

البعد الانثروبولوجي للعادات الغذائية وعلاقتها بالنسق الصحي
"دراسة نظرية في الانثروبولوجيا الثقافية"
جمعة عمر فرج / جامعة الزيتونة / كلية الدراسات العليا
Email: goma19663@gmail.com

Abstract:

Food is not only a source of nourishment, it also performs multiple functions in all human societies, and is closely related to the place of social, cultural and religious aspects in daily life, and it also includes a set of symbolic meanings and connotations that establish or cross the relationship and relationship between people and each other, and between them and their religious beliefs And their environment is nature.

The style, time, and place to eat play critical roles on the nutritional status. Meals are an important family and social event, the clan distribution of food according to gender, age, ongoing social interactions and social events is of great importance in rural societies.

The research problem stems from studying food habits in the Libyan society through studying the most preferred nutritional patterns, the connections between food types, methods of preparation, and its relationship to the ecological and health coordination in society.

مقدمة:

الطعام ليس مجرد مصدر للتغذية فحسب، بل يقوم بوظائف متعددة في كل المجتمعات البشرية، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بمكانة الجوانب الاجتماعية والثقافية والدينية في الحياة اليومية، كما يتضمن مجموعة من المعاني والدلالات الرمزية التي تقيم أو تعبر الصلة والعلاقة بين الناس بعضهم البعض، وبينهم وبين عقائدهم الدينية وبيئتهم الطبيعية. والمنظور البنائي في علم الاجتماع يقوم بتحليل المعاني السوسيوثقافية للطعام وطريقة تناوله، وعلى الرغم من التسليم بأن هناك مكوناً فسيولوجياً للمعاني والخبرات الخاصة بالغذاء، فإن الظواهر التي يسود الاعتقاد والخبرات الخاصة بالغذاء، فإن الظواهر التي يسود الاعتقاد بأنها بيولوجية مثل الجوع والمذاق وتفضيلات الطعام، تعتبر نواتج البيئة السوسيوثقافية التي تولد

فمها، وبينما مدخل البشر إلى العالم بالحاجة إلى البقاء منذ لحظة الميلاد ، فإن الطرق التي يتفاعل بها الأفراد مع الآخرين ومع العناصر الثقافية تشكل عملية استجاباتهم للغذاء . ويلعب الاسلوب والوقت والمكان في تناول الطعام أدوار حاسمة على المكانية الغذائية، فالوجبات تمثل حدثاً عائلياً واجتماعياً هاماً، والتوزيع العشائري للطعام بحسب الجنس والعمر والتفاعلات الاجتماعية المستمرة والاحداث الاجتماعية ذو أهمية كبيرة في المجتمعات الريفية.

فالعادات الغذائية في ثقافة مجتمع ما تتضمن تعريف الشيء الذي يعتبر طعاما والشيء الذي لا يعتبر كذلك، كما تتضمن إعداد وقبول الارتباطات بين الاطعمة، كما تعتبر ممارسات هامة في الحياة اليومية، فهي ليست أمور تتعلق بإمداد أنفسنا بالأكل وتخفيف الآم الجوع أو الاستمتاع بالتذوق فقط، فالطعام وطريقة تناوله يمثلان جزءاً هاماً لإحساسنا وخبرتنا.

وتنطلق مشكلة البحث من دراسة عادات الطعام في المجتمع الليبي من خلال دراسة الأنماط الغذائية الأكثر تفضيلاً، والارتباطات بين الأنواع الغذائية وطرق إعدادها وعلاقته بالنسق الإيكولوجي والصحي في المجتمع.

أهمية البحث:

تنبع أهمية هذا البحث من كونه يتم لأول مرة في مجتمع البحث، فهو يساهم في إثراء الدراسات في مجال عادات الغذاء وانثروبولوجيا الثقافية.

وتأتي الأهمية التطبيقية له من أهمية الغذاء ذاته في حياة الإنسان، وأهمية العادات الصحية المتبعة في إعدادها وتناوله، وأثر ذلك على صحة الأفراد.

أهداف البحث:

1. التعرف على العوامل السوسيوثقافية المرتبطة بسوء التغذية.
2. التعرف على التغيرات الثقافية بالنسبة لسوء التغذية وما يترتب عليها من أمراض.
3. التعرف على تأثير المعتقدات والعادات الغذائية على الصحة.
4. التعرف على وظائف عادات الطعام الاجتماعية.

المنطلقات العامة للبحث:

1. إن دراسة موضوع الغذاء والعادات الغذائية من وجه نظر الانثروبولوجيا الطبية هي دراسة سوسيوثقافية حيوية إيكولوجية اقتصادية، فأنواع الطعام والكمية التي يأكلها الناس لا تحدد بواسطة الجوع باعتباره سبب بيولوجي فقط، وإنما بواسطة عوامل تحدد مدى ملائمة

ومقبولية وضرر إعداده، بالإضافة إلى عوامل ايكولوجية اقتصادية تحدد مدى إتاحة وتوفير الطعام .

2. ترتبط العوامل السوسيوثقافية التي تشكل عادات ومعتقدات الافراد الغذائية بمشكلة سوء التغذية وانعكاسها على الصحة .

3. ينظر كثير من الأفراد نظرة خاطئة للعلاقة بين التغذية والصحة .

4. يفرض الدور الحيوي للطعام في حياة الأفراد اليومية أو خاصة علاقتهم الاجتماعية صعوبات أمام أي محاولات لتغيير المعتقدات والعادات الغذائية حتى وأن كانت تتعارض مع الصحة.

منهج البحث: اعتمد على المنهج الوصفي التحليلي كأحد المناهج المستخدمة في الأبحاث الانثروبولوجية لوصف وتحليل العوامل السوسيوثقافية المرتبطة بالعادات الغذائية وانعكاسها على الصحة والمرض.

مفاهيم البحث:

— العادات الغذائية: فتعرف بأنها السلوك أو الطرق المتبعة في إعداد وتناول الغذاء وهي تبدأ من فترة إنتاج أو حصاد الغذاء وحتى تناوله وتعتمد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية.

— التغذية: تعني الطعام وعلاقته بالكائن الحي والجسم الإنساني، ويمثل الغذاء مفهوماً بيوكيميائياً أي كل مادة تلتهم وقادرة على التغذية وحفظ الكائن العضوي في صحة جيدة، أما الطعام فهو مفهوم ثقافي يعني المادة التي تكون ملائمة لتغذية حسب العادات والتقاليد والمعتقدات، كما تعني العلاقة بين نظام الغذاء والتغذية وأمراض سوء التغذية من ناحية، والعوامل السوسيوثقافية من ناحية أخرى ثم علاقتها بالأبنية الاجتماعية والاقتصادية.

— ثقافة التغذية: طريقة للحياة يتوارثها كل حيل من الجيل السابق عن طريق الأسرة، وتشمل على عدة سمات اجتماعية واقتصادية ونفسية، وتعد الأسرة هي مصدر الثقافة التي يتلقاها الفرد، لذلك تقوم بدور كبير في عملية التنشئة الاجتماعية مما يجعل ثقافة التغذية تورث عن طريق الأسرة للأجيال، فينشأ الفرد حاملاً لكثير من السمات الثقافية للتغذية.

— الصحة : تعرف الصحة بأنها الحالة التي يغيب فيها المرض، أي الحالة التي لا يشكو فيها الإنسان من أي مرض، ولكن مجرد غياب المرض لا يعني الصحة ، فالحالات التي تسبب المرض قد لا تكون ظاهرة أي خفية، وتعرف الصحة في الجنس البشري بمدى التواصل الفيزيقي والوجداني والعقلي للشخص وقدرته الاجتماعية في مواجهة بيئته(خليل:2007،59).

الدراسات السابقة:

توجد العديد من الدراسات تناولت موضوع الغذاء والتغذية وعلاقتها بالصحة ومن أهمها:-
1. دراسة نجلاء عاطف خليل حول: (العوامل السوسيوثقافية للعادات الغذائية في الأسر المصرية)، وهدفت إلى معرفة دور الطعام في حياة الأفراد، ومعرفة دور التغيرات الثقافية لتلك العوامل، واعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي وتوصلت إلى جملة من النتائج منها، أن هناك اساليب جديدة في أنماط الحياة اليومية وأنماط والعادات الغذائية في مجتمع الدراسة، وأن هناك بعض القيم والمعتقدات تسيطر على العادات الغذائية.(خليل:2007، ص77-128)
2. دراسة يحيى مرسي عيد حول: (عادات الطعام في المجتمع الليبي)، وهدفت الدراسة إلى معرفة العوامل التي تحدد عادات الطعام، ومعرفة والمظاهر والعناصر التي تشكل عادات الطعام، واستخدام الباحث المنهج الانثروبولوجي بكل مقوماته ،وتوصل إلى مجموعة من النتائج منها إلى أن الطهي ليس مجرد استخدام بسيط للحرارة أو الوسائل التكنولوجية الأخرى وتطبيقاتها على المواد الخام لجعلها حسنة المذاق، أما الطهي هو عملية أخلاقية يتم بمقتضاها تحويل المادة الخام من حالة طبيعية إلى حالة متأثرة بالثقافة السائدة، وأن هناك العديد من العوامل التي ساهمت في رسم الملامح العامة لنمط العادات الغذائية في مجتمع الدراسة منها النسق الايكولوجي والنسق الاقتصادي والموقع الجغرافي والعوامل الثقافية السائدة في المجتمع.(عيد:2004)

المدخل الانثروبولوجي لدراسة عادات الطعام:-

اهتم الانثروبولوجيون بدراسة المعاني والمعتقدات و الأبنية الاجتماعية التي تطبع ممارسات الطعام بطابع معين، فالانثروبولوجيا تبحث في الجوانب الثقافية في عملية تناول الطعام مثل تسلسل عملية الطهي وعمليات الاتصال الاجتماعي المرتبط بتناول الطعام، وما ينتج عن ذلك من نتائج ثقافية بخصوص الحياة الجسدية والعقلية، وكذلك تناول الرمزية للغذاء وممارسات تناول الطعام ومدلول هذه الممارسات في السياقات الثقافية.
وقد نظر "ليفي ستروس" إلى المعتقدات التي تدور حول الغذاء على أنها معتقدات عالمية، وهذا ساعد التحليلات الثقافية المعاصرة للغذاء، ونظر إليها كما لو كانت لغة ما في الوقت الذي درس فيه التقابل الثنائي الشائع بين الثقافات بخصوص الطبيعة والثقافة، وعادات الغذاء تعطي مثلاً لهذا التعارض أو التقابل الثنائي وخصوصاً من خلال التوحد أو الارتباط بالتقابلات الأخرى مثل التي تتصل بالتقابل بين الطعام النيئ والمطهو ثقافياً للمادة الخام، وهذا التحول خلال الحياة اليومية يميز الثقافات المختلفة.

وتناولت "ماري دوجلاس" حل رموز الوجبة من خلال الافتراض بأن أنواع الطعام تعمل على ترميز وبناء الأحداث الاجتماعية، وهي ترى استهلاك الطعام يعتبر نشاطاً طقوسياً في الثقافات المختلفة، وأن أنواع الطعام تشكل نسقاً حدياً اجتماعياً.

ويرى "بيرجس" أن العادات الغذائية هامة ومن الضروري معرفتها، ومعرفة رغبة الأفراد في الأكل وكيف يحددها نسق معتقدات من الاتجاهات والمعتقدات التي تشكلها الأنماط الثقافية المحلية، وأن العوامل السوسيوثقافية في كل المجتمعات ذات أهمية كبيرة في تحديد عادات التغذية، ولقد أدرك الأطباء وعلماء التغذية المفاهيم الخاطئة في عادات الطعام، ونقص المعرفة الغذائية واثرها على الصحة. (عباس: 2003، ص 293)

وتركز الرؤية الانثروبولوجية للطعام التقليدي على أنه رمز للوحدة العرقية والتمسك الاجتماعي، فهو نتاج عملية التكيف والتوازن البيئي، فهو مركب من الأنشطة الثقافية ككل لارتباطه بالعديد من العناصر الثقافية وهو شيء جوهري للحياة. (حسين: 2007، ص 57)

ويهتم الانثروبولوجيون الثقافيون بأثر الطعام على الثقافة باعتباره نشاطاً يعبر عن العلاقات الاجتماعية والدين والمعتقدات، وتحديد الكثير من الأنماط الاقتصادية، ويحكم جزء كبير من دورة الحياة اليومية، كالنسق الطبي الذي يؤدي دوراً أساسياً يتجاوز الصحة والمرض، بمعنى آخر أن تقاليد الطعام تلعب دوراً اجتماعياً يتجاوز حدود الجسم الانساني.

تصنيف أنماط الغذاء:

1. تصنيف ما هو الطعام وما هو غير الطعام:- ترى كل ثقافة ماهي المواد الغذائية الصالحة وغير الصالحة للأكل، بغض النظر عن قيمتها الغذائية، وهذا يتم على أسس ثقافية قد تستبعد مواد غذائية مفيدة من إعداد الطعام.
2. الأطعمة المحرمة وغير المحرمة:- الطعام غير المحرم هو الذي تبيع المعتقدات الدينية تناوله، أما المحرم فهو الذي تحرمه المعتقدات تحريماً قطعياً، وأحياناً تمنع التعامل به، وينظر إلى الطعام المحرم على أنه ملوث وخطر على الصحة.
3. الطعام المتماثل:- يقصد به تقسيم الطعام إلى الطعام الحار والبارد، ولا يقصد به درجة حرارته الفعلية، ولكن إلى القيم الرمزية المحددة التي ترتبط بكل نوع من الأطعمة، كما ترتبط بالحالة الصحية للإنسان، أي تقسيم الأمراض أمراض حارة وأخرى باردة، وهذا التصنيف يختلف من ثقافة إلى أخرى، بالرغم الاتفاق في المذاق والتأثيرات الفسيولوجية، ويرجع ذلك إلى العوامل الثقافية والتاريخية والخصائص الشخصية في تحديد وتصنيف الطعام وفق هذا التصنيف. (خليل: 2007، ص 92).

4. الطعام الدواء:- بعض الأطعمة تعتبر شكلاً من أشكال الدواء في كثير من المجتمعات، من خلال معالجة الأمراض عن طريق الأطعمة الحارة أو الباردة وذلك لاستعادة التوازن للجسم، فالأمراض الحارة تعالج الطعام البارد والأمراض الباردة تعالج بالأطعمة الحارة، وتصنف الأمراض إلى حارة وباردة حسب ثقافة كل مجتمع.

5. الطعام الاجتماعي:- هو ذلك الأكل الذي يستهلك بحضور أفراد آخرين، أو يجتمع حوله أفراد الأسرة، مثل الطعام في المناسبات الاجتماعية والأعياد الدينية والعطلات، ويساعد هذا النوع على خلق العلاقات الاجتماعية، كما أن هذا النوع يتخذ مظهراً شعائرياً ويخضع لمعايير تحددها الثقافة الشعبية مثل من سيقوم بالإعداد وكميته وشكله وتنسيقه ولونه وطريقة التقديم، ومن الذي سيأكله، وكذلك تحيد الأوقات والجلوس وطريقة تناول، كما أنه يرمز إلى المكانة الاجتماعية، وللدلالة على المهارة لربة الأسرة.

العادات الغذائية:- تعبير عن مظاهر السلوك الجماعي المتكرر في إعداد وتناول الطعام، وهي تعتمد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية وتختلف من حيث مدى شيوعها وانتشارها، فبعضها خاص بسود مناطق معينة أو مجموعات، وبعضها عام يسود المجتمع كله، ولكل مجتمع عاداته الغذائية التي تنسجم مع قيمه ومبادئه من ناحية الخير والشر والحلال والحرام والصح والخطأ (الزهراني: 2007، ص4)

عادات الطعام هي ممارسات هامة في الحياة اليومية، كما أنها ليست أمور تتعلق بإمداد الإنسان بالطاقة، وتخفيف آلام الجوع أو الاستمتاع بالتذوق فقط، فالطعام وطريقة تناوله يمثلان جزءاً هاماً بالنسبة في إحساسنا بذواتنا وخبراتنا بالتجسيد أو الطرق التي نحيا بها من خلال أجسامنا، وعلى ذلك فإن المعاني والممارسات الخاصة بالطعام وتناوله تستحق التحليل الثقافي، وبالرغم من أن هناك مكوناً فسيولوجياً للمعاني والخبرات الخاصة بالغذاء، فإن الظواهر التي يسود الاعتقاد بأنها بيولوجية مثل الجوع والمذاق وتفضيلات الطعام، تعتبر نواتجاً للبيئة السيوسيوثقافية التي تولد فيها، وبينما يدخل البشر إلى العالم بالحاجة إلى البقاء منذ لحظة الميلاد، فإن الطرق التي يتفاعل بها الأفراد مع الآخرين ومع العناصر الثقافية تشكل عملية استجاباتهم للغذاء.

ويوجد اختلاف بين مفهوم التغذية ومفهوم الطعام، فالتغذية مفهوم بيوكيميائي يشير إلى العناصر التي تحافظ على التغذية لتحقيق الصحة والحماية من المرض، أما الطعام فهو مفهوم ثقافي بمعنى أن مكونات الطعام المناسبة للتغذية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمعتقدات السائدة حول الطعام، ما هو مناسب وما هو غير مناسب مما يتناوله الفرد أو يبعد عن تناوله بالنسبة لأفراد

مجتمع معين، وهذا يجعل من الصعب أن يغير الناس طعامهم التقليدي على أسي أنه غير مفيد صحياً،

إن عملية تفضيل الطعام تنبع من أسس طبيعية للوجبة البشرية وتوجهها الاستعدادات الاجتماعية والثقافية أو أن اختيار الغذاء موجه نحو تحقيق الحد الأمثل للبناء الفسيولوجي في إطار أيكولوجي معين، فالأفراد يختارون مواد غذائية معينة للأكل لأنهم تنشئوا اجتماعياً وثقافياً ، بأن تلك الأطعمة مناسبة لهم من الناحية الفسيولوجية، فالطرق والأساليب التي تنتهجها الثقافات بخصوص الغذاء تختلف من مجتمع لآخر، وتلعب المعتقدات الشعبية والدينية دوراً هاماً في ذلك، حيث إن القيمة الثقافية لغذاء هي التي تزيد من قيمة الاقتصادية في المجتمع، فالطعام الذي تستخدمه جماعة ما يتم اختياره وفقاً للاتجاهات الثقافية وأنماط السلوك نحو الغذاء.

وترجع أهمية العادات الغذائية من الناحية الصحية إلى أنها من العوامل الهامة التي تساعد على تلافي انتشار سوء التغذية خاصة في المجتمعات النامية، ومن أمثلة هذه العادات الغذائية الآتي:-

1. شكل وطريقة الإعداد:- في كثير من الاحيان تتأثر القيمة الغذائية للطعام بطريقة إعداده وشكله، فكثير من الأطعمة تفقد قيمتها الغذائية تبعاً لطريقة إعدادها وطريقة حفظها، والأواني المستخدمة في تجهزها أو حفظها دون معرفة المناسب مع نوعية كل نوع من الأطعمة.
2. الخلط بين الصحة والشعب والتغذية:- هناك أسباب ثقافية يرجع إليها تناول الطعام وهذه الأسباب قد تؤثر من الناحية الطبية على التغذية، وخاصة عندما ينظر الأفراد إلى العلاقة بين الطعام والصحة الجيدة، فيوجد خلط بين الشعور بالشعب والتغذية السليمة وعلاقة ذلك بالصحة الجيدة، فيتناولون كمية من الطعام بشراهة فوق حاجتهم الغذائية، وبغض النظر على احتواءها على العناصر الأساسية ،وأحياناً يمتنعون عن بعض الأطعمة لاعتقادهم أنها تسبب لهم المرض أو أنها لا تساعد على الشفاء.(خليل: 2007، ص98)
3. الاعتقادات الغذائية :- المعتقدات الغذائية مركب معقد من الصعب تتبعه ، فكثير من الاعتقادات انتقلت من جيل إلى آخر، وتغيرت مع التغير الثقافي للمجتمع، ومعظم الاعتقادات الغذائية مرتبطة بالديانات والسحر والخرافات، وتعتبر الاعتقادات الغذائية مهمة في تناول أو رفض بعض الأغذية، فبينما يقبل أحد المجتمعات على بعض الأغذية فأنها قد تكون مرفوضة في بعض المجتمعات الأخرى ، وهناك الكثير من الخرافات المنتشرة في أنحاء كثيرة من العالم حول تأثير الأغذية على الإصابة بالأمراض أو الشفاء منها .

4. المناسبات الاجتماعية:- يعتبر الزواج من أهم المناسبات الاجتماعية في كل المجتمعات، وتختلف العادات الغذائية المرتبطة بالزفاف من مجتمع لآخر، وأن اتفقت جميعاً أحياناً في شيء واحد وهو الإفراط في تقديم الأطعمة والولائم، وأصبحت حفلات الزواج وسيلة للمباهاة والتفاخر بين الأسر، وتقوم معظم الأسر بتقديم ولائم ضخمة تنحرف فيها الذبائح، ويتوقف عددها على إمكانيات الأسرة المادية ومستواها الاجتماعي.

وتختلف نوعية الأغذية المقدمة من مجتمع لآخر كذلك تختلف المناطق الحضرية عن المناطق الريفية في نفس المجتمع، دون النظر للجانب الصحي في أطعمة هذه المناسبات مما يؤدي في بعض الأحيان إلى الإصابة ببعض الأمراض.

1. عادات الطعام وعلاقته بالصحة والمرض:

يعتبر الطعام أكثر من مجرد غذاء في كل المجتمعات الإنسانية، ويلعب الغذاء وطريقته عدة أدوار، فهو يؤثر ويتأثر بشكل كبير بكثير من المفاهيم الاجتماعية والدينية والاقتصادية في الحياة اليومية المعتادة للإنسان إضافة إلى ذلك فمن الممكن أن ينتج عنه نوع من العلاقة بين الفرد والآخرين، وبين الفرد وواجباته وبين الفرد والبيئة الطبيعية، ويقول "ليني ستروس" أن كل مجتمع من المجتمعات له أسلوبه وطريقته في تحضير الطعام وإعداده وطبخه، فعملية تحويل الطعام من مادة أساسية إلى مادة مطبوخة هي مسألة ثقافية، تختلف من مجتمع إلى آخر ومن ثقافة إلى أخرى.(الكندري: 2003، ص114)

ولتحديد العلاقة بين الغذاء والأمراض صنف العلماء المجتمعات إلى مجتمعات تقليدية سواء كانت مجتمعات صيد أم زراعية أم ريفية فهي مجتمعات معزولة جغرافياً عن المجتمعات المتحضرة، فهي متكيفة مع البيئة الطبيعية التي تنتمي إليها وأعضائها يتمتعون بمستوى جيد من الغذاء والصحة بشكل عام، وأغلب الأمراض التي يعاني منها أفراد هذه المجتمعات هي تلك الأمراض المعدية ولا يوجد فيها الأمراض المزمنة المنتشرة في المجتمعات المتحضرة مثل أمراض القلب والسرطان وضغط الدم والسكري، وهذا راجع إلى الغذاء والتغذية، فنوعية وكمية الطعام استخدمت على أنها عامل أساسي لحماية أو إصابة الناس ببعض الأمراض.(الكندري: 2003، ص129)

كما أن عملية التغير في عادات الغذاء والتحول من الغذاء الصحي إلى غذاء أقل كفاءة يتأثر ويؤثر بشكل سلبي في صحة الإنسان، أما الغذاء التقليدي يحتوي أغلبه على كمية وفيرة من الألياف والخضروات والفاكهة، والتي تستهلك بشكل كبير في الوجبات الغذائية، والانتقال إلى

الأغذية التي تحتوي على كمية الدهون والبروتين ، والسكر والتي لها الأثر الأكبر في ظهور كثير من الأمراض العصرية وانتشارها.

وكثير من المجتمعات تستخدم بعض الأطعمة على أنها أنواع معينة من العلاج وخاصة عند تناول أنواع من الأعشاب ووضعها في غذائها اليومي، وذلك على أنه نوع من أنواع التغذية، والدواء في نفس الوقت، فهذه الأعشاب تستخدم للمعالجة من أمراض معينة ومحدودة ، ومن ثم فإن تناولها يسهم في شفاء المريض، أو تستخدم على أنها نوع من أنواع الوقاية من الإصابة ببعض الأمراض.

الاستنتاج:-

1. إن وظيفة الطعام الأساسية ليست إشباع الجوع فقط، إنما هي أساس الحياة الاجتماعية، فالوجبات المختلفة المتضمنة أنواع مختلفة من الطعام لكل مناسبة من المناسبات وخلال مراحل العمر تؤثر في تحقيق الصحة والإقلال من المرض.

2. يعتبر الغذاء من العوامل التي تساعد على طول فترة الحياة الخالية من الأمراض، هذا إلى جانب العوامل التي تميز أسلوب الحياة كالحركة والحب والكرم والعلاقات الطيبة والمكانة الاجتماعية.

3. يعكس الطعام الروابط الاجتماعية بين الأفراد والتماسك الاجتماعي، وتعكس الكلمات التي تستخدم للإشارة إلى الطعام رمزية العواطف والمشاعر بين أفراد المجتمع.

4. تعتبر العادات الغذائية صورة من القيم الاجتماعية والبناء الاجتماعي، تساعد على تحقيق ذات الفرد باعتباره جزءاً من الأسرة والمجتمع حيث يشعر بالرضا والأمان، وتكون مفيدة فسيولوجياً لصحة وسلامة الجسم، وقد تؤدي إلى المرض في حالة سوء التغذية أو الإفراط في الأكل.

5. التغذية لها ملامح بيوثقافية لا تتعدى الحدود المسموح بها في البيئة الطبيعية، كما تعتبر أيضاً جزءاً من البيئة الثقافية والاجتماعية إذ يكون للغذاء ملامحه البيئية التي تؤثر في نمو الإنسان على مر السنين.

المراجع:-

1. شهرزاد بسنوسي. ثقافة التغذية وعلاقتها بانتشار مرض السمنة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الانسانية، جامعة أبي بكر بلقايد. الجزائر. 2011.

2. علية حسن حسين. التغذية في دورة الحياة والصحة والمرض. مؤتمر الصحة والمرض في افريقيا. معهد الدراسات والبحوث الافريقية. جامعة القاهرة، 22-23-مايو 2007.

3. عبد الحكيم حكمت . الطب الشعبي في ليبيا . ترجمة عبد الكريم أبو شورب . منشورات مركز دراسة جهاد اللبيين . طرابلس . 1989 .
4. محمد عبده محجوب. يحيى مرسي عيد، دراسات حقلية في مصر وليبيا، دار الثقافة العلمية، الاسكندرية. 2004.
5. محمد عباس ابراهيم. الأنثروبولوجيا. دار المعرفة الجامعية. الاسكندرية. 2003.
6. مارية طالب الزهراني. العادات الغذائية وأثرها على السلوك الغذائي. جامعة ام القرى. 2007.
7. نجلاء عاطف خليل. العوامل السوسيوثقافية للعادات الغذائية. مؤتمر الصحة والمرض في افريقيا، معهد الدراسات والبحوث الإفريقية. جامعة القاهرة، 22-23-مايو 2007.
8. يعقوب يوسف الكندري . الثقافة. والصحة . والمرض . رؤية جديدة في الأنثروبولوجيا المعاصر. مجلس النشر العلمي . جامعة الكويت . 2003 .