقة لدى مثل هؤلاء الأشخاص. من المحتمل أن يكون الإناث وسكان أفريقيا وآسيا أكثر حساسية تجاه (PROP). ورغم ذلك لا تخلو المنهجية من مشكلات ويعتقد الآن بأن هناك حاجة ماسة لتثبيت استخدام التدرج النفسي البدني المستخدم في قياس تمييز الأشخاص بعناية فمثلاً بطاقة البيان التي تقول " الحس الأقوى الذي لم يختبر " تفسر الاختلافات عبر المجموعات . واستخدام حساسية التذوق كمتغير مستمر (أكثر من فصل الذواقة وغير الذواقة) ربما يثبت فائدة ويمكن أن يفسر النتائج المتناقضة . ورغم ضعف اختيار الكربوبواسطة الذواقة الكبار في بعض الأعمال المبكرة إلا أن الأدلة حول الآثار المحددة على اختيار الطعام الفعلي ضعيفة ولم تتم دراسته بشكل كافي. ويمكن أن يفسر هذا بقلة الارتباط بين حساسية PROP والمركبات اللاذعة الأخرى، فمثلاً يمكن أن تحتوي الخضراوات على مئات المركبات اللاذعة المتفاعلة التي يمكن أو ربما لا يمكن تمييزها. ترتبط حساسية PROP المنتشرة وسط الآسيويين بحساسية الكابيسيسين لأن الفلفل الحار لا يزال جزء هام في كثير من

أساليب الطبخ الآسيوية. وربما الأكثر أهمية هو هيمنة العوامل الإدراكية والاجتماعية وعمليات التعلم على الاختلافات الفسيولوجية الفردية.

### **الخيارات الفطرية مقابل المكتسبة**

لا شك في أن قدرة التعبير عن الجوع هي فطرية ومع ذلك بعض الخيارات المحددة لتذوق الطعام تثير جدلاً حول ما إذا كانت الخيارات فطرية أم مكتسبة بالتعلم. والخيارات الفطرية تعني الخيارات منذ الولادة ولكن هذا لا يعني أن مثل هذه الخيارات هي وراثية يمكن اكتسابها داخل الرحم أو من خلال الرضاعة الطبيعية. وتندرج الخيارات الفطرية الأساسية تحت " التعلم المبكر ".

### **التذوق**

تدعم تعابير وجه الرضع الأدلة التي تقول بإمكانية المقت الفطري (أو المبكر جداً) للأطعمة اللاذعة أو الحامضة وتفضيل الأطعمة الحلوة. ربما يرتبط مقت الأطعمة اللاذعة بوجود مواد سامة مثل قلويات معينة في بعض النباتات ذات المذاق اللاذع ولذلك ربما يكون لها عنصر وراثي. وهناك أدلة هامة بالنسبة للتفضيل المبكر للأطعمة الحلوة. ومع ذلك ربما يكون تفضيل الحلاوة استجابة مكتسبة نتيجة للتعرض المبكر لحليب الأم أو لتركيبية الحليب. ولا يحدث تمييز الملح في الإنسان حتى عمر 4-6 أشهر ومع ذلك وبحكم أن اختلاف تمييز الملح لدى الأطفال يعتمد على ما إذا كان الملح في حساء أو في محلول بسيط ( كمذاق) فقد أكدت أغلب الاختبارات العلمية التي أجريت على المذاقات الأساسية والتي ربما تكون ذات منهجية خاطئة على أهمية البيئة والطعام المعين حتى في العمر المبكر.

## النكهات

هناك بعض الأدلة حول أن تفضيل النكهات يمكن اكتسابها داخل الرحم أو من خلال حليب الأم. وقد ثبت أن التناول المتكرر للخضراوات يزيد من التقبل لدى الأطفال الذين تغذوا على حليب الأم مقارنة بأولئك الذين تغذوا على التركيبة لأن النكهات تنتقل من غذاء الأم إلى حليب الثدي.

## البنية

أثبتت الدراسات على الحيوان أن هناك أساس فطري (غير مكتسب) لاستجابة التقبل الإيجابي للقوام الدهني وخاصة عند المنع من الطعام. وربما هناك دور للروائح المتطايرة و بعض الأحماض الدهنية الحرة في تعزيز الاستساغة. وأيضاً هناك أدلة لتفضيل الأطعمة الأخرى الغنية بالطاقة. مما أعطي الكثير من الناس الذين يعيشون في عالم متعدد الأطعمة المستساغة والقادرين على القيام بخيارات الدليل الذي يدعم بقوة التفاعل مع التجارب المبكرة والتعلم.

## الاختيار المبكر للطعام

تؤكد البيانات الممتدة الموجودة في الاختيارات الغذائية لحضانة الأطفال الفرنسية التغيرات القوية بين الخيارات وتجنب الأطعمة اللاذعة والتحكم بكثافة الطاقة مع ثبات اختيار الأطعمة النشوية. وتثبت هذه البيانات اختلاف الاختيار تبعاً للخلفية الاجتماعية الديموغرافية للأطفال والجنس وحالة الوزن. ومع ذلك عند تقديم أصناف من الأطعمة يقوم الأطفال باختيار الأطعمة المعروفة اجتماعياً " بالصحية " و لا يبدو أن الاختيار الذاتي لاختيار الطعام الفردي منفصلاً عن البيئة الاجتماعية ورأي الآخرين.

## متناول الطاقة وحجم الوجبة

تم القيام بالكثير من الأعمال في مجال الاختيار الذاتي لمتناول الطاقة وكيف أن التعلم من خلال المشاركة يمكن أن ينظم تناول الطاقة من خلال الشبع. وقد أظهرت معالجة الأغذية أن الأطفال الصغار يستطيعون تنظيم وتوقع تناول الطاقة نتيجة لاختبار الأغذية المألوفة. ورغم اختلاف حجم الوجبات على مدار 24 ساعة فإن تناول الطاقة يظل ثابتاً نسبياً. ومع وجود آليات التعويض البارعة هذه كيف يحدث عدم توازن الطاقة في زائدي الوزن ومنخفضي الوزن والبدناء ؟ ويبدو أن جزء من الإجابة يكمن في التفاعل بين الوالدين والطفل وقدرة الطفل على تنظيم تناول الطاقة. يرتبط التسلط الأبوي سلبياً بالاختيار الذاتي وبصورة مماثلة هناك علاقة قوية بين السلوك الأبوي أثناء الوجبات وزيادة الوزن لدى الأطفال. ويشكل ضغط القرين وتقليد خيارات الكبار خيارات الطعام لدى الأطفال. وقد وجد أن نظام التحفيز في بيئة الأطفال تفضل المنتجات الحلوة ولذلك ربما ودون قصد تعزز تفضيل الأطعمة الحلوة على حساب الخضراوات مثلاً. ويعتبر ضغط القرين ودرجة التحكم مهمين في اختيار الطعام الفردي لدى الأطفال المراهقين. وفي المقابل هناك أدلة تظهر أن ما يقوم به الآباء من تودد أو إقناع أو تهديد أو رشوة أطفالهم لتناول الأغذية الصحية والملائمة نادراً ما ينجح. ورغم النجاح الأولي للرشوة إلا أنها نادراً ما تتجح على المدى البعيد ومع أن بعض الآباء يرفضون منطقياً مثل هذه الخطط إلا أنه يصعب عليهم مقاومتها عملياً.

## آليات التعرض والإشراف

تحدث على المستوي الفردي عملية دورية تتضمن التعرض المتكرر والتغذية الراجعة للعواقب مثل الشبع والعوامل المعززة مثل المشاركة الرائعة (الشكل 8.2). أثبتت التجارب الكثيرة على الأطفال والكبار والحيوانات الأخرى أن تفضيل الطعام هو عملية متزايدة لتكرار التعرض، وبمعني آخر كلما تكرر عرض

الطعام الذي يتم تذوقه زاد تقبله واختياره كثيراً. وعرض الطعام في مرحلة الرضاعة أو الطفولة المبكرة 10 مرات يمكن أن يؤدي إلى تثبيت التفضيل. وهناك أدلة إضافية حول أن التعرض لأطعمة معينة يمتد إلى تفضيل الأطعمة المشابهة. وهناك إجماع متزايد بأن التعرض القليل رغم أهميته غير كافٍ لتحديد خيارات الطعام. فالتعرض يعمل على تسهيل آليات أخرى تؤثر في خيارات الطعام الفردية. وقد أثبتت الدراسات على الإنسان والحيوان أن الإشراف هو عامل رئيسي في اكتساب حب وكره الطعام. يضع الرضيع وحتى سن سنتين أي شيء تقريباً في فمه. أما ما يتبع ذلك فهو خليط من التعرض الملائم الذي يحدد اجتماعياً و اكتساب معرفة ما يجب وما لا يجب أكله ، وبلوغ سن العاشرة يعرف معظم الأطفال ما هو صالح للأكل . يتميز الرفض أو القبول الفردي للطعام بثلاث آليات أساسية : الحسية- العاطفية والنتائج المتوقعة والعوامل المتخيلة (غير الملائمة والمنفرة). ويبدو أنها تعمل من خلال آليات بافلوف الشرطية. ويستند إشراف بافلوف على تعريض الفرد لزوجين من المثيرات الشرطية وغير الشرطية وإرجاع التغيرات اللاحقة في السلوك تجاه المثير الشرطي إلى كليهما الشرطي وغير الشرطي (الجدول 8.4). وقد ثبت أن عملية التعلم مسألة مركزية بالنسبة لاكتساب الفرد حب وكره الطعام. ويحدث هذا من خلال الاختبار المباشر لأزواج المثيرات أو من خلال المعلومات حول المثيرات. يمكن عمل الاختلافات داخل إشراف بافلوف ولكن مثل هذه الاختلافات ليست تعاونية وربما تكون مترابطة.

يتضمن توقع التعلم العلاقة السببية أو التنبؤية المباشرة بين المثير الشرطي وغير الشرطي. الشرط المؤثر والتقدير هو العملية التي تنتقل فيها رد الفعل التقديري (مثل التقبل) من المثير الهام ( الطعام المرغوب) إلى المثير الذي كان محايداً في السابق (أطعمة مختلفة) عندما يكونا معاً. ويعمل كليهما أو أي منهما من خلال الأطعمة.

يتضمن توقع التعلم توقعات بشأن عواقب تناول الطعام والشرط التقديري يخلق حب الطعام. ولا توجد أدلة بأن الشرط التقديري يحدد كره الطعام.

هناك المزيد من الاختلافات التي تهتم بأربعة أنواع من آليات الإشراف المتعلقة بالمثير غير الشرطي:-

النكهة وعواقب ما بعد التناول

عوامل النكهة إلى النكهة (بالإضافة للنكهة الصيدلانية) .

رد الفعل التعويضي الشرطي (المقاوم) .

العوامل الاجتماعية والعوامل المنطقية (الإدراكية).

النكهة وعواقب ما بعد التناول

يؤكد ما كتب عن الحيوان حول التغيرات في المتعة (الحب أو الكره) أن النكهة تكون مقرونة بأفعال عكسية مثل الصدمة الكهربائية. أما في الإنسان فإن الأدلة التجريبية مأخوذة من اقتران الطعام مع العلاج الكيميائي والمعالجات الأخرى المسببة للغثيان. ومن نتائج ما بعد التناول السالبة الأخرى التسمم الغذائي ونقص اللاكتيز والحساسية مثل الطفح الجلدي وضيق التنفس والحمى والانقباضات المعوية. وتصبح مثل هذه التجارب تقديرية (كره الطعام ) و/أو توقعية (توقع النتائج السلبية ) . يحتمل أن يحب شخص ما الطعام لخواصه الحسية (المؤثرة) ولكن يتجنبه نتيجة لنتائج ما بعد التناول. والكره أمر شائع وقد تم وصفه في التجارب على الإنسان والحيوانات الأخرى. وأقر حوالي 65% من الأشخاص بكرههم لبعض أنواع الطعام والتي يمكن أن تدوم مدى العمر. والتأثير الأكثر شيوعاً لتناول الطعام هو الشبع. ويمكن أن يعبر عن الشبع بـ gastrointestinal (تسكين آلام المعدة وانتفاخ البطن والامتلاء) و postabsorptive (العناصر

الغذائية والطاقة). وقد ثبت تزايد تفضيل الأطعمة الغنية بالطاقة عند تقديمها لأشخاص جوعي، وهناك أيضاً أدلة حول تزايد تفضيل النكهة عندما ترتبط بالكربوهيدرات والدهون العالية. وفي المقابل لا يزيد اقتران الدواء بالفوائد الفسيولوجية من تفضيل نكهة الدواء مما يعني أن الإنسان يحب النكهات المقترنة ببعض أشكال الشبع فقط. وربما لا يشجع هذا على تقبل الأغذية الوظيفية ( الأغذية المعززة بالعناصر الغذائية) أو العلاجات التغذوية خاصة عندما تكون الفائدة في المدى البعيد على عكس مسكنات الألم. ومع ذلك ربما تلعب معتقدات ومواقف الفرد حول الصحة دوراً إيجابياً.

### **Flavor-flavor (sensory-affective) factors**

اقتترنت النكهات المرغوبة مع النكهات المجهولة أو المحايدة في الكثير من التجارب التي أجريت على الإنسان والحيوانات وعلى مر الوقت تم التعرف على التحول الإيجابي للمتعة والتقبل. وهناك بعض الأدلة التي تثبت أنه في البيئة الاجتماعية السليمة يمكن أن تساعد معلومات حول نكهة الأطعمة الجديدة في تقبل تلك الأطعمة. تقدم الوجبات والأطعمة تجارب متزامنة لنكهات كثيرة والتي تطرح من خلال التكيف التقديري سؤال جزئي حول تزايد الخيارات المتنوعة واكتساب خيارات الأطعمة الجديدة. يميل الكبار إلى تبني خيارات طعام تنافي الخيارات الطبيعية الأساسية حيث يزداد كثيراً اختيار الأطعمة والمشروبات اللاذعة (مثل القهوة والشاي والمشروبات الكحولية) والأطعمة الحريفة (الفلفل الحار والفلفل الأسود). وقد تم القيام بالكثير على الكافئين (الكافئين في حد ذاته مادة لاذعة وغير مرغوبة طبيعياً) والمشروبات المحتوية على الكافئين. وكما في تفضيل النكهة التي تمت معالجتها بمعالجة العناصر الغذائية يبدو أن الآثار الإيجابية على المزاج المستمدة من الكافئين تعزز من تفضيل النكهة المقرونة بالكافئين. وقد وجدت النتائج التعزيز السلبي (تخفيف أعراض انسحاب الكافئين) و التعزيز الإيجابي (زيادة تفضيل النكهات المقترنة). ويظهر أن للكافئين تأثير إيجابي بعد استهلاكه كثيراً لفترة طويلة ومع ذلك يمكن أن يسهل اقتران القهوة مع الحليب والسكر من تسهيل التفضيل الأولي لمثل هذه المشروبات من خلال حب نكهة ومذاق الحليب والسكر. وبصورة مشابهة يمكن أن تلعب العوامل الاجتماعية المعززة دوراً حيث تستهلك القهوة والشاي باعتبارها مشروبات للبالغين أو كمكافأة أو في فترات الاستراحة الاجتماعية ويمكن أن يزيد التأثير الإيجابي اللاحق على المزاج من تفضيل مثل هذه المشروبات.

### **الاستجابة التعويضية الشرطية**

أحد أكبر الأسرار في اختيار الطعام لدى الإنسان هو لماذا يأكل الناس الفلفل الحار في المرة الثانية بعد أن تذوقوه لأول مرة. ومعروف أن مكون الفلفل ينبه الألم داخل الفم من خلال جهاز العصب الثلاثي التوائم يفترض بعض الباحثين المعاكس الشرطي أو الاستجابة التعويضية. وبعبارة أخرى يقتزن ألم الفلفل برد فعل حيوي تعويضي (يحتمل إفراز إندورفين وهو مسكن داخلي التخلق). وقد ثبت أنه مع استمرار استهلاك الفلفل تنخفض الحساسية تجاه حرقه الفلفل ونتيجة لذلك يفترض أن تزيد المتعة التعويضية من الألم. ومرة أخرى يجب معرفة أهمية الثقافة والعوامل الاجتماعية في تسهيل هذه العملية.

### **المفهوم التخيلي والتعلم الاجتماعي**

ربما يكون الإنسان فريداً فيما يتعلق بالقيم الإدراكية والتخيلية التي يربطها بكره الطعام بعكس نتائج ما بعد التناول. يتم رفض أو قبول الطعام نتيجة لمعرفة ماهيتها وأصلها ومدلولها الرمزي. ويزيد تفاوت عدم الملائمة من رفض المواد الصالحة للأكل. ويبدو أن الاشتمزاز يشكل خياراً لنا المحتملة للأغذية الحيوانية (بعكس النباتية) والتي يتم اختيارها بعناية ، فمثلاً في الكثير من الثقافات الغربية يتم تجنب اللافقاريات (

ماعدًا المحار والرخويات) والزواحف بينما يتم اختيار بعض الثدييات فقط . ويتفاوت مثل هذا الكره ثقافياً واجتماعياً. يتأثر الاشمزاز والرفض في بعض الثقافات بواسطة مفهوم العدوى (الحقيقي والتخيلي). ربما يتسبب في مسألة العدوى الحقيقية الخوف من مخاطر الميكروبات (الصرصور) أو العدوى التخيلية بواسطة علاقتها مع الأشياء (الصرصور المعقم). وعلى المستوى الفردي تشكل تجربة الكره التخيلي أو الإدراكي المرتبطة بالاشمزاز واحدة من بين كل خمسة مذاقات مكروهة. وتشمل مثل هذه التجارب الاشمزاز والمعلومات السلبية والإكراه على الأكل في الطفولة (عدم وجود خيارات للطعام). وهناك أدلة تثبت أن الكره الإدراكي أقوى ويدوم أطول من الأشكال الأخرى للتكيف. وبالنسبة لأي فرد فإن الآليات المذكورة أعلاه تحدث ضمن البيئة الاجتماعية وهناك أدلة حول التكيف الاجتماعي المباشر. فمثلاً رؤية تعبير وجه شخص يتناول نفس المشروبات المنكهة عندما يطلب منهم تقييمها يمكن أن تؤثر على خيارات الأطفال الصغار. والتكيف الاجتماعي في الكبار يزيد من تفضيل شكل الوعاء عندما يقترن بتعبير إيجابية في الوجه بصرف النظر عن لون المشروب داخل الوعاء. ويبدو أن للوالدين تأثير اجتماعي كبير على خيارات الطعام لأطفالهم ومع ذلك فإن الترابط في خيارات الطعام بين الوالدين والأطفال هي من صفر إلى منخفضة جداً (0.3). و يعرف هذا بتناقض العائلة ، وفيه أن العائلة قوية في ترسيخ الخيارات الثقافية العريضة وضعيفة فيما يتعلق بالخيارات المحددة للعائلة. وهذا لا يدهش حيث هناك الكثير من التأثير الاجتماعي على الأطفال. ومن المسلم به أن التعلم عملية مؤقتة وبالتالي ليس بالضرورة توقع ارتباط قوي بين الأفراد من مختلف الأعمار (الوالدين والأطفال). وربما يكون مثل هذا الاختلاف آلية ملائمة تتسبب في نقص اللاكتيز مثلاً في الثقافات التي لا يتوفر فيها الحليب. يقدم الحليب التنشئة والتغذية للرضيع في بداية حياته ولكنه لا يستطيع الصمود عند النضج دون منتجات الألبان التجارية.

### المميزات الشخصية والمواقف

ثبتت أهمية المواقف والمميزات الشخصية وأثرهما في على اختيار الطعام. وتعرف المواقف على أنها مفهوم عريض يركز على الميل التقديري. وهناك ثلاثة عناصر للمواقف: الإدراكي والمؤثر والنزعة conative . وعادة تفهم العناصر المؤثرة على أنها عناصر مركزية للمواقف. بينما يعرف الموقف أيضاً كـرغبة أو نزعة حيث يمكن أن يكون الميل لفترة طويلة أو قصيرة بينما تمكث الرغبة لفترة طويلة. وتوصف الميول الشخصية بالمميزات. تظل بعض المميزات المرتبطة بالغذاء (تقييد الغذاء و تجنب الأطعمة الجديدة وحب التنوع) لفترة طويلة وتكون مستقرة على مدى سنوات وأغلب تغيرات نمط الحياة. ويمكن قياس مثل هذه السلوك باستخدام استبيان التكهّن النفسي. يعرض القسم التالي بعض المميزات الشخصية التي يمكن قياسها ووجدت مؤثرة في اختيار الطعام.

### التقييد الغذائي والمظاهر الخارجية

ثبت أن بعض الناس يختار الغذاء بواسطة استجابة قوية لإشارات خارجية مثل النظر أو المذاق أكثر من الإشارات الداخلية للجوع ويعانون لاحقاً من اكتساب الوزن الزائد. ومع تزايد انتشار البدانة وزيادة الوزن في كثير من الدول الغربية تم البحث عن تفسير سلوكي بخصوص التأثير على اختيار الطعام. تقترح نظرية الموقف أن لدى الأشخاص موقف من الوزن ويقوم المجتمع والاستشارات الطبية بتحدي مثل هذا الموقف مما يجعل زائدي الوزن يشعرون بالجوع الدائم. ورغم التحدي الخطير لنظريات الموقف إلا أنها تؤكد أن التقييد الغذائي الصارم يمكن أن يكون بداية للأكل الزائد. ويبدو هذا متناقضاً ويتحدى أي سيطرة حيوية على الشهية. ورغم ذلك فقد أكدت الأعمال اللاحقة باستخدام ميزان التكهّن النفسي تناول الأمريكيون عندما

قطعوا حميتهم الصارمة (من خلال إعطائهم كمية من مخفوق الحليب) كميات من الطعام أكثر من الذين لا يمارسون حمية. ويعتقد بأن المستهلكين الذين يمارسون تقييداً صارماً يصبحون متى قطعوا حميتهم غير مقيدتين ويأكلون بشره. ويعرف هذا بالحد النموذجي والذي يقترح وجود منطقة حيادية بين الجوع والشبع ، حيث تؤثر العوامل العاطفية والإدراكية وعوامل سيكولوجية أخرى في المتناول الغذائي. وفي هذا النموذج يبلغ الذين يمارسون تقييداً غذائياً بواسطة الإدراك إلى حد معروف قبل أن يقوموا بتحديد حد الشبع وظيفياً ويشعرون لاحقاً بعدم الرضي. ويعتقد بأن الذين يمارسون التقييد الغذائي لديهم منطقة حيادية واسعة لأن تكرار ممارسة الحمية وفقد الوزن يجعل شعورهم المفرط بالجوع والشبع أمراً اعتيادياً. تم تطوير نوعين آخرين من قياسات التكهن النفسي والذات يتكهنان بمظاهر التقييد. يسعى استبيان العوامل الثلاثة للأكل (TFEQ) لتحديد التقييد وإبطال التثبيط والجوع بينما يحاول استبيان السلوك الغذائي الألماني القصير (DEBQ) تحديد التقييد والأكل العاطفي (المزاج والغضب) والأكل الخارجي (المذاق والتأثير الاجتماعي). هناك بعض التداخل بين الاثنين ولكن كليهما يميل لتحديد من ينجح في ممارسة الحمية و يختلفان عن القياسات الأولى التي تسعى لتحديد من لا ينجح في إتباع الحمية. ومن المسلم به أن (TFEQ) و (DEBQ) يحددان التقييد الغذائي الناجح فقد كشفت الأبحاث اللاحقة المزيد من التقييد والتحقق من السيطرة المرنة على الأكل والذي يصلح لفكرة إبطال التثبيط. وتقترح هذه الأبحاث أن لدى بعض الأفراد أسلوب مرن و أقل صرامة في التقييد ربما تكون طريقة ناجحة في المحافظة على الوزن الصحي في مواجهة الاختيار في الأطعمة الكثيرة. وأغلب هذه الأبحاث مقيدة بالظروف التجريبية داخل المختبر، given المشكلات المرتبطة بالمتناول الغذائي غير المسجل في السكان المستقلين في عيشهم والأبحاث المحدودة التي تسعى لربط السلوك الغذائي بالخيارات الغذائية المستقلة تؤكد العلاقات المعقدة. وقد ثبت أن انخفاض الطاقة المطلوبة نتيجة لانخفاض النشاط البدني في الحياة الغربية في الوقت الحاضر يحتاج إلى نوع من التقييد الغذائي لتجنب زيادة الوزن. ويبدو أن نوع التقييد الذي يتم اختياره بواسطة الأفراد له تأثير بالغ على نجاحهم في المحافظة على الوزن الصحي.

### دور الاعتقادات الصحية

تختلف الثقافات المختلفة في اعتقاداتها حول نتائج العلاقة بين الغذاء والصحة. وقد تسربت الموافقة الناشئة حول العلاقة بين الغذاء والصحة إلى المستهلكين الأفراد ولكن هناك اختلاف في قوة هذه الاعتقادات ومدى تأثيرها على اختيار الطعام. يضع الكثير من المستهلكين المذاق (المتعة) فوق الشؤون الصحية ورغم ذلك اكتشفت الأبحاث تأثير متوسط للاعتقادات الصحية على بعض اختيارات الطعام. يتم تمييز مختلف الأطعمة بصور مختلفة مثل التي تعطي المتعة والصحية و المكافأة وهكذا ومن المهم التأكيد على أن التأثير المتوسط للاعتقادات الصحية ربما يلائم فقط بعض الأطعمة. تعتبر استبيانات الصحة والمذاق المستخدمة لتقييم توجهات المستهلكين نحو صفات الأطعمة الصحية والتفضيلية مفيدة في تقسيم المستهلكين على أساس الفوائد الصحية والرغبة في منتجات خفيفة أو قليلة الدسم والرغبة في الأطعمة الحلوة واستخدام الأطعمة كمكافأة. احتوت التطبيقات الأولى على استبيانات مركز التحكم الصحية والتي تسعى لفهم مدى تأثير الاعتقادات الفردية حول الغذاء والصحة كمركز تحكم خارجي على اختيار الطعام. تم استخدام مقياس الصرامة المميزة وأهمية التغذية مع قدرات تكهن مختلفة.

### التنوع الغذائي ( الانتقاء ) وتجنب الأطعمة الجديدة

تواجه القوارت التي تتمتع بخيارات طعام ضخمة وواسعة ما يسمى بمأزق القوارت. و نحن مضطرون حيويًا للسعي وراء التنوع والأطعمة الجديدة لتلبية الاحتياجات الغذائية ونتيجة للخوف من التسمم أو الاشمئزاز المؤثر ينبغي على الإنسان الانتباه للأطعمة التي يختارها. وأدى هذا التناقض إلى إجراء أبحاث تجريبية ومسح على السكان باستخدام مقياس لقياس الأثر الفردي لتجنب الطعام الجديد (ويعرف على أنه الامتناع أو تجنب تناول الأطعمة الجديدة). وقد حددت الكثير من الاختبارات لمثل هذا المقياس أن أثر تجنب وحب الطعام الجديد ينبئ عن الرغبة في تجربة الطعام الجديد أو غير المألوف وخاصة أطعمة الثقافات الأخرى. ووجدت الدراسات الأولى أن تجنب الطعام الجديد كان ينبئ بتجنب الأطعمة ذات المنشأ الحيواني. وهناك أدلة حول الاختلاف في درجة تجنب الأطعمة الجديدة عبر سكان أوروبا وأمريكا الشمالية. قللت المعالجات التجريبية لأنواع الأغذية والمعلومات الأخرى من تجنب الأطعمة الجديدة. ارتبط تجنب الأطعمة الجديدة بالمخاطر أو بسلوك الشعور والبحث وقد استخدم كأداة فحص بواسطة الباحثين الذين يختبرون المنتجات. ووجدت دراسة كبيرة أجريت على عينة نموذجية من الفنلنديين أن تجنب الأطعمة الجديدة ينبئ بالرغبة في تجربة الأطعمة المألوفة وغير المألوفة. ويمكن التمييز بين تجنب الأطعمة الجديدة والتنوع العام. ووجدت الدراسات التي أجريت على الميل نحو رفض أي طعام أو الأطعمة غير المألوفة (الخيالية) علاقة قوية بين التنوع وتجنب الأطعمة الجديدة وعلاقة أقل مع الشعور والبحث و علاقة ضعيفة مع آثار القلق. تتناقض هذه النتائج مع دراسات أخرى على تجنب الأطعمة الجديدة وتدل على أن التغير الثقافي والاجتماعي يمكن أن يفسر هذه الاختلافات. وبالرغم من الدراسات المبكرة الكثيرة التي أجريت في منتصف القرن العشرين لا يزال التنوع مجالاً غير مكتشف نسبياً في خيارات الطعام لدى الإنسان.

### **الشبع الحسي أو الخاص بالغذاء وميول التنوع والبحث**

تم وصف الشبع الحسي كتغيرات في معدل المتعة بعد تناول أطعمة محددة. وتجريبياً تم القيام بذلك بواسطة مقارنة درجات المتعة بالنسبة للأغذية التي تم تناولها مع متعة تلك الأغذية التي تم تذوقها فقط دون تناولها. ففي عالم خيارات الغذاء اليومية يميل الناس إلى الضجر من الطعام بالرغم من استساغته. ويجب دراسة نتائج القياس لأن الطعام ربما يظل مرغوب ولكن يصبح غير مستساغاً عند تناول كميات كبيرة منه. يمكن أن يكون الشبع الحسي ظاهرة قصيرة العمر مثلاً خلال وجبة واحدة ولكن يمكن أيضاً أن يحدث تأثير الرتابة على فترة طويلة (أسبوعياً أو شهرياً) عندما يكون الطعام متوفراً. يميل الأفراد مثل القوارت إلى التوقف عن تناول أطعمة محددة بسبب عواقب ما بعد التناول (الشبع) والكميات الحسية من الطعام. ومصطلح الشبع الخاص بالطعام يمكن أن يكون مفيداً. وهناك أيضاً أسباباً أخرى للبحث عن التنوع. وقد صنف الباحثون في مجال التسويق سلوك التنوع والبحث إلى:-

الشبع / التحفيز

### **الأوضاع الخارجية ( الترويج )**

#### **خيارات المستقبل المجهول**

يقدم مفهوم الشبع والتحفيز تفسيراً إضافياً للشبع الحسي في الأفراد الذين يسعون لإرضاء رغبتهم في الحصول على الجديد والمعقد وبمعني آخر الشعور والإثارة. ومن المهم تمييز الأغذية. يصبح المستهلكون أكثر احتمالاً للشبع من صفات محددة للأطعمة إذا ما ارتبطت بالمظهر التمهيدي أكثر من المظهر الثانوي فمثلاً إذا تم تناول الخبز كغذاء في حد ذاته (التمهيدي) فمن المحتمل أن يسعى المستهلكون إلى التنوع بين الخبز أما إذا تبين الخبز كجزء خارجي من السندوتش (الثانوي) عندها من المحتمل أن ترتبط صفات الحشو

(التمهيدي) بالشعب. وخارجياً يمكن أن يؤثر التسويق في السعي وراء التنوع من خلال التلاعب بالأسعار واستبدال المنتجات. فمثلاً تقوم محلات السوبر ماركت بنقل المخزون من مكان إلى آخر لتغيير عادات التسوق لدى المستهلكين على أساس أن التنوع مرتبط بزيادة الشراء. أما الخيارات المجهولة فهي أقل تفسيراً للسعي وراء التنوع ويمكن وصفها بالشعب الحسي المتوقع يقوم الأفراد بشراء نكهات و أغذية متنوعة لتوفير خيارات مرضية للمستقبل. يقيس تدريج التنوع والبحث البسيط الجوانب الشخصية للأفراد الذين يميلون للبحث عن التنوع. وربما يساعد مثل هذا المقياس في تفسير قبول الأطعمة الجديدة وهناك بعض الأدلة التي تثبت أن هذه الصفة تستمر لسنوات عديدة. تم استكشاف الحاجة للاهتمام بالغذاء وربما يفسر حاجة بعض الأفراد للتنوع في خيارات الطعام. وربما للتنوع الغذائي دلالات هامة بالنسبة لاختيار حميات صحية.

### أهمية المواقف

كشفت الدراسة السابقة للمواقف كنزعة أو صفة طويلة المدى بعض الصفات التي يعتقد بأنها مؤثرة على خيارات الطعام. ويمكن اعتبار الموقف نزعة والذي يمكن أن يستمر لفترة طويلة أو قصيرة وأنه متقلب و عرضة للتغيير. سيتم استخدام عبارة الموقف (كمقابل للصفات) لأغراض هذا القسم لوصف هذه الميول . ومن المهم بالنسبة لعلماء التغذية في الصحة العامة الذين يتمنون التأثير على خيارات الطعام من خلال التسويق الاجتماعي وطرق البحث معرفة المواقف ومحاولة تغييرها. تم تحديد خمسة نماذج للتغيير السلوكي مرتبطة بالتغير الغذائي والذي تلعب فيه المواقف الدور الرئيسي. ويجب قياس المواقف والاعتقادات حول الطعام باستخدام نظم مرتبة مستمدة من النظرية النفسية الاجتماعية. لقد استخدمت نظرية الفعل المعلن وامتدادها كما استخدمت نظرية السلوك المخطط بكثافة في دراسات اختيار الطعام. استخدمت نظرية الفعل المعلن في تفسير السلوك المنطقي تحت (إرادة) سيطرة الفرد. هناك عاملين رئيسيين هما الموقف وتأثير الآخرين (المعيار الشخصي). خطط الموقف كمجموع الاعتقادات حول الطعام مضروباً في مدي أهمية هذا الاعتقاد بالنسبة للفرد ( نتيجة التقييم ) . و يقيس المعيار الشخصي من يؤثر على خيارات الطعام لدى الشخص ومدي تحريض ذاك الشخص للاستجابة. وكتعديل أضافت نظرية السلوك المخطط السلوك اللاإرادي (الأهداف والنتائج ليست تحت سيطرة الفرد) وصنفت كسيطرة مميزة. وفي كلا المثالين اعتبر الهدف أفضل ما ينبئ بالسلوك. وفي العادة تستخلص الاعتقادات حول الطعام من المقابلات شبة المنتظمة والتي تتحول إلى أسئلة مسح مع إجابات يمكن قياسها (مقياس بسبعة نقاط). تقدم هذه والعناصر الأخرى للمثال معلومات كمية في أهمية المواقف وتأثير الآخرين وقدرة الفرد في القيام بالخيارات. استخدمت هذه العناصر في مخطط الرجوع المتعدد (و أقل تكراراً، ومخطط المعادلة التركيبي) ليتنبأ بنية القيام باتخاذ خيارات غذائية محددة (مسجل) أو سلوك (متناول غذائي مسجل). وجد في التحليل المتطور لتطبيق النماذج على خيارات المستهلك (بالإضافة للغذاء) ارتباط بين النية والسلوك يقدر بحوالي 0.53 وارتباط مضاعف بين المواقف والمعيار الشخصي مع النية بحوالي 0.66 . وعلى هذا الأساس يعتقد بأن للنموذج شرعية في دراسة خيارات الطعام . ويجب أن تؤثر مثل هذا النماذج التي يمكن اعتبارها نفسية اجتماعية في المتغيرات الديموغرافية (العمر والوضع الاجتماعي، الخ) في خيارات الغذاء من خلال العناصر الرئيسية للنماذج وليس بصورة مستقلة . وتشمل الطرق التي تم تطبيقها على خيارات الطعام الأكل الصحي بواسطة النساء الحوامل وتقليل الدهون وزيادة تناول الفواكه والخضراوات واختيار الحليب واللحوم والأغذية العضوية . ويعتبر التحكم المميز أمراً مهماً بالنسبة لبعض الأغذية دون أخرى. وعلى العموم فقد وجد أن الموقف هو المتنبئ الأقوى داخل النموذج. تمت إضافة الالتزامات الأخلاقية والأدبية كعناصر إضافية بخصوص اختيار

الغذاء بالنسبة لشخص ما والإضافات الغذائية والأغذية المعدلة وراثياً. يمكن أن يساعد التحليل للاعتقادات المختلفة حول الغذاء في فهم الأهمية النسبية للعوامل الصحية والحسية في الاختيار مثل الألبان مختلفة الدهون. وقد ثبت تأثير المواقف على حب الأطعمة منخفضة الدهون. ثبت أن لعوائق ومسهلات التغيير الغذائي دور في المواقف واختيار الطعام. وقد أكدت أهمية العوائق في تناول المزيد من الخضراوات والفواكه في دراسة هولندية وجدت أن القدرة المميزة للقيام بتغيير غذائي (التأثير الذاتي) هو أهم العوامل. تم انتقاد هذه النماذج لتواضع قدرتها في توقع النوايا وقلة الدراسات التي تبحث في العلاقة بين النوايا والسلوك (الاستهلاك). يمكن أن تكون النوايا رغبة للأكل فقط وربما لا تترجم إلى خيارات فعلية . وفي العادة يتم تجاهل السلوك الفعلي لطبيعة المسح في هذه الطرق وللضرورة ولأغراض إحصائية وللعينات الكبيرة (250-1000) و للقياسات الغذائية غير الموثوق بها. ثبت أن نسبة الاختلاف بين نية الأكل فقط والسلوك الذي تم تفسيره بواسطة العديد من النماذج هي حوالي 30% مما يعني أن 70% من الاختلاف في النية لاختيار غذاء محدد فسر بعوامل أخرى . ونسبة لتعدد العوامل المعقدة في اختيار الغذاء ربما من غير المعقول توقع المزيد من هذه النماذج . ويجادل الباحثون بأن حجم التأثير المتواضع من الأدلة الطبية يعطي وزن أكبر من الأبحاث النفسية الاجتماعية مؤكدين مهما كانت نماذج الموقف فإنها تساهم في فهم خيارات الغذاء في بيئة الصحة العامة ورغم ذلك هناك متسع للتقدم.

## التوقعات والمعلومات

تلعب التوقعات دوراً هاماً في حياة الأفراد مؤثرة في أفعالهم وقراراتهم. وبالتالي إتباع هذه التوقعات يجب أن يلعب دوراً رئيسياً في اختيار الطعام وقبوله. يقوم الفرد بخيارات الطعام جزئياً اعتماداً على الخيارات المكتسبة (الاجتماعية والفردية) والمميزات والمواقف. وعند الشراء يقوم الفرد بالتقييم البصري للأغذية حسب مظهرها والبيئة والمعلومات والتركيب وخاصة الاستخدام والعلامة التجارية والإعلان المرتبط بها. وباختصار هذه الإشارات البصرية والمعلوماتية العرضية يمكن تسميتها بخلق توقعات للغذاء . وثبت وبصورة مشابهة أن للمواقف تأثير هام ومستقل على التوقعات. وقد تم تصنيف أسم المنتج والتعبئة والمعلومات الغذائية ومعلومات التكلفة وعرض المنتج على أن جميعها لها تأثير محتمل على تقبل الأغذية الجديدة وغير المألوفة. وربما لا يكون لها نفس التأثير على تقبل الأغذية المألوفة. أما في الأغذية المألوفة فإن الخبرة السابقة و ما تخزنه الذاكرة عن هذه التجارب يمكن أيضاً أن يلعب دوراً هاماً . ويمكن أن تكون التوقعات حسية وفيها يمكن أن تغير التوقعات تمييز الصفات الحسية للغذاء والتقبل وفيه يمكن أن تثير التوقعات مدى حب الفرد للغذاء. تركز التوقعات على أساس سليم في نظرية السلوك بينما تصف أربعة نظريات المدى الذي يمكن أن يتفاعل فيه الفرد: -

➤ التشابه

➤ التباين

➤ السلبية المعمة

➤ التشابه و التباين

ومن الممكن ألا يكون الكثير من هذه السلوكيات متعمدة. تركز نظرية التشابه (التعارض الإدراكي) على أساس أن الفرد يقلل من الشعور بالانزعاج بواسطة التعارض بين التوقعات والتجربة وبالتالي التغيرات مثل تطابق تمييز أو حب الأطعمة مع التوقعات. وتفترض نظرية التباين أن الفرد يضخم الفرق بين التوقعات والتجربة. بينما تفترض السلبية المعمة أن الفرد سيتفاعل بسلبية (وبإيجابية أقل مما لو لم تكن هناك توقعات) مع أي تعارض بين التوقعات والتجربة. أما طريقة التشابه والتباين فتفترض وجود حدود لتحمل حجم التعارض بين التوقعات والتجربة. وربما يولد التعارض الواسع تأثيراً متبايناً أو تعارضاً خفيفاً يمكن أن يؤدي إلى التشابه. وقد أثبت تطبيق مثل هذه النظريات على خيارات الأطعمة أهمية تأثير الترويج والمعلومات والصفات الحسية للأطعمة. يتولد داخل علماء التسويق والسيكولوجي والحس التوقعات المميزة الأولى للمرتبكين في اختبار المنتج. ويؤكد هؤلاء العلماء اليوم أهمية التوقعات الحسية عند الشراء. فمثلاً وجدت دراسة استيعاب (تقدم في اتجاه الولع المتوقع) الأطعمة غير المألوفة والتأثيرات المتباينة عند ما كان توقع المرارة عالياً . ووجد تأثير التشابه أيضاً عند التلاعب بأسماء العلامات التجارية. وظهر تأثير التشابه أيضاً عند كتابة البيانات في الأطعمة العادية و قليلة الدهون بصورة صحيحة أو غير صحيحة. كما وجدت بعض الدراسات تأثيرات للتشابه والتباين في الشوكولاته والنفاثات قليلة الدهن. وعلى العموم تثبت الأدلة المتواجدة أن الفرد يميل إلى التشبيه بين المتعة المتوقعة والمجربة أو التصنيف الحسي للأطعمة. ومع ذلك هناك بعض الأدلة حول تأثير التباين عندما ترتفع التوقعات كثيراً. وهذه الدراسات لها دلالة بالنسبة لتسويق المنتجات وكتابة البيانات الغذائية (مثل قليل الدسم أو غني بالألياف) وكل الادعاءات الصحية المرافقة للغذاء . وحتى تبقي خيارات الطعام ( تكرار الشراء) يجب ألا تبعد التوقعات كثيراً عن التجربة.

الغذاء والمزاج

هناك جدل كبير يدور حول كيفية تأثير المزاج على خيارات الطعام لدى الناس و بصورة مماثلة كيف تؤثر خيارات الطعام على أمزجة الناس. الدراسات العلمية المخصصة لدراسة تأثير المزاج على خيارات الطعام ليست واسعة باستثناء دراستين لإظهار كيف أن الأكل والشرب يمكن أن يكون لهما تأثير حقيقي على المزاج من خلال التأثيرات الحسية و تأثيرات ما قبل الهضم وما بعد الامتصاص. ويمكن أن تلعب بعض آليات الدماغ الكيميائية المعروفة دوراً هاماً. كما يمكن أن تتأثر الشهية وبالتالي خيارات الطعام بواسطة المزاج. وهذه الآليات معقدة وتتفاعل مع الآليات الإدراكية و التكيف الأساسي. والمزاج أمر متعدد الأبعاد وكمصطلح يشير إلى الطريقة التي نشعر بها. وتشمل تعريفات المزاج والعاطفة الطاقة والتوتر والبهجة والامتعاض (التقبل) والإثارة العامة. ويمكن تقسيم المزاج إلى أمزجة حيوية (الإحساس بالطاقة والقوة والحيوية) وأمزجة متوترة (الإثارة) والتي يمكن أن تكون الشعور بالتوتر والقلق والخوف. يميل علماء النفس على التركيز على اثنين من العناصر الرئيسية للمزاج: الاكتئاب والقلق. يتم قياس المزاج بواسطة إجابات التقرير الذاتي على مقياس التكهن النفسي. فمثلاً يمكن أن يتدرج تقييم الاكتئاب من تقييم الاكتئاب المرضي (بواسطة تقييم إشارات الاكتئاب) إلى تقييم أعراض الاكتئاب في السكان العاديين (بواسطة مقياس مركز الدراسات الوبائية للاكتئاب). ويدرس القلق كمجال محدد وذلك لارتباطه بالشيء الذي يقلق الشخص بشأنه مثل قلق الأداء. يركز عادة التقييم العام للقلق على كمية القلق أي إلى أي مدى يكون الشخص قلقاً أو حالة القلق أي مدى قلق الشخص في الوقت الحاضر بصرف النظر عن مستويات القلق المألوفة. يتم قياس هذه الجوانب من القلق بواسطة تقييم كمية وحالة القلق. تتم معرفة هذه الجوانب الواسعة من المزاج في الكثير من قياسات المزاج متعددة الأبعاد مثل وضع حالات المزاج. يغطي هذا الاستبيان أعداد مختلفة من حالات المزاج: التوتر / القلق و الغضب/العدائية والإجهاد/القصور و الكآبة /الاكتئاب و النشاط/والقلق و الارتباك /الحيرة.

يعرف الإجهاد على أنه حالة كره تتعرض فيها الصحة للخطر بواسطة ازدياد المطالب أو زيادة التهديد وآليات التحمل. ولا يصعب تصور أحداث الحياة مثل الفجعة أو الطلاق أو فقد الوظيفة كأمر مجهد. ومع ذلك تختلف تأثيرات هذه الأحداث على مختلف الأشخاص اعتماداً على قدرة تحملهم والظروف المختلفة مثل الطلاق الذي يمكن أن يكون سلمي أو غير سار. وفي الختام لا بد من التقارير الذاتية الفردية للتكهن النفسي حول الإجهاد. وقد تم استكشاف الإجهاد والسلوك الغذائي في السكان: تم تولي أمر الإجهاد والتحمل والأكل المضطرب في كل مكان (النهم العصابي والقهم العصابي).

كانت الفكرة الأكثر شهرة فيما يخص تأثيرات الغذاء على المزاج هي فرضية الكربوهيدرات والسيرتونين. والحمض الأميني تربتوفين هو مولد للسيرتونين الناقل العصبي والذي له تأثير قوي على مختلف الوظائف الإدراكية والمزاج. يتزاحم التربتوفين مع الأحماض الأمينية المتعادلة الأخرى في دخول الدماغ، وكان يعتقد تأثر نسبة التربتوفين إلى هذه الأحماض الأمينية المتعادلة الأخرى بنسبة الكربوهيدرات الغذائية إلى البروتين. وكان يعتقد بأن الكربوهيدرات تزيد من نسبة التربتوفين إلى الأحماض الأمينية المتعادلة الأخرى بعكس البروتينات الغذائية التي تعتبر مصدراً ضعيفاً للتربتوفين. وتتوقع الفرضية أن الوجبات الغنية بالكربوهيدرات (مقارنة بالبروتين) تخفض الاستعداد. قدمت الكثير من التجارب نتائج مختلفة ولكنها فشلت في احتواء المعالجات الغنية بالبروتين. علاوة على ذلك تحسن الاستعداد بواسطة الجلوكوز مما يتناقض مع النظرية.

تم تطوير المزيد من النظريات التي تقول أن الكربوهيدرات العالية يمكن أن تلطف بعض أشكال الاكتئاب وخاصة البدانة المولعة بالكربوهيدرات و التي هي نفسها نظرية غير مثبتة.