



## شناخت عوامل اجتماعی مرتبط با عادات غذایی

سمیرا لطیفی<sup>۱</sup>، ادیب شریفی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد جامعه‌شناسی، samlat67@gmail.com

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد جامعه‌شناسی، باشگاه پژوهشگران جوان، adibsharifi714@gmail.com

### چکیده

عادات غذایی، شیوه مصرف غذا و طبخ غذا را بازنمایی می‌کند، شناخت عوامل موثر بر عادات غذایی می‌تواند به عنوان یک رویکرد پیشگیرانه، در بروز آسیب‌ها و بیماری‌های ناشی از مصرف نادرست غذاها به کارشناسان کمک کند. پژوهش حاضر با روش پیمایش و ابزار پرسشنامه در پی شناخت تاثیر عوامل اجتماعی بر عادات تغذیه در بین زنان شهر قصر شیرین، بر آمده است. نتایج داده‌ها نشان می‌دهد بین سرمایه فرهنگی با آزمون پیرسون و سطح معناداری ۰/۴۳، سرمایه اجتماعی با آزمون پیرسون و سطح معناداری ۰/۲۲، سرمایه اقتصادی با تحلیل واریانس و سطح معناداری ۰/۲۵، طبقه اجتماعی با آزمون خی دو و سطح معناداری ۰/۴۳، قومیت با آزمون خی دو و سطح معناداری ۰/۴۵ و احساس بی‌قدرتی با آزمون آو سطح معناداری ۰/۲۲ با عادات غذایی رابطه معنا دار آماری وجود دارد. یافته‌های پژوهش رابطه معناداری بین مولفه مذهب و سن با عادات غذایی را نشان نداده است.

### واژه‌های کلیدی

عادات غذایی، سرمایه اجتماعی، سرمایه فرهنگی.

### مقدمه

توسعه اقتصادی و اجتماعی هر جامعه ارتباط مستقیم با وضع تغذیه مردم آن جامعه دارد (۱). اثر مستقیم تغذیه بر تندرستی انسان از دیرباز شناخته شده است. افراد انسانی از قرن‌ها قبل با تجربه‌های مختلف پی به روش صحیح تغذیه برده و در طی هزاران سال تغذیه نموده و رشد کرده‌اند. بنابراین افرادی که در همان تجارب تغذیه‌ای صحیحی داشته‌اند زندگی سالم‌تر و طولانی‌تری بر خوردار بوه‌اند. با استفاده از غذای لازم و کافی بر کارایی و فعالیت، رضایت خاطر، نشاط زندگی، قدرت مبارزه با مشکلات در انسان افزوده می‌شود و در عین حال سلامت و بهداشت نسل‌های بعدی نیز تضمین می‌گردد (۲). بنابراین غذا و پیوند دیالکتیکی آن با جایگاه اجتماعی در زمره موضوعاتی است که مورد توجه جامعه‌شناسان معاصر نظیر بورديو (۱۹۸۷). فیشر (۱۹۸۸). رساتون (۲۰۰۱). قرار گرفته است (۳). جامعه‌شناسی تغذیه و غذا یکی از شاخه‌های جدید جامعه‌شناسی است. امروزه توجه به ابعاد تغذیه

انسانی از دیدگاه اجتماعی ذهن پژوهشگران عرصه سلامت و تغذیه را به خود مشغول کرده است. جامعه‌شناسی غذا عوامل بی‌شمار اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و سیاسی را که روی عادات‌های غذایی تاثیر می‌گذارند و این که چه بخوریم، کی بخوریم، چگونه بخوریم را مطالعه می‌کند (۴). در مطالعات جامعه‌شناختی، عادات‌های غذایی و نقش محیط اجتماعی در تولید و مصرف مواد غذایی بررسی می‌شود. این گفته بدان معنا نیست که انتخاب‌های فردی و ذائقه‌های شخصی هیچ اهمیتی ندارد، بلکه تبیین جامعه‌شناختی الگوهای اجتماعی عادات غذایی، تعیین‌کننده‌های اجتماعی چگونگی غذا خوردن و سبک‌های انجام دادن این کار را برای ما مشخص می‌کند (۵). امروزه چاقی یکی از شایع‌ترین اختلالات تغذیه‌ای در کودکان و نوجوانان می‌باشد که پیشگیری و درمان به موقع آن ضروری است اگرچه روش‌های درمانی متعددی برای درمان چاقی پیشنهاد می‌شود اما همواره بهترین روش درمان، پیشگیری به موقع است که پیشگیری از طریق آموزش روش‌های درست غذایی و برنامه تعدیل رفتار در نوجوانان مهمترین رکن می‌باشد (۶). بنابراین آموزش تغذیه‌ای نقش مهمی در ایجاد عادات صحیح تغذیه دانش‌آموزان و مردم دارد و آنها را یاری می‌کند با مسائل تغذیه‌ای محیط خود آشنا گردد. برنامه‌های مخصوص تغذیه در مدرسه و محل کار تاثیر مهمی بر کارایی تولید و مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها دارد. در هر نظام اقتصادی-اجتماعی برنامه‌های تغذیه‌ای باید مهم قلمداد شده و اهداف تغذیه‌ای در تمام برنامه‌های توسعه ملی گنجانده شود (۷). بر این اساس می‌توان گفت که برنامه‌های آموزشی تغذیه، بر عادات غذایی تاثیر می‌گذارند. عادات‌های غذایی عواملی هستند که روی نحوه زندگی و کیفیت زندگی فرد اثر می‌گذارد. عادات‌های غذایی باعث کاهش یا افزایش وزن شده و در نتیجه موجب اختلال در سلامتی فرد می‌گردد. با گسترش زندگی صنعتی، مصرف غذاهای پرچرب و سرخ‌کردنی افزایش چشمگیری داشته و میزان اسیدهای چرب ترانس موجود در این محصولات غذایی باعث افزایش شیوع امراض مزمن شده است. که این امر سبک زندگی بدون تحرک همراه است و با توسعه و گسترش رستورانها و فست‌فودها عادات‌های غذایی نامناسب و متفاوت فزونی یافته است که این امر ضرورت توجه به عادات غذایی را آشکار می‌سازد (۸). از آنجا که عادات غذایی در پیشگیری از بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت، برخی سرطان‌ها و در نتیجه