

الثقافة الغذائية المستدامة لمجتمع يتمتع بصحة جيدة Sustainable food culture for a healthy community

قراوي حمزة¹

جامعة قسنطينة²

hamza.karaoui@gmail.com

شابي أمينة

جامعة باتنة¹

Aminachabbi12@gmail.com

تاريخ الوصول 2022/06/24 القبول 2022/11/14 النشر على الخط 2023/01/15
Received 24/06/2022 Accepted 14/11/2022 Published online 15/01/2023

ملخص:

إن الصحة والمرض لا يرتبطان بالعوامل البيولوجية فحسب، وإنما يرتبطان أيضا بثقافة المجتمع والسلوك الغذائي الذي يستند إلى هذه الثقافة، وارتباطه بالتغيرات الحاصلة في أسلوب الحياة، نتيجة التقدم الحاصل في المجتمعات، فالمرض وعلاجه مجرد عمليات بيولوجية في ظاهرها، أما المسألة الحقيقية تكمن في معرفة هذه الأمراض وأسبابها وكيفية انتشارها وطرق معالجتها والوقاية منها، ولأجل هذا جاءت هذه المداخلة لتوضح أكثر الأمراض انتشارا في المجتمعات نتيجة الثقافة الغذائية، وأسلوب الحياة المعاصرة.

الكلمات المفتاحية: ثقافة التغذية، الغذاء المستدام، الصحة، المرض.

Abstract:

health and disease aren't linked only by biological factors, but they are also linked by the community culture and their food behavior based on this culture, and its association with the changes in the lifestyle, as a result of the progress in societies, the disease and his treatment are just biological processes in appearance,

As for the real issue lies in knowing these diseases and their causes and how it spreads and ways to treat and prevent it , and for this intervention came to clarify the most prevalent diseases in societies as a result of the nutritional culture and contemporary lifestyle/

Keywords: nutrition Culture, sustainable food ; health; disease

مقدمة:

تؤكد كل الدراسات بأن وباء الأمراض التي تصيب المجتمعات الحضرية، ترتبط بالتغيرات الحاصلة في أسلوب الحياة والنظام الغذائي، نتيجة التقدم العلمي الكبير في كل المجالات، لاسيما الانتشار الكبير لأمراض معينة أصابت المجتمعات المعاصرة، والتي كانت واضحة في اعتلال الصحة والوفاة السابقة لأوانها، فكما كان لدور التحضر والتنمية تحسین في مستويات المعيشة وتوفير الغذاء والذي أصبح أكثر تنوعاً، كانت هناك عواقب صحية كثيرة، فمثلاً استهلاك الأغذية السريعة الكثيفة الطاقة التي ترتفع بها نسبة الدهون، تؤدي إلى البدانة، وداء السكر، وارتفاع ضغط الدم، وبعض من أمراض السرطان، في ظل انتشار أسلوب الحياة الذي يتسم بقلة الحركة، نتيجة توفر كل وسائل التكنولوجيا، من النقل الذي عوض السير على الأقدام، وتوفير كل أنواع الأجهزة الكهرومنزلية التي توفر العمل في المنزل والقضاء كلية على الأعمال اليدوية، التي تتطلب جهداً عضلياً يستهلك الطاقة المخزنة. وبسبب هذه الثقافة في أنماط الغذاء وأساليب الحياة، أصبحت المجتمعات المعاصرة تعاني الكثير من الأمراض التي أثقلت الميزانيات الصحية، وأضافت أعباءً أخرى على التنمية وحالت دون تحقيق الرفاه حياة خالية من الأمراض.

وفي هذا المقال سنحاول الإجابة على الأسئلة التالية:

- كيف لثقافة التغذية أن تسبب المرض للإنسان؟

- ما هي الأمراض التي يسببها النظام الغذائي لأفراد المجتمع المعاصر؟

- كيف السبيل إلى نظام غذائي صحي ومجتمع دون مرض؟

وللإجابة على هذه الأسئلة ننف على الإطار المفاهيمي للصحة والمرض وثقافة الغذاء، وبيان أهم الأمراض التي يسببها

النظام الغذائي للإنسان المتحضر.

أولاً: ثقافة التغذية

1 ماهية الثقافة:

يعتبر مفهوم الثقافة ملازماً للعلوم الاجتماعية، وهو ضروري لها إلى حد ما، للتفكير حول وحدة البشرية من خلال التنوع بشكل يختلف عن التفكير المستند إلى البيولوجيا. ويبدو أن هذا المفهوم يقدم أكثر الأجوبة إقناعاً على السؤال الفارق بين الشعوب، وذلك لأن الجانب "العربي" أخذ يفقد من قيمته شيئاً فشيئاً مع تطور علم الوراثة البشري¹.

فالإنسان لا يملك أي شيء طبيعي خالص، حتى الوظائف البشرية المرتبطة بالحاجات الفيزيولوجية كالجوع والنوم والغذاء والرغبة الجنسية وما إلى ذلك تملئها الثقافة، فالمجتمعات لا تقدم الأجوبة نفسها بالضبط، على تلك الحاجات، وفي المجالات التي تخلو من الإكراه البيولوجي تقوم الثقافة بتوجيه السلوك، لذا فإن الأمر: "كن طبيعياً"، وهو أمر نوجهه غالباً للأطفال في الأوساط البورجوازية على وجه الخصوص، يعني في الواقع: "كن متوافقاً مع نموذج الثقافة التي نقلت إليك".

إذا أدركنا مفهوم الثقافة بمعناها الواسع على أنه الذي يحيل إلى أساليب الحياة والفكر، فإنه اليوم مفهوم مقبول بشكل واسع حتى لو انطوى هذا الفهم على شيء من الغموض، لكن الأمر لم يكن دائماً كذلك، فمنذ أن برزت الفكرة الحديثة للثقافة في القرن الثامن عشر أثارت مناقشات حادة، ومهما كان المعنى الدقيق الذي أمكن خلعه على هذه الكلمة - وما أكثر تعريفات الثقافة،

¹ دوني كوش، مفهوم الثقافة في العلوم الاجتماعية، ترجمة قاسم المقداد، منشورات اتحاد الكتاب العرب، دمشق، 2002، ص 7.

فقد بقيت هناك اختلافات حول تطبيقها على هذا الواقع أو ذلك، لأن استخدام مفهوم الثقافة يدخلنا مباشرة في النظام الرمزي وفي ما يتعلق بالمعنى، أي في أصعب ما يمكننا الاتفاق عليه.

وندين "إدوارد تايلور" (1832-1917)، الأنثروبولوجي البريطاني بأول تعريف إناسي للثقافة:

"الثقافة أو الحضارة بمعناها الإناسي الأوسع، هي ذلك الكل المركب الذي يشمل المعرفة والمعتقدات والفن والأخلاق والقانون والأعراف والقدرات والعادات الأخرى التي يكتسبها الإنسان باعتباره عضواً في المجتمع¹.

ويعرفها "روبرت بيرستد": هي ذلك الكل المركب الذي يتألف من كل ما نفكر به أو نقوم بعمله أو نمتلكه كأعضاء في مجتمع².

كما يعرف "روشييه" الثقافة: بأنها مجموعة من العناصر لها علاقة بطرق التفكير والشعور والفعل، وهي طرق صيغت تقريبا في قواعد واضحة، والتي اكتسبها وتعلمها وشارك فيها جمع من الأشخاص في جماعة خاصة ومميزة³.

إن الثقافة تحتوي على مجموعة من العناصر التي تمارس تأثيرها بوضوح على الصحة والمرض، وتحكم تصرفات الإنسان من خلال السلوكيات التي تتضمنها، وهي تتخلل معظم صور السلوك الإنساني في العادات الاجتماعية، وعادات التربية والنظافة والمعتقدات والأمثال والتصورات وغيرها من العناصر التي تحض على الحفاظ على الصحة، ومعالجة المرض⁴.

إذ تركز المداخل الثقافية في الدراسات الأنثروبولوجية على دور الأفكار والمعتقدات والقيم، في صياغة نظم تصنيف المرض، وإعداد البرامج الطبية لعلاجها، وتشمل هذه الأخيرة على⁵:

- النظم الطبية العرقية والمعتقدات.
- البناء الاجتماعي للمرض والنتائج الاجتماعي للصحة.
- المعالجون من منظور الثقافات المختلفة.
- الثقافة والمرض والصحة العقلية.
- الأنثروبولوجيا الطبية النقدية.

إن لفهم السياق الثقافي للصحة والمرض في المجتمع، لا بد من دراسة التنظيم الاجتماعي للصحة والمرض في ذلك المجتمع، والذي يشمل الأشكال التي يتميز بها الناس كمرضى وكذلك الأساليب والطرائق التي يعرضون بها هذه الأمراض على الآخرين (المعالجين)⁶.

2- التغذية: تعرف التغذية في المعجم الفرنسي: هي مجموعة العمليات المختلفة التي بواسطتها يحصل الكائن الحي على العناصر الضرورية للنمو، والحفاظة على وظائف الجسم¹.

¹ TYLOR Edward B., *La Civilisation primitive* (trad. franç.), Reinwald, Paris. 1876-1878, 2 vol. (1^{re} éd. en anglais 1870).

² Robert bicrsted. *The social order : an introduction to sociology* 1963.

³ روشي، مقدمة في علم الاجتماع العام، ترجمة مصطفى دندشلي، ط2، مكتبة الفقيه، 2002، ص 198.

⁴ علي المكاوي، الصحة والظروف البشرية، الكتاب السنوي لعلم الاجتماع، العدد السابع، دار المعارف، القاهرة، 1984، ص 323

⁵ إسماعيل راجحي، عائشة حوحو، فعاليات الأنثروبولوجيا الطبية في فهم الصحة والمرض، مجلة التغير الاجتماعي، العدد الرابع، جامعة بسكرة، ص 438.

⁶ إسماعيل راجحي، عائشة حوحو، نفس المرجع، ص 438.

التغذية: هي مجموعة العمليات التي تؤدي إلى حصول الكائن الحي على المواد اللازمة لنشاط وبناء جسمه، وتحديد خلاياه.² التغذية عند علماء الأنثروبولوجيا تتضمن مفهومي المركز الاجتماعي والطبقة الاجتماعية، وهي دراسة العادات الغذائية، والدور الحيوي الذي تلعبه في تأسيس ورسوخ المحافظة على النمط الغذائي.³

3 - ثقافة التغذية:

الثقافة الغذائية هي مجموعة المفاهيم والعادات والممارسات المرتبطة بالغذاء، والتغذية التي تتوافر لدى الفرد والتي تدخل في رسم وضعه الصحي طوال حياته، الأمر الذي أوضح أهمية تنمية الثقافة الغذائية لدى الجميع.⁴

لقد أصبحت التغذية تحتل مركز الصدارة كعامل رئيسي للمرض، مع تزايد تأييد القرائن العلمية للرأي القائل بأن التعديلات في النظام الغذائي لها تأثيرات قوية ايجابية كانت أو سلبية على الصحة طيلة العمر، والاهم أن التعديلات في النظام الغذائي قد لا تؤثر على الصحة الحالية فحسب، بل قد تحدد أيضا ما إذا كان الفرد سيصاب بأمراض على سبيل مرض السرطان، ومرض القلب والسكري، وفي وقت متأخر جدا عن عمره، إلا أن هذه المفاهيم لم تؤدي إلى حدوث تغيير في السياسات أو في الممارسات في بلدان نامية كثيرة، فتظل السياسات منصبة على نقص التغذية فقط ولا تتناول الوقاية من هذه الأمراض.

ثانيا: مفهوم الصحة والمرض

1- الصحة:

قدم بركينز perkins تعريفا للصحة على أنها " حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم وان حالة التوازن هذه تنتج من تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها".⁵

ويعرفها احمد رشيد بأنها " حالة الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية الكاملة، وليست مجرد الخلو من المرض".⁶

إذن: الصحة هي حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم والوقاية من المرض من خلال مجموعة من الجهود المنظمة من قبل المجتمع.⁷

1- أ- عوامل الصحة: تتمثل هذه العوامل في:⁸

- عوامل طبيعية تتمثل في العوامل المناخية، البيئية الجغرافية.

¹ Larousse, Edition Larousse, 2008

² عبد المحي محمود حسن صالح، الصحة العامة بين البعدين الاجتماعي والثقافي، دار المعرفة الجامعية، مصر، 2003، ص 127

³ Margaret Mead, Manuel for the study of food habits, in bulletin of national research council, National Acadimy of sciences , n 11

⁴ عزمي مجدي، يأكل الإنسان لثلاث اعتبارات، مقال منشور في الموقع: <http://drmaqdynazih.com>: 20 مارس 2014.

⁵ عبد المحيي محمود حسن صالح، الصحة العامة بين البعدين الاجتماعي والثقافي، دار المعرفة الجامعية، مصر، 2003، ص 17

⁶ احمد رشيد عبد الرحيم زيادة، علم الصحة المجتمعية، ط1، الوراق للنشر والطباعة، الأردن، 2012، ص 80

⁷ حمزة قراوي، أخطار النفايات المنزلية على البيئة وصحة الإنسان، مجلة مسارات مغاربية، العدد 2، جامعة الجلفة، الجزائر، 2017، ص 176.

⁸ سلوى عثمان الصديقي، مدخل إلى الصحة العامة، الرعاية الصحية من منظور الخدمة الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر، 2002، ص 25.

- عوامل بيولوجية حيوية تتمثل في ناقلات العدوى سواء كانت حشرات مثل الذباب والبعوض أو الحيوانات مثل القطط والفئران والكلاب.
- عوامل اجتماعية تتمثل في مستويات المعيشة كالعادات والتقاليد والقيم.
- عوامل اقتصادية مثل قصور الإمكانيات المادية المتمثلة في عدم وجود إمكانيات لتنفيذ برامج الرعاية الصحية، مثل المسببات والتشخيص، أو انتشار الفقر وانعدام توافر الإمكانيات التي تساعد على توفير حياة صحية جيدة، ومسكن وغذاء.
- عوامل بيئية: تتمثل في عدم توفر المياه الصالحة للشرب، وصرف الفضلات بصورة صحية، وما يترتب عليها من انتشار للأمراض المعدية مثل الكوليرا والنزلات المعوية.

2 - المرض:

مفهوم المرض ما هو إلا مفهوم ثقافي يتنوع بتنوع المجتمعات، ويعكس وجهة نظر سكانها ومدى استجابة الفرد للمرض، والتي تتم بطريقة معينة قد توضح بعض القيم الثقافية والاجتماعية الموجودة في ذلك المجتمع، مما يوضح مدى التباينات الثقافية الموجودة¹. المرض هو حالة من التغيير في الوظيفة أو الشكل لعضو ما، يكون الشفاء منه صعب أو مستحيل بدون علاج².

3 - ثقافة التغذية والعلاقة بين الصحة والمرض في المجتمعات المعاصرة

تؤكد الدراسات الاجتماعية والانتروبولوجية على العلاقة الوثيقة بين الصحة والمرض والبناء الاجتماعي والثقافي للمجتمعات، فبرغم نجاح الطب الحديث في تشخيص معظم الأمراض وتقديم العلاج المناسب لها، إلا أن أمراضا كثيرة منتشرة مرتبطة بثقافة الأفراد وعاداتهم التي يمارسونها والتي تظهر حلية في تصرفاتهم، إذ لا يمكن دراسة هذه الأمراض بمعزل عن هذه التغيرات الاجتماعية والثقافية التي اكتسبها والمرتبطة أساسا بأسلوب الحياة المعاصرة والنمط الغذائي، وفي هذا الصدد سنسلط الضوء أكثر على نمط الغذاء وعلاقته في انتشار أمراض كثيرة في المجتمع الحديث.

4 - النظام الغذائي المستدام:

يُقصد بالنظام الغذائي الحصول على العناصر الغذائية اللازمة للجسم عن طريق تناول الطعام، ويكون نظام الغذاء صحياً عندما يتم الحصول على كافة العناصر الضرورية للجسم بتناول الكميات المناسبة لكل عنصر دون إفراط أو تفريط، لكن لا يوجد طعام متكامل من حيث العناصر الغذائية، فكل غذاء يحتوي على بعض العناصر دون غيرها، مما يستوجب دمج مجموعة أطعمة مع بعضها للحصول على وجبة متوازنة ومتكاملة صحياً.

يكون النظام الغذائي مكونا من مجموعة خاصة، أو محددة من الطعام، والشراب، لأسباب تشمل تحسين الصحة، أو الوصول إلى الوزن الصحي والمثالي، ويكون ضمن خطة، أو برنامج يومي³.

فالنظام الغذائي: مجموعة العادات التي تتعلق بالطعام والتي يمارسها الإنسان، أي طريقة تناوله للطعام ونوعية وكمية الطعام الذي يقوم بتناوله، ويعتمد النظام الغذائي الذي يقوم الإنسان بإتباعه بشكل كبير على المكان الذي يعيش فيه ذلك الشخص،

¹ مرفت العشماوي، الانتروبولوجيا الطبية والطب الشعبي، الإسكندرية، 1996، ص 202.

² احمد رشيد عبد الرحيم زيادة، مرجع سابق، ص 86.

³ www.takingcharge.csh.umn.edu, Retrieved 2-1-2018. Edited.

بالإضافة إلى المكان الذي تربى فيه، فيتميز كل مجتمع بالنظام الغذائي الذي يقوم أفراد ذلك المجتمع باتباعه على وجه العموم، فيتميز المجتمع الأمريكي على سبيل المثال بالنظام الغذائي الذي يعتمد بشكل أساسي على الوجبات السريعة والأطعمة المليئة بالدهون، لذلك نجد هذا النحو منعكس بشكل واضح عليهم من حيث مستويات البدانة المرتفعة، بينما يمكننا أن نلاحظ النظام الغذائي المتوازن إلى حد كبير في حوض البحر الأبيض المتوسط، الذي يتميز بتنوع كبير في الأطعمة المختلفة، بالإضافة إلى تميزها بالصحة بشكل أكبر من باقي مناطق العالم.

النظام الغذائي الصحي يلعب دورا مهما في حماية الإنسان من الأمراض المزمنة، مثل: أمراض القلب، والأوعية الدموية، ومرض السكري، والسرطان، وبعض الحالات التي ترتبط بالبدانة، ويمكن البقاء بعيدا عن خطر الإصابة بهذه الأمراض عن طريق إتباع نظام غذائي صحي يشتمل على: الخضروات، والفواكه، والبقوليات، والمكسرات، والحبوب، إلى جانب التقليل من الملح، والسكر، واختيار الدهون غير المشبعة بدلا من الدهون المشبعة للحد من الدهون المتحوّلة مع الحرص على التقليل من الكمية المستهلكة من الدهون بشكل عام¹.

فالنظ الغذائي المستدام: تتحكم فيه النظم ذات التأثيرات البيئية التي تسهم في تحقيق الأمن الغذائي وتساهم في حياة صحية لأجيال الحاضر والمستقبل².

لذلك فالأنظمة الغذائية تعبر عن قيم المجتمع المعني، وتساهم في بناء هويته الثقافية الخاصة، وبالتالي فان مفهوم النظام الغذائي المستدام، يجتمع في مجموعة من القواعد الاجتماعية والثقافية المنظمة للمجال الاجتماعي الغذائي.

5 - المجال الاجتماعي الغذائي وأبعاده³:

أ - المجال الاجتماعي الغذائي:

هو مجال التقاء العنصر البيولوجي بالعنصر الثقافي وتداخلهما، فهو يعبر عن حرية الفرد المتوقفة على الحتمية البيولوجية باعتبار الإنسان آكل كل شيء من جهة وعلى القواعد الثقافية التي يجدها الفرد في محيطه المعيشي، والتي يلزم باتباعها من جهة أخرى.

ب - أبعاد المجال الغذائي:

إن عملية انتقاء مواد طبيعية معدنية أو نباتية أو حيوانية في مجال طبيعي، ثم تحويلها إلى أغذية تساهم في التمييز الثقافي للجماعات الإنسانية المختلفة، فتمثلات هذه الأخيرة لتلك المواد يتوقف على ثقافة الجماعة بالدرجة الأولى، حيث يمكن القول أن "مجال المأكول" هو عبارة عن مجموعة من الاختبارات تقوم بها جماعة إنسانية ذات ثقافة معينة لمواد طبيعية، توجد في مجال طبيعي معين.

ب - 1 - النمط الغذائي: هو مجموعة من الآليات التكنولوجية والاجتماعية، المتحكمة في مراحل تحضير الغذاء وذلك بداية من جمع المواد الطبيعية ووصولاً إلى إعداد طبق غذائي صالح للأكل.

¹ www.yourdictionary.com, Retrieved 4-2-2018. Edited.

² منظمة الأغذية والزراعة المنظمة الدولية للتنوع البيولوجي، 2012.

³ شهرزاد بسنوسي، ثقافة التغذية وعلاقتها بانتشار مرض السمّة بمنطقة تلمسان مقارنة انثروبولوجية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في الانثروبولوجيا، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر، 2011، ص 38، 39.

ب - 2 - المجال المطبخي:

هو مجموعة من الأساليب التقنية والطقوس الرمزية، التي تساهم في بناء الهوية الغذائية لمنتج طبيعي وتحويله إلى مادة مستهلكة، وفي هذا الصدد يقول ليفي شتراوس أن المجال المطبخي هو: اللغة التي تميز كل مجتمع برموز تحمل معاني تدل على الأقل على جزء من تركيبها الثقافية والاجتماعية.

ب - 3 - مجال العادات الاستهلاكية:

يشمل هذا البعد الطقوس والعادات والمعتقدات المرتبطة بالفعل الغذائي، فالوجبة الغذائية وتنظيمها ومكانها ونمط اليوم الغذائي، من عدد الوجبات وشكلها ووقتها ومضمونها الاجتماعي وطريقة الأكل باليد أو الشوكة والسكين، كلها عناصر تتغير من ثقافة إلى أخرى وفي الثقافة نفسها أحيانا.

ب - 4 - مجال التوقيت الغذائي:

ترسم تغذية الإنسان في سلسلة من المراحل وتحدد اجتماعيا وثقافيا، مثل تغذية الرضيع والطفل والمراهق والكهمل والعجوز، أي أن كل مرحلة من هذه المراحل تتناسب مع أنماط تغذوية معينة.

ب - 5 - مجال التمييز الاجتماعي:

يساهم فعل الأكل في رسم حدود الهويات الاجتماعية والثقافية لجماعات إنسانية تنتسب إلى ثقافات مختلفة أو إلى ثقافات فرعية لثقافة واحدة، مثل الغذاء المعتمد في جماعة دون جماعة أخرى.

ثالثا: أمراض البدانة، السكر وعلاقتها بالنظام الغذائي

إن النظام الغذائي والتغذية عاملان مهمان في تحسين الصحة والحفاظ على صحة جيدة طيلة سنوات العمر كله، وقد أثبتت الدراسات العلمية أن لهما دورا مهما في تحديد الأمراض، لذلك فهما يؤثران تأثيرا كبيرا في الصلة بين الصحة والمرض. والأمراض التي سنتناولها في هذا المقال، هي تلك الأمراض المرتبطة بالنظام الغذائي والتغذية والتي تمثل عبءا كبيرا على الصحة العامة، من حيث تكلفتها المباشرة على المجتمع والدولة وكذلك على الأفراد من حيث تغيير سنوات العمر نتيجة للمرض، وتشمل هذه الأمراض البدانة والسكر والقلب والسرطان.

1 - مرض البدانة : وباء القرن ال 21

هناك من المجتمعات من يواجه النقص المستمر في الغذاء والوفيات النابعة من سوء التغذية، وهناك مجتمعات أخرى تواجه مشاكل البدانة والموت جراء أمراض نابعة من نمط حياة يتميز بتغذية فيها فائض من السعرات الحرارية، ونقص في المكونات الضرورية، وكذلك نقص في النشاط الجسماني، فنمط الغذاء المكثف الذي يميز هذه المجتمعات يشجع على استعمال غذاء معالج يشكل حلا غذائيا سريعا ومتوفرا، فالوجبة الغذائية السريعة المسيطرة هي عيارة عن طبقتين من الهمبورغر بها بطاطا مقلية كثيرة ومليئة بالزيت، وكاس كبير من الكولا وبحسب اراء علماء كثيرين فان البدانة هي ناتج موافق للعولمة، التي أنتجت بنية تحتية عالمية لثقافة الغذاء السريع.

فما هي البدانة ؟

هي زيادة وزن الجسم عن الوزن المثالي، نتيجة تراكم الدهون فيه، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين كمية الطاقة الداخلة للجسم عن طريق الغذاء، وكمية الطاقة التي يستهلكها الجسم ويعتمد الوزن المثالي للجسم على نوع الجنس، الوزن، الطول، العمر، وتقاس السمنة بمؤشر يسمى مؤشر كتلة الجسم (BMI) الوزن على الطول¹.

فالبدانة هي إضافة وزن اعلي من المجال المناسب لجنس وعمر ونوع الجسم، وهي تتبع من تخزين الدهون فيه، وتحدث البدانة بسبب استهلاك زائد للغذاء وبسبب موازنة طاقة موجبة طويلة وقت معين، على الرغم من ذلك فإن تخزين الدهون هو أمر طبيعي وضروري إذا كان امرأ غير مبالغ فيه، ففي فترات سابقة في عملية النشوء عندما لم تتوفر الأغذية بشكل منظم ومتواصل كل الوقت للكائنات الحية، أما اليوم فالمجتمع تتوفر فيه كل أنواع الأغذية في كل مكان وزمان وفي كل لحظة، والنشاط الجسماني ليس ضروريا للبقاء، لذلك فتخزين الدهون يشكل مشكلة صحية في هذا الوقت وليس أفضلية.

تنتج البدانة من تناول كميات كبيرة تزيد عن الحاجات الجسمية من السعرات الحرارية، وتحدث السمنة نتيجة العادات غير الصحية والمشاكل النفسية².

فالبدانة مرتبطة بعوامل كثيرة، قسم منها وراثي وفسيولوجي، وهي لا تخضع لسيطرنا مثل الجنس ووتيرة العمليات الايضية الأساسية، وقسم منها سلوكي بيئي يخضع لسيطرنا مثل مستوى نشاط الجسم، وعادات تناول الطعام، إضافة إلى فائض السعرات الحرارية في الغذاء الذي يساهم في البدانة. نتيجة أسلوب حياة يتسم بثقافة الترفيه التي نستغلها في حالات كثيرة أمام مشاهدة التلفزيون أو استخدام الحاسوب.

تحدث البدانة نتيجة فقدان التوازن بين الطاقة (السعرات الحرارية الناتجة عن تناول الطعام وتلك السعرات التي يحرقها الجسم في أداء وظائفه الحيوية اليومية، أي بعبارة أخرى نحن نأكل أكثر مما نحتاج³.

1 - أ - أخطار البدانة

الوزن الزائد له انعكاسات صحية واجتماعية، فهو يؤدي إلى انخفاض جودة الحياة والى الموت المبكر، بالإضافة إلى أن البدانة عامل خطير لأمراض مثل مرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية، وضغط الدم والجلطة في المخ، وكذلك أنواع من السرطان مثل سرطان الثدي، سرطان الأمعاء والبروستاتة.

البدانة خطر على الصحة، فهي تزيد في حالات الإصابة بأمراض السكري، وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرايين، وتسبب معاناة كثيرة للمرضى وأفراد عائلاتهم على حد سواء⁴.

¹ وزارة الصحة الفلسطينية، التغذية وبعض الأمراض المزمنة، 2010، ص 8.

² عبد المحي محمود حسن صالح، مرجع سابق، ص 154.

³ وزارة الصحة الفلسطينية، مرجع سابق، ص 8.

⁴ وزارة الصحة الفلسطينية، مرجع سابق، ص 8.

1 - ب - كيفية التخلص من مرض البدانة¹؟:

- أجسامنا لها القدرة على تنظيم الطاقة التي نستهلكها من خلال استخدامها أو من خلال تخزينها، فعندما يزيد صرف السرعات الحرارية ولا يتم تناول كمية كبيرة من الغذاء، يقوم الجسم بتفكيك الدهون لاستخدامها وبالتالي يتم تخفيف الوزن.
- إن كمية الدهون التي يتم تخزينها خلال سنوات طويلة لن تختفي في وقت قصير، لان تخفيف الوزن السريع يؤدي إلى فقدان السوائل وأنسجة العضلات، وليس تفكك الدهون المتراكمة في الجسم.
- الالتزام بنمط حياتي صحي، والتغذية السليمة وعادات الأكل الصحيحة، بالإضافة إلى النشاط الجسماني، تعتبر من ضروريات عملية تخفيف الوزن، والمحافظة على الوزن الصحي.
- أيا كان سبب السمنة فان التغذية الصحية التي تتضمن التقليل من تناول السرعات الحرارية واختيار الأغذية قليلة المحتوى من الطاقة، وزيادة كمية الألياف الغذائية، وممارسة النشاط الرياضي، هي الأساس في الوقاية من السمنة وعلاجها.

2 - مرض السكري

في العشر سنوات الأخيرة ومع ارتفاع نسبة الأفراد الذين يعانون من الوزن الزائد، ارتفع في جميع أنحاء العالم تكرارية مرض السكري، الذي يظهر عادة عند كبار السن، لكن في السنوات الأخيرة بدأت ترتفع تكرارية هذا المرض عند الأطفال، والمراهقين بشكل مقلق.

ويعتبر مرض السكري في الوقت الحاضر من أكثر الأمراض انتشارا في العالم اجمع، يصيب الفقراء والأغنياء، الصغار والكبار، الرجال والنساء، وقد أظهرت الدراسات العلمية أن ما يقارب 5 إلى 8 أفراد مصابون بمرض السكري، وكثير من المرضى لا تظهر أعراض المرض عليهم ولا يعرفون أنهم مصابون به، ويكون الانتشار الكبير لهذا المرض بتغير نوع الطعام والسمنة والرفاهية والقلق والتوتر، والإصابة ببعض الفيروسات².

لقد عرفت منظمة الصحة العالمية مرض السكري: بأنه مرض مزمن يحدث نتيجة عجز البنكرياس عن إنتاج الأنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن الاستخدام الفعال للأنسولين الذي ينتجه، والأنسولين هو هرمون ينظم مستوى السكر في الدم³.

أما التعريف العلمي لمرض السكري: فهو اختلال في عملية ايض السكر الذي يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم بصورة غير طبيعية، لأسباب قد تكون عضوية، أو بسبب الإفراط في تناول السكريات أو بسبب عوامل وراثية⁴.

2 - أ - أنواع مرض السكري

هناك ثلاث أنواع رئيسية من مرض السكري⁵:

¹ وزارة الصحة الفلسطينية، نفس المرجع، ص 9.

² الحميد محمد، مرض السكري أسبابه ومضاعفاته وعلاجه، جامعة الملك سعود، الرياض، 2007، ص 65.

³ منظمة الصحة العالمية، التقرير الخاص بالصحة، بحوث التغذية الشاملة، 2013.

⁴ الحميد محمد، مرجع سابق، ص 70.

⁵ البرنامج القومي للتوعية بمرض السكري، برنامج تابع للمعاهد القومية للصحة ومراكز مكافحة الأمراض ونقلها، خطوات للسيطرة على مرض السكري طوال حياتك، NDEP، يناير 2016، ص 01.

– مرض السكري من النوع الأول: جسمك لا ينتج الأنسولين، وهو مشكلة لاحتياجك للأنسولين لاستخلاص

السكر (الغلوكوز) من الأغذية التي تتناولها وتحولها إلى طاقة لجسمك، وهنا أنت تحتاج إلى اخذ الأنسولين يوميا حتى تعيش.

– مرض السكري من النوع الثاني: جسمك لا ينتج الأنسولين أو لا يستخدمه على النحو الملائم تحتاج إلى تناول أقراص أو

أنسولين لمساعدتك على السيطرة على مرض السكري، ويعد النوع الثاني الأكثر شيوعا.

– السكري الحملية: تصاب بعض النساء بهذا النوع من السكري أثناء فترة الحمل، وفي اغلب الأحيان يتم الشفاء من المرض

مع وضع المولود، لكن حتى مع الشفاء من المرض تظل السيدات وأطفالهن أكثر عرضة للإصابة بالمرض في مختلف حياتهن.

مرض السكر هو مرض خبيث يتمكن من الجسم تدريجيا، حيث لا يشعر به المريض إلا عندما يتمكن منه، فتظهر مضاعفات

مختلفة ما لم تكشفه الصدفة أو التقدم التلقائي للكشف الطبي، ومضاعفات هذا المرض خطيرة، قد تسبب الوفاة كما أن المصابين

به من الصغار عادة لا يعمرون كثيرا ويكثر عليهم القلق والاكتئاب¹.

يؤثر مرض السكر على سلوك المريض وتصرفاته وتكيفه الاجتماعي مع البيئة التي يعيش فيها، وإذا أضفنا إلى ذلك أسلوب

العلاج، والحرمان الشبه تام من أنواع معينة من الغذاء التي تضره فتشكل لمرضى السكري أعباء نفسية عديدة، تطبع سلوكه

بطابع الضيق والتصرفات الشاذة والمخالفة للبرنامج الغذائي².

2 ب - التغذية الصحية لمرضى السكري³:

– إن التغذية الصحية تساعد في المحافظة على المستوى المناسب للدهون في الدم، وبالتالي الحماية من أمراض القلب والشرابين.

– ممارسة النشاط الرياضي باستمرار.

– التقليل من الأغذية الغنية بالدهون المشبعة، والكوليسترول مثل صفار البيض والكبد، والتقليل قدر الإمكان أو الامتناع من

تناول الأغذية الغنية بالسكر مثل المشروبات والحلويات المختلفة.

– تناول السمك بشكل منتظم، وتناول اللحوم قليلة الدهون ومشتقات الألبان قليلة الدسم.

– استعمال الزيوت النباتية خاصة زيت الزيتون بدل الدهون الحيوانية.

– الإكثار من الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية مثل الحبوب الكاملة والبقوليات، الخضار والفواكه.

– اعتماد برنامج للنشاط الرياضي بشكل منتظم وينصح بالمشي باستمرار.

2 ج - الوقاية من مرض السكري

إن مرض السكري من النوع الثاني وهو الأكثر انتشارا، والذي يتوافق مع البدانة وقلة الحركة وأسلوب غذائي غني بالسعرات الحرارية

المشبعة بالدهون هي أسبابه الرئيسية، لذلك يمكن الوقاية منها من خلال التغذية المناسبة، عن طريق تناول الفواكه والخضروات

والأغذية الغنية بالألياف، مثل المكسرات، والأرز، والبقوليات، والتقليل من تناول الشحوم، بالإضافة إلى ممارسة نشاط جسماني

يومي، مثل المشي لمدة نصف ساعة يوميا، مع شرب الماء عوضا عن العصائر أو الصودا العادية.

¹ عبد المحي محمود حسن صالح، مرجع سابق، ص 188.

² عبد المحي محمود حسن صالح، نفس المرجع، ص 189.

³ وزارة الصحة الفلسطينية، مرجع سابق، ص 10.

-السييل الى نظام غذائي صحي ومجتمع دون مرض: لقد خلق الله الداء ووضع له الدواء، وزود جسم الانسان بالمناعة والقدرة في معركته الدائمة مع الامراض، هذه الامراض التي وجدت مع وجود الانسان نفسه. وبالرجوع قليلا وبمقارنة بسيطة بين صحة الاجيال

السابقة والاجيال المعاصرة، نجد ان اجسام الاجيال الماضية اقوى من اجسام الاجيال المعاصرة رغم عدم توفر الدواء الذي تتوفر عليه مجتمعات اليوم، ولعل السر في ذلك يكمن في الثقافة الغذائية انذاك، حيث كانوا يعتمدون على الطبيعة وحدها في غذائهم وعلاجهم، مقارنة بالمجتمعات المتحضرة التي تعتمد في غذائها على المنتجات المصنعة والمعلبة والملونة والسريعة والكثيفة الطاقة، لاسترضاء الاذواق والتي ترتفع بها نسبة السكر والدهون التي تؤدي الى مرض البدانة والسكري. لذلك فتغيير الثقافة الغذائية واسلوب الحياة المعاصرة اصبح اكثر من ضرورة بالرجوع الى اسلوب الطبخ القديم الذي يهتم بقيمة الغذاء لا بشكله والاكتفاء بانواع محددة في الوجبة

الواحدة، والابتعاد عن الاطعمة المختلفة والكثيرة التي تصيب الافراد بالتخمة وتسبب الكثير من الامراض، بسبب نوعية الغذاء واسلوب الطبخ الحديث الذي يعتمد على الشكل والذوق والكمية من حيث الطاقة، وتناسينا رغم علمنا ان المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء.

خاتمة

التغذية السليمة جزء اساسي من نمط الحياة الصحي وهي مجموع العمليات التي يحصل الكائن الحي عن طريقها على المواد الغذائية لحفظ حياته وإنتاج الطاقة اللازمة لعملياته الحيوية وأوجه نشاطاته المختلفة لمساعدته على النمو، والسلوك الغذائي السليم هو احد أهم روافد البناء الصحي المحكم، كما أن السلوك الغذائي غير الصحي ذو اثر كبير على الصحة حاضرا ومستقبلا، والتغذية غير الصحية من مسببات ارتفاع ضغط الدم وداء السكري، والبدانة، وهشاشة العظام، والعديد من الأمراض.

ترتبط أمراض العصر كأمراض البدانة والسكري ارتباطا وثيقا بنوعية الغذاء، فالإفراط في تناول الأغذية الغنية بالدهون والفقيرة من الألياف، كلها عوامل مؤكدة لزيادة تلك الأمراض، ولاشك أن هذه الأمراض المرتبطة بالتغذية ليست فقط مقلقة، وتحد من النشاط الجسدي، والتطور الفكري، بل إنها مهدد وسبب رئيسي للوفاة.

إن الثقافة الوحيدة التي يولد بها الإنسان هي كيف يأكل، وهي ذاتها الثقافة الوحيدة التي يحيا الإنسان طوال حياته لا يحرص عليها، وهكذا تكون واحدة من أهم معوقات التنمية في أي مجتمع، فالثقافة الغذائية ضرورة حتمية للتنمية المجتمعية الشاملة، فسلوك الآباء يشكل عادات الأبناء والعادات الغذائية في الصغر تتحول إلى نمط سلوكي في الكبر، وتتوالى سلسلة من السلوكيات والعادات من جيل إلى آخر، لتساهم في رسم ملامح تنمية المجتمع، وعليه فالوعي الغذائي حاجة مهمة لمختلف الفئات على كافة المستويات.

لذا كان لزاما نتيجة التزايد المذهل للأمراض ذات العلاقة بالتغذية إلى إعداد برامج تهتم بالنوعية الصحية الغذائية المستدامة ، وذلك من اجل رفع الوعي الصحي الغذائي للأفراد، وهو معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة، والقدرة على تطبيق

هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة، تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المتكاملة، التي تحافظ على صحته وحيويته، وذلك في حدود إمكانياته.

المراجع

1. احمد رشيد عبد الرحيم زيادة، علم الصحة المجتمعية، ط1، الوراق للنشر والطباعة، الأردن، 2012.
2. إسماعيل راجحي، عائشة حوحو، فعاليات الانتروبولوجيا الطبية في فهم الصحة والمرض، مجلة التغير الاجتماعي، العدد الرابع، جامعة بسكرة.
3. الحميد محمد، مرض السكري أسبابه ومضاعفاته وعلاجه، جامعة الملك سعود، الرياض 2007.
4. حمزة قراوي، أخطار النفايات المنزلية على البيئة وصحة الإنسان، مجلة مسارات مغربية، العدد 2، جامعة الجلفة، الجزائر، 2017.
5. دوني كوش، مفهوم الثقافة في العلوم الاجتماعية، ترجمة قاسم المقداد، منشورات اتحاد الكتاب العرب، دمشق، 2002.
6. روشي، مقدمة في علم الاجتماع العام، ترجمة مصطفى دندشلي، ط2، مكتبة الفقيه، 2002.
7. سلوى عثمان الصديقي، مدخل إلى الصحة العامة، الرعاية الصحية من منظور الخدمة الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر، 2002.
8. شهرزاد بسنوسي، ثقافة التغذية وعلاقتها بانتشار مرض السمنة بمنطقة تلمسان مقارنة انثروبولوجية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في الانثروبولوجيا، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر، 2011.
9. عبد المحيي محمود حسن صالح، الصحة العامة بين البعدين الاجتماعي والثقافي، دار المعرفة الجامعية، مصر، 2003.
10. عزمي مجدي، يأكل الإنسان لثلاث اعتبارات، مقال منشور في الموقع: <http://drmaqdynazih.com> 20 مارس 2014.
11. علي المكاوي، الصحة والظروف البشرية، الكتاب السنوي لعلم الاجتماع، العدد السابع، دار المعارف، القاهرة، 1984.
12. مرفت العشماوي، الانتروبولوجيا الطبية والطب الشعبي، الإسكندرية، 1996.

البرامج والمنظمات الوزارية

13. البرنامج القومي للتوعية بمرض السكري، برنامج تابع للمعاهد القومية للصحة ومراكز مكافحة الأمراض ونقلها، خطوات للسيطرة على مرض السكري طوال حياتك، NDEP، يناير 2016.
14. منظمة الصحة العالمية، التقرير الخاص بالصحة، بحوث التغذية الشاملة، 2013.
15. التغذية وبعض الأمراض المزمنة، وزارة الصحة الفلسطينية، 2010.

المراجع باللفة الأجنبية

- 16 Larousse, Edition Larousse, 2008
- 17 Margaret Mead, Manuel for the study of food habits, in bulletin of national research council, National Acadimy of sciences , n 11
- 17 Robert bicrsted. The social order : an introduction to sociology 1963.
- 19 TYLOR Edward B., La Civilisation primitive(trad. franç.), Reinwald, Paris. 1876-1878, 2 vol. (1^{re} éd. en anglais 1870).
- 20 www.takingcharge.csh.umn.edu, Retrieved 2-1-2018. Edited.
- 21 www.yourdictionary.com, Retrieved 4-2-2018. Edited