

التمايزات الطبقية وثقافة التغذية الرياضية في المجتمع المصري " دراسة في أنثروبولوجيا الغذاء "

الباحثة/ رنا عبد الفتاح محمود أبو الفتوح

باحثة ماجستير

مستخلص البحث

تركز الدراسة على قضايا أنثروبولوجيا الغذاء والتغذية المجتمعية؛ وتتمثل أهمية النظرية للدراسة في توجيه الدراسات الأنثروبولوجية التي تهتم بالغذاء والتغذية إلى مسارات جديدة في هذا الميدان. وخروج الأنثروبولوجيا من قوقعة "عادات الطعام" التي عادةً ما كانت هي محل الاهتمام والتركيز الأكاديمي في مصر.

كما تسلط هذه الدراسة الضوء على القضايا الحديثة في ميدان أنثروبولوجيا الغذاء، والناجمة عن العولمة التغذوية التي أفرزتها العديد من الوسائل، وأهمها وسائل التواصل الاجتماعي. كالتغذية الرياضية التي أصبحت منتشرة داخل المجتمع المصري، وتبسيط الضوء على مدى الوعي بالمحاذير الطبية للمكملات الغذائية والمنشطات الهرمونية والإفراط في تناول مشروبات الطاقة وألواح البروتين خاصةً بين الشباب والمراهقين، والمشكلات التي قد يواجهها المجتمع نتيجة عدم الوعي والاستخدام الخاطئ أو استخدامها لأهداف غير رياضية، وأثر ذلك على الأجيال القادمة والمجتمع ككل في المستقبل القريب.

اقتضى موضوع البحث على اعتماد الباحثة على منهجان المنهج الكيفي في جمع المادة الميدانية، والمنهج التاريخي المقارن في تتبع التطور التاريخي للثقافة الغذائية بالمجتمع المصري، وإجراء دراسة بينية تجمع بين الأنثروبولوجيا وعلوم التغذية، اعتمدت فيها الباحثة على المعرفة والمهارة والدراسة والبحث في تلك المجالين، والتي تهدف إلى تحليل وتقديم وصف تفصيلي لحالات من اللاعبين في رياضات مختلفة (فردية أو جماعية) وممارسي اللياقة البدنية؛ بهدف فهم العوامل التي تؤثر على أنماطهم وثقافتهم الغذائية، وأثر ذلك على أدائهم الرياضي وصحتهم العامة، كما اعتمدت الدراسة على عدد من الأدوات الأنثروبولوجية في جمع المادة الميدانية والتي تمثلت في (المقابلات الشخصية، والملاحظة المباشرة)، شملت الدراسة على ثلاث فصول يسبقها مقدمة ويلها خاتمة، تبعها أهم النتائج والتي كشفت عن؛ تمايز الأهداف الغذائية، وقلة الوعي لدى الشباب بالمحاذير الصحية لمشروبات الطاقة واستقطاب أنماط غذائية مغايرة نتيجة تأثر ثقافتنا الغذائية بالتبعية للثقافة الغربية، وتبني ثقافة الطعام المبت، واتباع عادات غذائية خاطئة اعتقاداً بأنها عادات صحية.

جاءت أهم التوصيات التي نوهت لها الدراسة وهي ضرورة القيام بالمزيد من الدراسات الأنثروبولوجية التي تهتم بقضايا الغذاء والتغذية المجتمعية، وفهم أعمق للعلاقة بين المتغيرات البيئية والاجتماعية وأثره على السلوك البشري، والاستثمار في بحوث جديدة ومبتكرة لمواجهة التحديات المستقبلية تتكامل فيها العلوم معاً؛ إذ أصبح من الصعب دراسة ظاهرة أو قضية من منظور واحد، كذلك تبرز أهمية التعاون المشترك بين وزارات الحكومة المصرية ومنظمات المجتمع المدني والمراكز البحثية من خلال إطلاق حملات تثقيفية تهدف إلى رفع مستوى الوعي الغذائي لدى فئات المجتمع المختلفة.

- الكلمات المفتاحية

أنثروبولوجيا الغذاء - ثقافة التغذية الرياضية- التغذية المجتمعية

Abstract

This study focuses on issues related to food anthropology and community nutrition. The theoretical significance lies in redirecting anthropological research on food and nutrition toward new trajectories within this field, moving beyond the conventional focus on “food habits” that has long dominated academic discourse in Egypt.

The research sheds light on contemporary issues in food anthropology, particularly those emerging from nutritional globalization—driven largely by social media platforms. One such phenomenon is the rise of sports nutrition within Egyptian society. The study explores public awareness of the medical risks associated with dietary supplements, hormonal enhancers, excessive consumption of energy drinks, and protein bars, especially among youth and adolescents. It also examines the societal consequences of misinformation and misuse of these products, including their non-sport-related applications, and the potential impact on future generations and public health.

To address these concerns, the researcher employed two methodological approaches: a qualitative method for collecting field data, and a comparative historical method to trace the evolution of food culture in Egyptian society. The study adopts an interdisciplinary framework that bridges anthropology and nutritional sciences, drawing on the researcher's expertise across both domains. It aims to provide a detailed analysis of case studies involving athletes from various sports—individual and team-based—as well as fitness practitioners, in order to understand the factors shaping their dietary patterns and food cultures, and the implications for their athletic performance and overall health.

Anthropological tools such as in-depth interviews and direct observation were used to gather field data. The study is structured into three chapters, preceded by an introduction and followed by a conclusion. Key findings reveal differentiated nutritional goals, limited awareness among youth regarding the health risks of energy drinks, and the adoption of alternative dietary patterns influenced by Western food culture. The study also highlights the emergence of “dead food” culture and the prevalence of misguided dietary practices mistakenly perceived as healthy.

The study's primary recommendations emphasize the need for further anthropological research on food and community nutrition, and a deeper understanding of the relationship between environmental and social variables and human behavior. It advocates for investment in innovative, interdisciplinary research to address future challenges, recognizing the limitations of single-perspective approaches. Moreover, the study underscores the importance of collaborative efforts among Egyptian government ministries, civil society organizations, and research centers to launch educational campaigns aimed at enhancing nutritional awareness across diverse segments of society.

Keywords

- Nutritional Anthropology
- Sports Nutrition Culture
- Community Nutrition

مقدمة

تُجسّد لنا الثقافة الغذائية جزءاً لا يتجزأ من هويتنا وتاريخنا وتراثنا. تكشف كل وجبة عن قصة طويلة من المعتقدات والتقاليد والموروثات التي تناقلتها الأجيال. كانت الخطيئة الأولى لآدم هي أكله من الثمرة المحرمة، هكذا كان الامتحان مفتاح البلاء، خرج بها إلى أرض الشقاء، بعدما كانت جنة عرضها السماء، طعامه فيها لا يبلى، وظمأه يروى. صارت تفاحة آدم حكاية تُحكى، يتوارثها الأجيال؛ فَتَعَلَّمَ ابْنُ آدَمَ أَنَّ مَا يَدْخُلُ جَوْفَهُ فِيهِ نَفْعُهُ أَوْ ضَرُّهُ أَوْ هَلَاكُهُ وَشَقَائُهُ، أَوْ بَقَاؤُهُ وَاسْتِفْرَارُهُ. إلى أن جاءت قصة إسماعيل، في البدء كانت حلماً، وبالنهاية صارت عيد. تُذبح فيه القرابين؛ ليأكل منها الغني والفقير. وفي مصر جاء الفاطميون بالفانيد والبسندود؛ فحملت الصينية الرمضانية منذ القاهرة الفاطمية الحلويات الشرقية؛ فأصبحت فرحة العيد بأكل الكعك والبسكوت.

هكذا تشكلت ثقافتنا، الغذائية منذ أن خلق الله البشرية، ما بين تحليل وتحريم وما هو ضار ومفيد وتطهير وتكفير بتقديم الأضاحي والقرابين. وصار جهاد النفس بالصيام، وتجسدت الإنسانية في إطعام الطعام.

إن المأكولات التي نختارها لا تُعبر فقط عن أذواقنا الشخصية فهي مرآة لهويتنا وعقائدنا. تحمل الوجبات التقليدية في طياتها تاريخاً عريقاً مليئاً بالتفاصيل المثيرة، ورسائل ثقافية عميقة، لم تكن يوماً مجرد سلع استهلاكية، بل تعكس أيضاً العادات والممارسات المتأصلة في مجتمعنا، تربطنا بالماضي وتضعنا في قلب الحاضر.

مرت مصر بتاريخ طويل مليء بالأحداث، فمع وجود نهر النيل في بقعة تتوسط امتداد صحراوي تتميز بالجفاف، تضافرت جهود المصريين في تأسيس أول نظام زراعي مستقل على أرض مصر. حفز طاقتها الإبداعية؛ لتُخلف لنا حضارة راقية في وقت كانت فيه أغلب الجماعات البشرية لا تزال تعيش الحياة في صورتها البدائية^١. أطعمت بها شعوب العالم مما جعلها مطمع على مر الزمان، فمرت بعصور رخاء وازدهار وفتترات متعددة من الاحتلال والاستقلال. أثرت بشكل كبير على الحياة الثقافية والسياسية

^١ محمد علي أحمد، الزراعة أيام الفراعنة، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٠.

والاقتصادية للبلاد؛ من الفراعنة إلى الفتح الإسلامي، ومن الحكم العثماني إلى الاستعمار البريطاني، كانت مصر مركزاً للنزاعات والاستقلالات المتكررة.

لم يكن الغزو الثقافي أقل تأثيراً من الاحتلال العسكري عبر العصور، تأثرت مصر بتبادل ثقافي هائل مع مختلف الحضارات، مما ساعد على تشكيل هويتها الثقافية، كان له تأثيرات إيجابية وسلبية على السواء؛ صحيح أنّ مصر واكبت الثقافات الغربية واحتضنتها على مدار تاريخها، وأضافت التبادلات الثقافية إلى ثراء التراث المصري، ولكنها تكيّفت مع التغيير في القرن العشرين بسرعة مذهلة، وبدلاً من التطور التدريجي، تم استبدال التقاليد المحلية بسرعة فائقة. مع كل جيل جديد، تكتسب الأطباق لمسات عصرية، تُعبر عن التفاعل بين الثقافات والانفتاح على العالم. ومع ذلك، تظل بعض التقاليد قائمة، تُقاوم التغيير، مُحفظة بنكهتها الأصيلة التي لا تتغير.

وُصمت الأنثروبولوجيا بأنها علمٌ استعماري؛ لأنها كانت الأداة التي مكنت الدول الغربية من تحقيق أهدافها وأطماعها الاستعمارية بالسيطرة على البلدان النامية من خلال فهم ودراسة تلك الدول المُستعمرة (النامية). إلا أن الاستعمار في الآونة الأخيرة تَقَنَّعَ بأقنعة أخرى، بعدما برهنت الدول النامية على صمودها وأصالة عرقها وقوة حضارتها؛ فلم يرتدى ثوبه العسكري، وإنما غزا غزواً ثقافياً إما لتثبيت الاستعمار أو لهيئة المناخ المناسب له. يحرص المحتل على تبعية الشعوب له وتحويلهن إلى أسواق ومستهلكين للسلع التي ينتجها.^٢

على الرغم من أن دراسات الأنثروبولوجية المبكرة غالباً ما تعاملت مع الغذاء والطهي كجزء من الطقوس أو الحياة اليومية، نادراً ما كان يُنظر إلى الغذاء على أنه النقطة المركزية للتركيز الأكاديمي. حيث توفر الأنثروبولوجيا منهجاً شمولياً متعدد الأوجه، يعتمد على مجموعة متنوعة من الأساليب لتوفير فهم شامل لدراسة الغذاء والتغذية في المجتمعات البشرية، ودراسة الجوانب الثقافية والاجتماعية والبيولوجية والصحية المتعلقة بهذه الجوانب المهمة للسلوك البشري.

^٢ عبد القادر الهواري، الأنثروبولوجيا المستقبلية: مدخل لدراسة الشعوب والجماعات، ببلومانيا للنشر والتوزيع، ٢٠٢٠.

تغير ذلك في النصف الأخير من القرن العشرين، على يد ماري دوجلاس Mary Douglas، ومارفان هاريس Marvin Harris، وأرجون أبا دوراي Arjun Appadurai، وجاك جودير Jack Guider، وسيدني منتز Sydney Mintz عندما بدأوا على العمل التأسيسي في دراسة الغذاء باعتبارها فكرة أساسية في الحياة الاجتماعية الحديثة، ولقب "مينتز" باسم "أبي الأنثروبولوجيا الغذائية" لأجل عمله "حلاوة وقوة"³ (١٩٨٥) الذي ربط الطلب البريطاني على السكر بإنشاء إمبراطورية وظروف عمل صناعية استغلالية. كشفت دراسة سيدني مينتز الأنثروبولوجية عن تفاصيل الجدال السياسي المعاصر والأبعاد الاقتصادية في تغير تاريخ الرأسمالية والصناعة (الغذائية)، لفضح أهم نقاش فكري جدلي في عصرنا تجسد في عسكرة السكر في طعامنا.

وضمن هذا الإطار الواسع تركز الدراسة الراهنة على ثقافة التغذية الرياضية لدى الشباب في المجتمع المصري. فما نحن أمامه الآن هو تحدي جديد من العولمة الغذائية في مواجهة ثقافتنا الغذائية التقليدية، وإدخال أنظمة تغذية مستحدثة على المجتمع المحلي؛ كالتغذية الرياضية التي حظيت بجمهور كبير خلال السنوات الأخيرة. الأمر الذي دفع السوق العالمية لتلبية الاحتياجات الغذائية، وغزت مجتمعنا مشروبات الطاقة وألواح البروتين ومسحوق البروتين والماتشا والكينوا والسكر البديل التي أصبحت منتشرة انتشاراً واسعاً، وظهور بعض المحلات التجارية الخاصة بالأطعمة الرياضية بالمجتمع المحلي. الأمر الذي يسلب الضوء على أهمية الدراسة الأنثروبولوجية الراهنة، كمحاولة للفهم العميق، ولتوثيق ما هو جديد في مقابل ما تبقى من التقاليد القديمة التي صارت مهددة بالاختفاء، والتي استمرت في التداول ربما على مدى آلاف السنين، والتحديات التي تواجه الأفراد في الحفاظ على التراث الغذائي للمجتمع المصري في مواجهة كل ما هو جديد.

³ Stanley Ulijaszek, Nutritional anthropology in the world, Journal of Physiological Anthropology, 2024.

إشكالية البحث

شهد التاريخ المعاصر تحولات كبيرة على المستويات السياسية والاجتماعية والاقتصادية، بداية من الثورة الصناعية، الحروب العالمية، التقدم التكنولوجي، وحركات التحرر الوطني. تميزت هذه الفترة بتحول الاقتصاد المصري من الزراعي إلى الصناعي، مما أدى إلى تطور البنية التحتية وزيادة الاستثمارات الأجنبية. ومع تحسن الأوضاع الاقتصادية في العقود الأخيرة من القرن العشرين ارتفعت نسبة المتعلمين في مصر وانخفضت الأمية تدريجياً. ظهرت مستويات جديدة في الهيكل الاجتماعي من تأثيرات الحراك الاجتماعي والتكنولوجيا، لعب كل ذلك دوراً كبيراً في تغيير العادات الغذائية وتشكيل ثقافة غذائية جديدة تهتم بتحسين الصحة العامة وليس لسد الجوع فقط، تبع ذلك اهتمام كبير بالغذاء، والتغذية، والرياضة.

فمنذ انتهاج سياسة الانفتاح "الباب المفتوح" منذ سبعينيات القرن الماضي، والعولمة، والانفتاح الثقافي، ساهم الاقتصاد المصري بتوفير مواد غذائية وبيع أجنبية مميزة. وخلال فترة زمنية قصيرة؛ أصبح العديد منها سلعاً أساسية داخل البيوت المصرية كالقهوة، زيت الطعام، والحبوب، وغيرها ترفهية ترتبط بالأذواق المختلفة كالكاتشب والمستردة والشكولاتة والصلصات المختلفة، فاختلقت الأذواق ما بين حلو ومالح وحامض ولاذع. كما توجهت التكنولوجيا أيضاً إلى تصنيع كل ما يلزم المطبخ بوسائل حديثة ومتطورة لحفظ وتسخين وإعداد الوجبات الغذائية بطرق غير التقليدية. فأصبح إعداد الطعام أكثر سهولة، وأصبحت المطابخ بيئة آمنة لإعداد الطعام.

يميل الناس مع الرفاهية الاقتصادية إلى تناول الأطعمة الجاهزة، والفاخرة، وتذوق الأطباق الأجنبية. مما جعل مصر أرض خصبة لانتشار العديد من المطاعم والمتاجر المحلية والأجنبية؛ فشهدت مصر تزايداً ملحوظاً في السنوات الأخيرة. هذا الارتفاع يعود إلى عدة عوامل، منها زيادة الطلب المحلي على تلك المأكولات والمشروبات الأجنبية، وتزايد أعداد السياح، وتحسين البيئة التجارية في البلاد. تتنوع هذه المطاعم والمتاجر بين الأماكن الفاخرة باهظة الثمن، والمناسبة للجميع، مما يجعلها مقصداً جذاباً للسكان المحليين والسياح.

لكن هذا التحول لم يكن بدون مضاعفات، أثرت الثورة الصناعية على الثقافة الغذائية المصرية والحياة اليومية للمواطنين. فمع التطور في مجال تكنولوجيا الغذاء واتباع تقنيات الحفظ وتجميد الأطعمة أصبح الاعتماد الأكبر خاصة للمرأة العاملة على الأطعمة المحفوظة والمجمدة كعلب التونة والسلمون، واللحوم المصنعة، والخضروات المجمدة، والفواكه المجففة، وبدائل الحساء كمكعبات مرقة الدجاج المجففة وغيرها من الأصناف المتنوعة والشركات المتعددة. مما يؤثر على أذواقهم واختياراتهم الغذائية داخل الأسرة، ويثير الفضول لديهم لمعرفة المزيد بل والتجربة أيضاً.

على الرغم من أن عمر العديد من تلك السلع اليوم لا يتجاوز سوى بضعة عقود أو قرن أو قرنين كحد أقصى كان نتيجة لذلك، تراجع إعداد المأكولات التقليدية، واتباع أساليب تغذية مستحدثة. فما تعرضه شاشات التلفزيون للناس من ثقافات غذائية مغايرة وأطعمة جديدة في برامج تلفزيونية خاصة بالطهي، أدى إلى انتشار القنوات الفضائية الخاصة بالطهي التي تعمل على مدار اليوم (٢٤ ساعة)، ومع وصول الإنترنت إلى داخل البيوت المصرية، دفع الأفراد للبحث عن خيارات غذائية أكثر تنوعاً وصحية. تمايزت الأهداف الغذائية ما بين أهداف رياضية، صحية، فردية، مجتمعية، جنسانية، طبقية، واختلفت أيضاً المجالات التي تناولت قضايا الغذاء والتغذية ما بين اقتصادية وصحية واجتماعية وسياسية ودينية. فالدول المتقدمة تولي اهتمامها بالتغذية المجتمعية بصفة أولية، إلا أن هناك حاجة ملحة لتعزيز صحة ورفاهية السكان ذوي الدخل المنخفض في جميع أنحاء العالم وخاصة الدول النامية. لكن التحديات الصحية المتعلقة بالتغذية التي يجب أن تتعامل معها البلدان النامية تختلف اختلافاً كبيراً عن تلك الموجودة في الدول الغربية عالية التصنيع^٤، مرتفعة الأجور.

يتميز المنظور الأنثروبولوجي للغذاء والتغذية بتحليل وتفسير الظواهر المرتبطة بها من منظور شامل. يساهم هذا المنظور في فهم التأثيرات المتبادلة بين الأجزاء المختلفة.

⁴ Norman J. Temple and Nelia Steyn, Community Nutrition for Developing Countries, AU Press, Athabasca University, Canada, Unisa Press, University of South Africa, Library and Archives Canada Cataloguing in Publication, 2016.

في المجال الرياضي، تُوجه اهتمامات علماء الأنثروبولوجيا نحو تحليل المعاني المتعلقة بممارسة الأنشطة الرياضية، والتمتع بها ضمن سياقاتها الاجتماعية والتاريخية^٥ والثقافية. والتي تلعب دورًا كبيرًا في تشكيل بنية المجتمعات، وتوليد الأعراف الثقافية والسلوكية للشعوب.

عندما ينظر الباحثون في الأنثروبولوجيا في دراسة الممارسات الرياضية أو الغذائية، فإنهم يميلون عادةً إلى دراسة تلك الممارسات وتطورها من الماضي إلى الحاضر، كما يهتمون باختلاف هذه الممارسات من مجتمع لآخر، وفقًا للاختلافات في التقاليد المرتبطة بالهوية الثقافية والطقوس الغذائية. وقد رُبط بعض هذه الفروقات أيضًا بعوامل مثل الجنس، والفوارق الطبقية، والسمات السوسيوثقافية.

تسلط هذه الدراسة الضوء على القضايا الحديثة في ميدان أنثروبولوجيا الغذاء، حيث تركز بشكل خاص على ثقافة التغذية الرياضية كنظم غذائية مستحدثة في المجتمع المصري، والناجمة عن العولمة التغذوية التي أفرزتها العديد من الوسائل، وأهمها وسائل التواصل الاجتماعي. تهدف الدراسة إلى فهم العلاقة التي تربط بين نوع الغذاء ونوع الرياضة، والهدف من تناول الغذاء لممارسة رياضة معينة.

على سبيل المثال، إذا نظرنا إلى رياضة "اليوغا"، نجد أنها أثارت الكثير من الجدل بين المؤرخين وعلماء الأنثروبولوجيا وممارسي تلك الرياضة نفسها حول أصولها ونشأتها. حيث تتضارب الآراء بشأن الهدف الحقيقي من ممارسة اليوغا، سواء كرياضة أو كهواية، مما يحفز علماء الأنثروبولوجيا إلى دراسة وفهم العلاقة التي تربطها بالطقوس السحرية والممارسات الروحية في العصور القديمة.

يزعم البعض أن اليوغا هي في الأصل صلاة هندوسية لا علاقة لها بالرياضة أو الاسترخاء، ويعتبرونها طقوسًا وثنية، تتطلب نمطًا غذائيًا معينًا لتسهيل عملية التواصل الروحي وفتح الشاكرات، والتي تُعتبر بوابات روحية. فعلى الرغم من الاقتران بين ممارسة اليوغا ونمط غذائي محدد، والتي تعتمد على تناول الأطعمة الطبيعية، مثل "المزروعات الخضراء"، قبل ممارسة اليوغا بساعتين وبكميات قليلة، مع الاستمرار في تناول تلك

⁵ Porto Alegre, Arlei Sander DamoI; others, Sports: AN Anthropological Perspective, Universidad Federal do Rio Grande do Sul – Brasil, 2008.

الأطعمة، بل واعتمادها كأسلوب حياة؛ حتى يسهل الربط بينه وبين العوالم الأخرى كما كان يُعتقد. إلا أن الدراسة تشير إلى غفلة الأكاديميين عن تحليل هذا النمط الغذائي، وعدم التعرض له بالقدر الكافي، حيث انصبّ الاهتمام بشكل رئيسي حول طريقة ممارسة اليوغا، وأثر الفلسفات المرتبطة بها والتي تشمل جوانب ثقافية ودينية وتاريخية مستمدة من الثقافات القديمة، لاسيما من الفيدا والهاثا.

يبدو أن هذا النمط الغذائي استمر حتى يومنا هذا، إلا أن الهدف من ممارسة اليوغا قد أخذ مفاهيم جديدة، تركز على التأمل وتطوير المهارات الشخصية، مثل التركيز وصفاء الذهن، مما يساهم في رؤية الأمور بطريقة هادئة. ويُعتقد أن كل ذلك يساعد على تحسين طريقة التفكير وجعلها عقلانية وأكثر إيجابية.

يتضح أن العلاقة بين الغذاء والرياضة في سياق اليوغا تمثل موضوعاً معقداً يستحق المزيد من الدراسة والتحليل العميق حول العلاقة بين الممارسات الغذائية وتطبيقات اليوغا، خاصة في ظل العوامل الثقافية والاجتماعية السائدة.

تمتد الممارسات الرياضية في الأنثروبولوجيا إلى ما هو أبعد من وصف القواعد الأساسية لهذه الرياضة، حيث تجد أيضاً أعمال كريستيان برومبيرجر Christian Bromberger"، على سبيل المثال؛ قد اتجهت نحو تحليل مواقف الرياضيين، وعلاقاتهم المتبادلة، والطريقة التي يهيئون بها المهزومين بالتقليل من رجولتهم، يُعالج برومبيرجر بشكل خاص المظهر الطقوسي لبعض الألعاب الرياضية مثل كرة القدم، مؤكداً على كونها طقوساً غير دينية.

من المثير للدهشة أن الغرب اليوم يتبنى التعبير الوثني للألعاب الأولمبية؛ باعتبارها أعظم حدث رياضي احتفالي على مستوى العالم، دون أن يطرح أحد تساؤلات حول الجوانب الشعائرية المرتبطة بهذا الحدث، الذي يمجد الهويات الوطنية والدينية من خلال المآثر الجسدية أو عبر التأثيرات الطقوسية والحركات الدينية من خلال ما يفعله اليوم اللاعبون إثر تسجيل انتصار على المنافس من رفع ليد، والإشارة بالتثليث

المسيحي أو بالدعاء والسجود، مما يضفي دراماتيكية على القيم الأيديولوجية المعاصرة دون تحليل دقيق لها أو توضيحها^٦.

وبالنظر إلى لوحة "العشاء الأخير"، فقد زعم البعض مؤخرًا ارتباطها بأولمبياد باريس ٢٠٢٤، مما أثار تفاعلاً كبيراً على وسائل التواصل الاجتماعي وأدى إلى موجة من الغضب، خاصةً بين المسيحيين والكنيسة الكاثوليكية. وهذا الأمر دفع منظمي دورة الألعاب الأولمبية الصيفية في باريس إلى الاعتذار عن إساءة محاكاة هذه اللوحة أثناء الاحتفالية بطريقة غير مقصودة.

وبالتحقيق في كيفية إنتاج الاحتفالات الرياضية^٧، سواء كان ذلك في المواسم الرياضية الكبيرة مثل الأولمبياد أو البطولات المحلية، يتضح أن تلك الاحتفالات تعكس واقع الثقافة الغذائية المجتمعية، إذ يتم تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة التي تلي احتياجات الرياضيين والجماهير على حد سواء. يتم من خلالها تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة والمشروبات التي تعكس ثقافة البلد المضيف.

على سبيل المثال في مصر، يمكن للجماهير الاستمتاع بالأطباق المحلية مثل الكشري والفلفل أثناء مشاهدة المباريات. وعليه، يمكن استغلال تلك المناسبات لتصبح رافداً لما يُعرف حديثاً بـ "سياحة الطعام"، التي تُقام في مصر وتروج للمطبخ المصري، على غرار مهرجان السياحة والتذوق الذي يقام في برج القاهرة، وفي المناطق الساحلية التي تقوم على السياحة الترفيهية والثقافية. تتيح هذه الفعاليات للسياح فرصة التعرف على تراث وتقاليد الشعوب من خلال أطباقهم التقليدية، مما يعزز الفهم الثقافي والتواصل بين الثقافات المختلفة، وجذب المزيد من السياح.

لقد مرت الرياضة بتحول عميق في التاريخ عبر الزمان والمكان، ويكفي لنا أن ننظر إلى السجلات الفنية والتاريخية التي تفسر وجودها في جميع مراحل تطور المجتمعات البشرية^٨، ويمكن تتبع جذور التغذية الرياضية إلى العصور القديمة؛ حيث

^٦ ربيع مطلاوي، جمال عناق، مقدمة في الأنثروبولوجيا الرياضية (دراسة في العلاقة والمنهج)، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية / المجلد: ٠٨ / العدد: ٠١ - ٢٠٢٣.

^٧ Porto Alegre, Arlei Sander DamoI; others, Sports: an Anthropological Perspective, op. cit.

^٨ ربيع مطلاوي، جمال عناق، مقدمة في الأنثروبولوجيا الرياضية (دراسة في العلاقة والمنهج)، مرجع سابق.

كان الرياضيون في الحضارات القديمة مثل مصر واليونان يتبعون ممارسات غذائية محددة تهدف إلى تحسين أدائهم الرياضي وقواهم البدنية، لا يجوز لغير الرياضيين ممارستها وإلا قد يتسبب في أمراض السمنة أو الوفاة. إلى أن أصبحت التغذية الرياضية مجالاً علمياً مستقلاً مع بداية القرن العشرين، إذ شهدت الأبحاث في هذا المجال تطوراً ملحوظاً خلال الستينيات والسبعينيات من القرن الماضي. وقد تركزت هذه الأبحاث على دراسة تأثير العناصر الغذائية المختلفة على الأداء الرياضي، وعمليات التعافي بعد التمارين، بالإضافة إلى دورها في تعزيز النمو العضلي.

يستخدم الرياضيون أدوات المنهج الأنثروبولوجي في القياسات البشرية (الأنثروبومترية) لدراسة أبعاد جسم اللاعب الرياضي بهدف تحسين أدائه وتطوير برامج تغذية وتدريبية مخصصة. تُعتبر هذه القياسات ضرورية لتقدير النمو الفردي للرياضي، إذ تُستخدم كمعيار لتقييم نمو اللاعب في مختلف المراحل العمرية والرياضية. كما تُسهم هذه الأدوات في دراسة تطور الجسم الرياضي والتغيرات الشكلية التي تطرأ على اللاعب نتيجة ممارسة الرياضة وإمداد الجسم بالتغذية المناسبة.

تم استخدام القياسات الأنثروبومترية في مجال الرياضة لأول مرة في أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين. تركّز هذه القياسات على قياس أبعاد الجسم البشري مثل الطول، الوزن، محيطات الجسم، ونسبة الدهون، وذلك لتقييم اللياقة البدنية للرياضيين، وتخصيص برامج تدريبية، ومراقبة مستويات تقدم اللاعبين.

فيما يتعلق بتاريخ القياسات البشرية، فقد استخدمت كأداة مساعدة في الأنثروبولوجيا. كان عالم الأنثروبولوجيا الفرنسي بول بروكا (Paul Broca) هو أول من استخدم الأنثروبوميتر في القرن التاسع عشر، حيث كان رائداً في مجال الأنثروبولوجيا الفيزيائية. استخدم بروكا الأنثروبوميتر لقياس الأبعاد البشرية ودراسة التنوع البشري. كما استخدم أستاذ علم التشريح السويدي أندرس ريتزيوس (Anders Retzius) المؤشر الرأسي لأول مرة في الأنثروبولوجيا الفيزيائية، بغرض تصنيف البقايا البشرية القديمة الموجودة في أوروبا. واستمر البحث العلمي في هذا المجال على يد كل من إيتيان

جوفري (Étienne Geoffroy Saint-Hilaire) وبول بروكا "Paul Broca" الذي أسس الجمعية الأنثروبولوجية في فرنسا عام ١٨٥٩.^٩

تفتح هذه الدراسة الأنثروبولوجية آفاقاً جديدة من خلال التركيز على السمات الأساسية للأنظمة الغذائية المرتبطة بالأنشطة الرياضية، وتتناول الظواهر السلوكية التي تشمل نوعية المشاركين، السوق، المجتمع، والثقافة. وعليه؛ ستعالج وتركز هذه الورقة البحثية على جانب جديد من جوانب الأنثروبولوجيا الغذائية، يتمثل في دراسة ثقافة التغذية الرياضية التي أفرزت أنماطاً غذائية حديثة في المجتمع المصري.

ستسلط الدراسة الضوء على الاستراتيجيات المتبعة لتلبية الاحتياجات الغذائية للرياضيين والأفراد المهتمين بممارسة اللياقة البدنية، مع التطرق إلى نشوء سوق جديدة تُعرف بسوق التغذية الرياضية، والعلاقة الوثيقة بين التغذية والأهداف الرياضية، حيث تُعتبر هذه العلاقة فرصة فريدة لاستكشاف السلوك البشري التغذوي كمرآة تعكس صورة مصغرة للمجتمع، مما يتيح دراسة القضايا المتعددة المرتبطة بالغذاء، مثل تميزات الغذاء، الأيديولوجيات، الثقافة الغذائية، العلاقات الاجتماعية، العادات والتقاليد، والعولمة الغذائية.

ستتناول الورقة أيضاً أساليب التحليل الغذائي التي تُستخدم لتحقيق الأهداف الرياضية والصحية، مما يوفر معلومات قيمة؛ لفهم كيفية تفاعل وتكيف الأفراد مع الأنظمة التغذوية وعلاقتها بالأنماط الثقافية والديناميكيات الاجتماعية والرياضية. تجدر الإشارة إلى أن الممارسات الرياضية والتغذية تختلف من طبقة إلى أخرى، مما يعكس تنوع التأثيرات الثقافية على الاهتمام بالتغذية الرياضية.

فالطعام كالمنشور الزجاجي الذي يمتص الضوء ويحلله؛ فيمتص مجموعة من الظواهر الثقافية ويعكسها. وتعد دراسة طرق التعامل مع الطعام (السلوكيات والمعتقدات المحيطة بإنتاج الطعام وتوزيعه واستهلاكه)، ترتبط بالكثير من علاقات

^٩ David Hurst Thomas, Skull Wars: Kennewick Man, Archaeology, and the Battle for Native American Identity, 2001.

القوة والتصورات المحيطة بالجنس (ذكر أو انثى) والنوع (رجل أو امرأة) لأن كل جماعة بشرية متماسكة لها اساليبها الفريدة في التعامل مع الطعام^{١٠}.

ربما تتحدد النظرة المجتمعية لنوع الغذاء والرياضة وفقاً للنوع الاجتماعي "الجندي" ما بين رياضات نسائية وذكورية ومشتركة. يسعى كلاهما إلى الوصول للشكل المثالي للجسد. فتصبح علاقة الرجال بأجسادهم موضوعاً رئيسياً. ويصبح الغذاء مجالاً متميزاً لصياغة معاني القوة؛ وذلك من خلال اختيار أنماط الغذاء القائمة أساساً على البروتين من أجل التوافق العضلي والإسراف أحياناً فيها وعدم إظهار اهتمام كبير بالمحاذير الصحية. وفي المقابل الشهية الأنثوية^{١١} يجب أن تكون محدودة ومخفية وقد تمارس الجوع لفترات طويلة واتباع حميات غذائية لأسباب تتعلق بمقاييس جمالية لم تشارك في وضعها، ومن جانب آخر قد تمارس الجوع توكيداً على قوة تحملها وصبرها وقدرتها على التحكم في شهيتها ورغباتها.

كما أن التقسيم الطبقي الاجتماعي في المجتمعات التي تعاني من عدم مساواة في الدخل، غالباً ما يواجه أولئك الذين ينتمون إلى الطبقات الاجتماعية والاقتصادية الدنيا مستويات أعلى من التوزيع غير العادل للغذاء. هذا لأنهم قد لا يملكون الوسائل المالية للوصول إلى نظام غذائي صحي ومتوازن. يمكن أن تساهم ديناميكيات القوة داخل الطبقات الاجتماعية أيضاً في انعدام الأمن الغذائي. فعلى سبيل المثال، قد يتم توزيع سلطة صنع القرار فيما يتعلق بخيارات الغذاء وتخصيص الموارد بشكل غير متساو داخل الأسر المعيشية. يمكن أن يؤدي ذلك إلى معاناة بعض الأفراد أو المجموعات داخل الأسرة مثل النساء أو الأطفال من مستويات أعلى من انعدام الأمن الغذائي واللامساواة. في ضوء ما سبق؛ أصبح التوجه العالمي الآن إلى الاهتمام بالقضايا المتشابكة بين الرياضة والاقتصاد والمجتمع والسياسة على المستوى العالمي بصفة عامة، وفي مصر بصفة خاصة. فقامت المبادرات الحكومية مع دخول الألفية الجديدة بوضع برامج توعوية بأهمية التغذية السليمة من خلال المدارس، ووسائل الإعلام، وفهم الاختيارات

^{١٠} كارول م كونيها، أنثروبولوجيا الطعام والجسد والنوع والمعنى والقوة، سهام عبد السلام، المركز القومي للترجمة، العدد ١٢٢٩، الطبعة الأولى، ٢٠١٣.

الغذائية الصحية والتشجيع على النشاط البدني وممارسة الرياضة، كما قامت الدولة بتطوير البنية التحتية الرياضية؛ الملاعب، والصالات الرياضية، ومراكز الشباب، والأندية الاجتماعية.

إن طموح الشباب وطاقاتهم الحيوية تمثل وقوداً لاستمرار تطور المجتمعات التي يعيشون فيها. ويعتبر ضمان الوصول إلى غذاء جيد وشامل وعادل أمراً ضرورياً لإحداث نقلة ناجحة خاصة بين الشباب الرياضي. فيسعى اللاعب الرياضي إلى تحقيق الأهداف المستقبلية بالرياضة التي يمارسها بتحسين الأداء لتحقيق أفضل النتائج عن طريق التغذية السليمة؛ فإن الهامش بين النصر والهزيمة عادة ما يكون صغيراً، والاهتمام بكل التفاصيل يمكن أن يحدث هذا الفارق الحيوي. وتعد التغذية هي عنصراً أساسياً في الإعداد الجاد للرياضي. يؤثر النظام الغذائي على الأداء في جميع الأحداث، كما أن العناصر الغذائية التي يتم اختيارها في التدريب والمنافسة ستؤثر على مدى جودة التدريب والتنافس والوصول إلى تلك الأهداف.

خلال العقود الأخيرة الماضية تضافرت اهتمامات الدراسات الحديثة بدراسة النظم الغذائية المستحدثة أو ما عُرف "بالتغذية الرياضية"، وتصدرت اهتمام وتركيز علوم التغذية والطب الرياضي خاصة في المجتمعات الغربية كمفهوم ديناميكي متغير، يختلف باختلاف الأداء داخل الألعاب الرياضية. والتي تختلف عن أنظمة التغذية التقليدية السائدة؛ فغالباً ما كان يُنظر إلى تغذية اللاعب الرياضي على أنها فكرة ثابتة من حيث التركيز على تناول الوجبات الغذائية بمواعيد وكميات محددة يومياً من البروتين والكربوهيدرات والدهون؛ فازداد عدد الأوراق العلمية والدراسات المنشورة سواء بالمجلات أو المقالات العلمية والأكاديمية حول موضوع التغذية بهدف تقديم رؤية علمية عن التغذية الرياضية.

منذ بضع أعوام قليلة انتقلت إلى مصر تلك المفاهيم الغذائية الحديثة، وأصبحت تطبق الدورات التدريبية للتغذية الرياضية داخل الأندية والصالات الرياضية والمراكز البحثية والأكاديمية. إلا أن هذه المناهج التي تُدرس نظراً لحداتها بالمجتمع المحلي؛ اعتمدت بشكل أساسي على دورات التغذية والأبحاث والدراسات الميدانية الغربية.

هنا تظهر مشكلة البحث؛ إذ تؤثر العديد من العوامل والمعايير الاجتماعية والثقافية والاقتصادية المتعلقة بالغذاء على كل من اختيار نوعية الطعام وأشكاله وكيفية تناوله. فإن إعداد الغذاء يتم وفقاً لعدة ظروف ترتبط بالمتاح والمتوافر - سواء داخل المنزل أو البيئة التي يعيش فيها اللاعب- والفوارق الطبقية والثقافية والقوة الشرائية التي تلعب دوراً مؤثراً في تحديد شراء واستهلاك سلع غذائية معينة. بالإضافة إلى اختلاف المتطلبات الغذائية وفقاً للبيئة الايكولوجية واختلاف درجات الحرارة، وما لها من تأثير مباشر على حرارة الجسم ومعدلات الأيض وضغط الدم.

وضمن هذا الإطار الواسع تركز الدراسة الراهنة على ثقافة التغذية الرياضية لدى لاعبي الرياضات المختلفة (فردية - جماعية) وممارس اللياقة البدنية من الشباب. فما نحن أمامه الآن هو تحدي جديد من العولمة الغذائية في مواجهة ثقافتنا الغذائية التقليدية، وإدخال أنظمة تغذوية مستحدثة على المجتمع المحلي؛ كالتغذية الرياضية التي حظيت بجمهور كبير خلال السنوات الأخيرة.

هو ما دفع بالسوق العالمية لتلبية الاحتياجات الغذائية كحلول لاستعادة العناصر الغذائية المفقودة أثناء التمرين، ولتسهيل تحقيق أهداف اللياقة البدنية بين الطبقات الاجتماعية المختلفة؛ فمن المتوقع أن يشهد سوق التغذية الرياضية العالمي معدل نمو سنوي مركب بنسبة ١٢,٥٪ خلال السنوات الخمس المقبلة ومن المتوقع أيضاً أن يكون الارتفاع مدفوعاً بالمستهلكين الشباب الذين يجعلون اللياقة البدنية جانباً رئيسياً من نمط حياتهم.^{١١}

فما نقف نحن أمامه الآن في هذه الدراسة هي محاولة للكشف عن الأساليب التغذوية المتبعة للاعبين الرياضة واللياقة البدنية من الشباب في المجتمع المصري من منظور أنثروبولوجي. هذا النوع من الدراسات الذي يخرج بأنثروبولوجيا الغذاء تلك (الشجرة المثمرة) إلى فروعها الأخرى التي لم تحظ بالاهتمام الكاف داخل المجتمع

^{١١} حجم سوق التغذية الرياضية وتحليل الحصة - اتجاهات النمو والتوقعات، موقع Mordor intelligence. (٢٠٢٣).

- (٢٠٢٨)، (٢٠٢٣-٠١-٢٤).

<https://www.mordorintelligence.com/ar/industry-reports/sports-nutrition-market>

المصري، والذي يسلط الضوء على عوامل أخرى ذات بُعد اجتماعي وثقافي واقتصادي حول الآلية التي يتم بها تلبية تلك الاحتياجات التغذوية التي تخدم أهدافهم الرياضية، وأثر ذلك على الصحة العامة للاعب-بالسلب والإيجاب- إلى جانب فرع العادات والتقاليد الذي لا يقل أهمية في الدراسات الأنثروبولوجية؛ وذلك لما تعكسه من علاقة بين عادات الطعام وثقافة المجتمع؛ كمحاولة للفهم العميق للعلاقة بين التمايزات الطبقية وثقافة التغذية الرياضية. ومدى تأثير تلك الأنظمة الغذائية المستحدثة على رؤية الفرد الرياضي للطعام وأنماط الاستهلاك الغذائي ومن ثم؛ تتلخص مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي: إلى أي مدى تتمايز ثقافة التغذية الرياضية بين الشباب وفقًا للتمايزات الطبقية في القاهرة؟ وللتحقق من ذلك أمكن صياغة عدة تساؤلات فرعية:

تساؤلات الدراسة:

- ما مدى الوعي لدى اللاعب الرياضي بالمتطلبات الغذائية التي تخدم أهدافه الرياضية؟
- ما هي الأسس التي يتم بها وضع البرنامج الغذائي للاعب الرياضي وكيف يتم تقييم هذا البرنامج؟
- من القائم على عملية التثقيف التغذوي للاعب الرياضي؟
- ما هي العوامل (اقتصادية، اجتماعية، ثقافية) التي ساهمت في اختيار وتحديد أنماط غذائية معينة؟
- إلى أي مدى يمكن ان تؤثر كل تلك العوامل على الصحة العامة للاعب؟

أهداف الدراسة:

تتمحور أهداف الدراسة فيما يلي:

- الهدف الرئيسي:

تهدف الدراسة لوضع رؤية مستقبلية في ضوء المقومات التي تتمتع بها مصر من موارد وبنية تحتية متطورة في مجال الرياضة، والصناعات الغذائية، والزراعة، والصحة لخلق بيئة صحية تتماشى مع الثقافة المصرية بمختلف طبقاتها الاجتماعية. وذلك من

خلال التعرف على؛ إلى أي مدى يمكن أن تؤثر الأنظمة الغذائية المستحدثة على رؤية الشباب -ذكور/ إناث- الرياضي للطعام وأنماط الاستهلاك الغذائي والهدف منها، والتحديات التي قد تواجهه بين أهدافه الرياضية والموروثات الغذائية والدخل الاقتصادي، وذلك من خلال:

- ١- رصد مدى الوعي بالمتطلبات الغذائية-العناصر الغذائية- للاعب الرياضي.
- ٢- الاستراتيجية التي يتم بها وضع البرنامج الغذائي للاعب الرياضي.
- ٣- رصد مصادر المعرفة عن ثقافة التغذية الرياضية للاعب (طبيب تغذية- أخصائي تغذية - مدرب تغذية رياضية - وسائل الاعلام المختلفة "سوشيال ميديا"- الاصدقاء...إلخ).
- ٤- رصد مدى تأثير النظام الغذائي بالظروف الاجتماعية والعوامل الاقتصادية والثقافية.
- ٥- مدى تأثير كل تلك العوامل على الصحة العامة للاعب.

أهمية الدراسة:

- الأهمية النظرية:

تسعى هذه الدراسة لإلقاء الضوء على نمط غذائي حديث على المجتمع المصري وهي ثقافة التغذية الرياضية التي تشعبت مفاهيمها بين فئات الشباب الرياضي لمعرفة وفهم الأساليب التغذوية التي يتبعونها مع الأخذ في الاعتبار للتميزات الثقافية والاجتماعية والطبقية.

وتتمثل الأهمية النظرية لهذه الدراسة في توجيه الدراسات الأنثروبولوجية التي تهتم بالغذاء والتغذية إلى مسارات جديدة في هذا الميدان. وخروج الأنثروبولوجيا من قوقعة "عادات الطعام" التي عادةً ما كانت هي محل الاهتمام والتركيز الأكاديمي في مصر _ وهذا لا يقل من أهميتها وضرورة توثيق التراث المادي واللامادي للغذاء_ وتبسيط الضوء على الميادين الأخرى التي تهتم بقضايا الغذاء.

فالأنثروبولوجيا الغذائية عملة لها قيمة ومصرف في العديد من المجالات الطبية والاقتصادية والسياسية والثقافية وغيرها. لكنها لم تحظى بالاهتمام الأكاديمي في مصر رغم أهمية القضايا التي تناولتها الدول الأخرى، ومنها من كانت نقطة تحول كبيرة في دراسات أنثروبولوجيا الغذاء والتغذية والصناعة (الغذائية).

تتمثل الأهمية النظرية في عدم توافر دراسات ميدانية كافية من هذا النوع من الدراسات الأنثروبولوجية لتحديد ومعرفة إلى أي مدى قد تساهم أو تتعارض النظم الغذائية المستحدثة في تشكيل مفهومها الخاص داخل المجتمعات النامية.

تسهم هذه الدراسة في فتح آفاق جديدة للمزيد من الدراسات في مجال أنثروبولوجيا الغذاء؛ فقد تدفع نتائج هذه الدراسة العديد من الباحثين إلى إجراء المزيد من الدراسات من خلال ما سوف يضيفه هذا البحث لما هو جديد في هذا الميدان، ومن هنا يمكن استغلال الفرص المناسبة من خلال هذه الدراسة للتطوير والتجديد في المجالات التي تهتم بالأنظمة الغذائية والتغذية المجتمعية عامة والثقافة الغذائية والتغذية الرياضية خاصة.

- الأهمية التطبيقية:

على الرغم من ضخامة الجهد الذي يجب أن يُبذل في دراسة هذه الظاهرة، والذي ينبغي أن يصدر عن فريق من تخصصات مختلفة؛ إلا أن البحث وجد ضرورة المساهمة بقدر ما يستطيع من جهد وإمكانية عن طريق بسط المشكلة وتبسيط الأضواء على جوانبها المختلفة، وتحليل أبعادها في الحاضر والمستقبل.

١- قد تساعد هذه الدراسة على فهم العوامل الثقافية والاجتماعية والاقتصادية التي تؤثر في خيارات التغذية للاعبين الرياضات المختلفة داخل مجتمع الدراسة، والكشف عن العوائق المحددة التي قد يواجهها اللاعب أمام تناول الطعام الصحي أو المثالي، ومدى تأثير ذلك على الأداء الرياضي والصحة العامة للاعب.

٢- وضع رؤية مستقبلية من خلال تبسيط الضوء على إمكانية فتح سوق محلي لإنتاج السلع الغذائية الصحية والرياضية -الأطعمة، المشروبات- بدلاً من استيرادها من

- الخارج بالعملية الأجنبية، وتداول للعملة المحلية والتصدير للخارج. كأحد الجوانب الإيجابية في مجال صناعة الأغذية الرياضية.
- ٣- تعزيز سياحة الطعام واستغلال المناسبات الرياضية للترويج عن المنتجات الغذائية المحلية، ودعم الاقتصاد المحلي وتوفير فرص عمل.
- ٤- قد تسهم هذه الدراسة في تحسين جودة حياة الأفراد على مستوى المجتمع ككل والرياضيين بصفة خاصة من خلال تحسين جودة برامج التغذية المتاحة في المجتمعات المحلية. كما هو الحال في البيئات المجتمعية المتقدمة، والتي تقدم فيها الخدمات الصحية وبرامج التغذية المتطورة.
- ٥- الاهتمام بالقضايا المجتمعية وتجارة الأنظمة الغذائية؛ كتلك التي أصبحت منتشرة على السوشيال ميديا. وتسلط الضوء على مدى الوعي بالمحاذير الطبية للمكملات الغذائية والمنشطات الهرمونية والافراط في تناول مشروبات الطاقة خاصة بين الشباب والمراهقين، والمشكلات التي قد يواجهها المجتمع نتيجة عدم الوعي والاستخدام الخاطئ أو استخدامها لأهداف غير رياضية، وأثر ذلك على الأجيال القادمة والمجتمع ككل في المستقبل القريب.

مصطلحات الدراسة:

- التمايزات الطبقية Class Distinctions:

تتباين المداخل النظرية في تعريف الطبقة، إلا أن هذه الدراسة تتبنى المفهوم الخاص ب بيير بورديو (Pierre Bourdieu) إذ ركز على مفهوم "رأس المال" بجميع أشكاله، بما في ذلك رأس المال الثقافي (المعرفة، التعليم، المهارات الثقافية)، ورأس المال الاجتماعي (شبكات العلاقات الاجتماعية). هذه الأشكال من رأس المال تسهم في التمايز الطبقي، ويمكن أن تكون مستقلة عن رأس المال الاقتصادي. يعد بيير بورديو من أهم ممثلي المقاربة الصراعية ذات التوجه الماركسي، وكذلك من أهم رواد البنيوية التكوينية الذين جمعوا بين الفهم والتفسير، بين الذاتية والموضوعية، بين الماكرو والميكرو، بين الحتمية والفاعلية، كما تتبنى نظريته السوسيولوجية على

دراسة المجتمع باعتباره فضاء للصراع والمنافسة والهيمنة، مع تحليل تراتبية مختلف الطبقات الاجتماعية، وتباين الدور الذي تقوم به الممارسات الثقافية داخل الصراع الذي يحدث بين هذه الطبقات الاجتماعية بشكل واع أو غير واع.^{١٢} ويعتقد بعض الكتاب ان الصدام الثقافي بين الأجيال قد حل محل الطبقة الاجتماعية بوصفها الشكل الأساسي للصراع في المجتمع الصناعي الحديث. ومع ذلك فإن الطبقة نفسها تلعب دوراً بارزاً في تشكيل مضمون ثقافات الشباب المختلفة.^{١٣}

- الثقافة الغذائية Nutritional Culture:

تبنى الأنثروبولوجيا التعريف الذي قدمه إدوارد تايلور (Edward Tylor) عن الثقافة عام ١٨٧١ م، الذي يشير فيه إلى الكيان المركب والذي ينتقل اجتماعياً ويتكون من المعرفة، والمعتقدات، والفنون، والعادات، والتقاليد. فمفهوم الثقافة يمكن أن يزودنا بطرق لتفسير وفهم السلوك الإنساني، وأنساق المعتقد، والقيم، والأيدولوجيات، وبعض أنماط الشخصية المميزة لثقافات بعينها، وتعد روث بيندكت Ruth Benedict نموذجاً لأصحاب هذه النظرية الأخيرة. وفي الأنثروبولوجيا الثقافية يتم تحليل الثقافة على ثلاثة مستويات: أنماط السلوك المكتسبة، والعناصر الثقافية التي تمارس وظيفتها تحت مستوى الوعي وأنماط التفكير والادراك التي تتشكل ثقافياً.^{١٤}

إذا تطرقنا إلى مفهوم الثقافة الغذائية Nutritional Culture؛ فنجد أنه لا يختلف كثيراً عن المفهوم العام للثقافة. حيث إن ثقافة الفرد الغذائية عبارة عن موروث اجتماعي وعادات غذائية ترسخت في أذهان الأفراد وأصبحت جزءاً من شخصية هؤلاء الأفراد. وهذا يأخذنا إلى أصل كلمة ثقافة Culture في اللغة، فهي من أصل لاتيني وتعني

^{١٢} جميل حمداوي، المفاهيم السوسولوجية عند بيير بورديو، منصة الألوكة، 2-2-2024.

<https://www.alukah.net/culture>

^{١٣} جوردون مارشال، موسوعة علم الاجتماع، محمد الجوهري، المجلس الأعلى للثقافة-المشروع القومي للترجمة، المجلد الأول، الطبعة الأولى، ٢٠٠٠.

^{١٤} شارلوت سيمور سميث، موسوعة علم الانسان المصطلحات والمفاهيم الانثروبولوجية، المركز القومي للترجمة، الطبعة الثانية، ٢٠٠٩.

الزراعة، مما يؤكد زراعة فكر معين تتوارثه الأجيال، ويمكن الحكم على ثقافة الفرد الغذائية من خلال السلوك الغذائي الذي يتبعه^{١٥}.

التعريف الإجرائي:

- ثقافة التغذية الرياضية The Culture of Sports Nutrition :

ثقافة التغذية الرياضية هي مجموعة من العادات والممارسات المتعلقة بتناول الغذاء والتغذية التي يتبناها الرياضيون والمدربون، من حيث؛ التخطيط الأمثل لتناول الغذاء واختيار نوع الغذاء وكميته والتوقيت المناسب لتناوله بهدف تحسين الأداء الرياضي وتعزيز الصحة العامة، وتحريم وتحليل أصناف غذائية وفقاً للأهداف الرياضية، والاعتقاد في استخدام المكملات الغذائية والبدايل التغذوية لتعويض النقص في المتطلبات الغذائية والمحددة وفقاً للعوامل البيولوجية والاجتماعية والاقتصادية.

الدراسات السابقة:

في إطار التوجهات البحثية والعلمية الحديثة التي تسعى إلى تحقيق تكامل بين العلوم لتحقيق فهم أعمق وأكثر شمولاً للظواهر والمشكلات؛ تعد هذه الدراسة من أوائل الدراسات البينية الميدانية التي تتناول ثقافة التغذية الرياضية في مجال أنثروبولوجيا الغذاء بالمجتمع المصري على حد علم الباحث، والتي تجمع بين الخبرات العلمية في مجال التغذية والميدانية في الأنثروبولوجيا الغذائية. ولكن يوجد دراسات سابقة في ميدان الأنثروبولوجيا على المستوى العالمي والمحلي تناولت قضايا الغذاء من عدة زوايا ثقافية وطبية واقتصادية وسياسية، والتي ستفيد الباحث والباحث، وستكون من المراجع التي تنير إضاءة البحث العلمي.

Robert Pool, KWASHIORKOR IN AFRICA, 1987.

^{١٥} نهال محمد عبد المجيد وآخرون، الثقافة الغذائية، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، ٢٠١٥.

كان الانبهار الأنثروبولوجي بالظواهر الطبية بين عامي ١٩٨٥ و ١٩٨٧، دافعاً لروبرت بول "Robert Paul" فقد أجري أبحاثاً حول العوامل الاجتماعية والثقافية المرتبطة بمرض كواشيوركور في إحدى قرى الكاميرون. تم جمع المعلومات عن طريق الملاحظة المباشرة ومن خلال المقابلات والمناقشات في مختلف المجالات المرتبطة بالمرض والمتمثلة في السلطات الصحية والزراعية وأشخاص آخرين الذين هم على اتصال بالمشكلة؛ إذ تم وضع تفسير واسع لمصطلح كواشيوركور. فقد تمت مواجهته في كل جزء من إفريقيا التي شملها الاستطلاع - أي الحزام الاستوائي بأكمله بين زنجبار وداكار - ووجد المرض أيضاً في اتحاد جنوب إفريقيا ومصر. جاءت نتائج هذه الدراسة للكشف عن الجوانب العلمية والثقافية للمرض: (١) انخفاض نشاط إنزيمات الكبد عند الرضع المصابين بسوء التغذية (٢) آثار نقص المعادن (النحاس والبورون والمنغنيز) في إنتاج المحاصيل وأثر ذلك على قدرة الجسم على الحصول على احتياجاته منها (٣) اعتقاد الأفراد في أن السبب وراء هذا المرض هو نتيجة الممارسات السحرية (السحر الأفريقي) أو رجس الماضي. وتم تقديم عدد من التوصيات فيما يتعلق بدراسة kwashiorkor.^{١٦} والوقاية منه وتشمل: ضرورة استمرارية البحث المنسق في المشاكل العلمية والطبية الأساسية التي تسببها المتلازمة. دراسة قيمة البقول والخضروات في الوقاية، مع إيلاء اهتمام خاص لأفضل الطرق لإعداد "بدائل الحليب"، دراسة عادات الفطام وتغذية الأطفال، انتشار المعرفة بالمتلازمة بين الخدمات الصحية والطبية، توزيع الحليب الخالي من الدسم كإجراء طارئ، زيادة إنتاج الأغذية اللازمة للوقاية، مع التركيز بشكل خاص على الأسماك كمصدر للبروتين الحيواني؛ استبدال أو استكمال الأطعمة الأساسية من

^{١٦} الكواشيوركور (Kwashiorkor) هو مرض ينشأ نتيجة سوء التغذية، وينشأ تحديداً نتيجة عن النقص الحاد في المعادن والفيتامينات والبروتين الكامل، فجسم الإنسان يحتاج إلى ٢٠ حمضاً أمينياً منهم تسعة أحماض لا يمكن للجسم تكوينها بنفسه، بل يستلزم عليه للحصول عليها من خلال تناول الأغذية التي يوجد بها البروتين الكامل أو الأغذية التي تكمل بعضها ببعضها (مثل الحليب مع القمح؛ أو البازلاء مع الأرز، البيض مع البطاطس) بحيث تنتج التسعة بروتينات التي لا يستطيع الجسم تكوينها بنفسه. يحدث هذا المرض في البلدان التي تعاني من المجاعات وفي الدول النامية التي تنعدم فيها الأغذية التي تحتوي على البروتين الكامل أو من خلال الفطم المبكر، ويصيب غالباً الأطفال الذين تكون أعمارهم ما بين سنة وثلاث سنوات. وذلك بسبب حاجتهم الأساسية إلى البروتين الكامل لتنمو أجسامهم ولتؤدي وظائفها وإنتاج الطاقة.

البروتين عن طريق البقول أو الحبوب ؛ الاستخدام الحكيم للأغذية وتخزينها على مدار العام لتقليل آثار أشهر الجوع، تثقيف الناس حول أفضل طرق طهي، ولا سيما الأمهات لممارسات غذائية أفضل، وإدخال مجموعات من التدابير الوقائية^{١٧}.

المدخل النظري للدراسة:

Pierre Bourdieu,

Distinction: a social critique of the judgement of taste

بيربورديو، التمييز: نقد اجتماعي لحكم الذوق (١٩٧٩)

بالطبع هناك اقتصاد للسلع الثقافية، ولكنه يسير وفق منطق محدد. وللكشف عن عملية الفرز هذه من خلال الاستهلاك الثقافي؛ يسعى كلاً من علم الاجتماع والأنثروبولوجيا إلى تحديد الظروف التي يتم فيها إنتاج مستهلكي السلع الثقافية، وذوقهم لها، وفي الوقت نفسه وصف الطرق المختلفة للاستيلاء على تلك الأشياء التي تعتبر في لحظة معينة أعمالاً احترافية، والظروف الاجتماعية لتكوين طريقة التملك التي تعتبر مشروعة. لكن لا يمكن للمرء أن يفهم تماماً الممارسات الثقافية ما لم يتم إعادة "الثقافة"، بالمعنى المعياري المقيد للاستخدام العادي، إلى "الثقافة" بالمعنى الأنثروبولوجي. ويتم إعادة ربط الذوق التفصيلي للأشياء الأكثر دقة بالطعم الأولي لنكهات الطعام. في حين أن أيديولوجية الكاريزما تعتبر الذوق في الثقافة الشرعية هبة ممنوحة من الطبيعة.^{١٨} هنا يجادل بورديو Bourdieu في هجوم منسق على جميع الحسابات التي تقدم الذوق "الجيد" كهبة طبيعية، بأن التفضيلات الثقافية راسخة بشكل آمن في أنظمة الإدراك والحكم والعمل الناتجة عن الظروف والعادات الاجتماعية السائدة في الأسر وأنظمة التعليم والبيئات المتعددة لحياة البالغين. تشكل هذه المصفوفات أو العادات المتجذرة بالعمق غير المرئي الذي ينظم ممارساتنا الثقافية مما

¹⁷ Robert Pool and Wenzel Geissler, Medical Anthropology, London School of Hygiene and Tropical Medicine, first published, 2005.

¹⁸ Bourdieu et al, Un art moyen: essai sur les usages sociaux de la photographie (Paris, Ed. de Minuit, 1965); P. Bourdieu and A. Darbel, L'Amour de l'art: les musées et leur public (Paris, Ed. de Minuit, 1966).

يعكس الاختلافات الفردية على المستوى الاجتماعي.^{١٩} أي أن الاحتياجات الثقافية هي نتاج عملية التنشئة والتعليم: إذ تثبت الدراسات الاستقصائية أن جميع الممارسات الثقافية من (زيارات المتاحف، والذهاب إلى الحفلات الموسيقية، والقراءة)، والتفضيلات في (الأدب أو الرسم أو الطعام أو الموسيقى) وما إلى ذلك ارتباطها ارتباطاً وثيقاً أولاً: بالمستوى التعليمي – الذي يقاس بالمؤهلات أو طول مدة الدراسة، وثانياً: بالأصل الاجتماعي. هذا يهيئ الأذواق للعمل كعلامات على "الطبقة".^{٢٠}

- منهجية الدراسة:

اقتضى موضوع البحث على اعتماد الباحثة على منهجان المنهج الكيفي في جمع المادة الميدانية، والمنهج التاريخي المقارن في تتبع التطور التاريخي للثقافة الغذائية بالمجتمع المصري، وإجراء دراسة بينية تجمع بين الأنثروبولوجيا وعلوم التغذية، اعتمدت فيها الباحثة على المعرفة والمهارة والبحث والدراسة في تلك المجالين، والتي تهدف إلى تحليل وتقديم وصف تفصيلي لحالات من اللاعبين الرياضيين؛ بهدف فهم العوامل التي تؤثر على أنماطهم وثقافتهم الغذائية، وأثر ذلك على أدائهم الرياضي وصحتهم العامة، كما اعتمدت الدراسة على عدد من الأدوات الأنثروبولوجية في جمع المادة الميدانية والتي تمثلت في:

١- المقابلات الشخصية: قامت الباحثة بتصميم دليل دراسة حالة لقياس مستوى ثقافة التغذية الرياضية للاعب الرياضي وممارس اللياقة البدنية، وإجراء مقابلات متعمقة معتمدة على دليل العمل الميداني مع مجموعة من الرياضيين، وذلك من خلال "دليل دراسة الحالة" ل ٣٥ حالة من (لاعبين، مدربين، ممارسي اللياقة البدنية) تم انتقاء بعض الحالات الرياضية من الصالات والأندية الرياضية والساحات الشعبية، تنوعت الألعاب الرياضية ما بين ألعاب فردية وجماعية بين

¹⁹ Murdock, Graham 'Pierre Bourdieu, Distinction: a social critique of the judgement of taste', International Journal of Cultural Policy, 2010.

²⁰ Bourdieu et al, Un art moyen: essai sur les usages sociaux de la photographie, op. cit.

(سباحة، كرة قدم، فروسية، رقص شرقي، زومبا، يوجا، Pole Dance، كمال أجسام، ركوب الدراجات، أيكيدو، كروس فيت)، وإجراء مقابلات شخصية مع بعض أخصائيين التغذية ومدربين تغذية رياضية بالأندية والصالات الرياضية؛ وقامت الباحثة بتصميم دليل مقابلة، لجمع المعلومات وللحصول على تفاصيل حول تجاربهم الشخصية وأفكارهم حول العوامل الغذائية المؤثرة على الأداء الرياضي والثقافة الغذائية السائدة. تم اختيار اللاعبين بناءً على معايير محددة تشمل:

- النوع: ذكور، إناث
- الفئة العمرية: ما بين ١٦ إلى ٣٨ عامًا
- مستوى الأداء: يشمل اللاعبين على مستوى الهواة والمحترفين
- ٢- الملاحظة المباشرة: قامت الباحثة بمتابعة اللاعبين خلال التدريبات والمباريات وملاحظة الأداء والقدرات البدنية لدى اللاعبين، وقامت بملاحظة ما يقوم اللاعب بتناوله -مأكولات، مشروبات، مكملات غذائية- قبل وأثناء وبعد النشاط الرياضي. واستمرت في متابعة التدريبات للاعبين للحصول على معلومات إضافية حول أساليبهم وثقافتهم التغذوية.
- حوى دليل دراسة الحالة عدة محاور رئيسية لخدمة أهداف البحث موضحة كما يلي:
- المحور الأول، يرصد المعلومات الأساسية والبيانات الشخصية. المحور الثاني، النشاط البدني (الوظيفي والرياضي) والأهداف الرياضية. المحور الثالث، النظام الغذائي والمشروبات والمرطبات والمكملات الغذائية والمنشطات الهرمونية والاستراتيجية التغذوية. المحور الرابع، الحالة الصحية والاستشفاء العضلي والراحة وجودة النوم. المحور الخامس، الوضع الاقتصادي للاعب والتميز الغذائي.

- مجتمع البحث:

تم إجراء الدراسة في عدد من الأندية والصالات الرياضية والساحات الشعبية من أحياء متفرقة بمحافظة القاهرة مع مراعاة البُعد الطبقي لتلك المناطق وهي (التجمع الخامس، مدينة نصر، المعادي، حلوان، شبرا).

- مبررات اختيار المجتمع البحثي وحالات الدراسة:

القاهرة الفاطمية بوصفها ميداناً للدراسة؛ تُعتبر واحدة من أكثر المدن تنوعاً في العالم من حيث الثقافة الغذائية. إذ تجسد الثقافة الغذائية في القاهرة جزءاً لا يتجزأ من هويتها، تجمع بين التقاليد والحداثة، مما يجعلها تجربة غنية ومميزة للدراسة. تقدم المطاعم والمأكولات في القاهرة لمحة عن تاريخ المدينة وتنوع سكانها، وتؤكد على استمرارية التراث الثقافي على مر الزمن، ويرجع هذا التنوع إلى تاريخها الطويل كمركز تجاري وثقافي. مما شكل مزيجاً كبيراً من الأذواق الغذائية بالقاهرة وتباين الأنشطة الاجتماعية والاهتمامات الثقافية بين الطبقات الاجتماعية في القاهرة. الطبقات العليا قد تفضل الأنشطة الفنية والثقافية، بينما الطبقات الدنيا قد تكون أكثر ارتباطاً بالفعاليات الرياضية والاجتماعية في الأحياء الشعبية. تعكس التفاوتات الاجتماعية تنوع أحيائها، والذي أدى بدوره إلى تنوع أنديتها وملاعبها، ووفقاً للجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء بلغ عدد المنشآت الرياضية عام

عدد المنشآت الرياضية بالمحافظات عام ٢٠٢١

المحافظات	الأندية					مراكز الشباب		الإجمالي العام
	القطاع الحكومي	القطاع العام والأعمال العام	القطاع الخاص	إجمالي الأندية	المدن	القرى	إجمالي مراكز الشباب	
الإجمالي	٨٠	١١٦	٥٩٥	٧٩١	٥١١	٣٩٣٨	٤٤٤٩	٥٢٤٠
القاهرة	٢	٢٦	٥٩	٨٧	٩٠	-	٩٠	١٧٧

٢٠٢١ م. ٢١

وعليه، رأت الباحثة أن اختيار عدد من الحالات من أحياء متفرقة بالقاهرة قد يحقق هدف البحث.

21 <https://www.capmas.gov.eg/> موقع الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء المصري.

- نتائج الدراسة:

جاءت نتائج الدراسة لتجيب عن تساؤلات البحث في عدة محاور:

أولاً: مدى الوعي بالمتطلبات الغذائية وفقاً للأهداف الرياضية:

يتطلب التقييم الشامل لدور التغذية الرياضية فهماً عميقاً لوعي الرياضي بنوع الغذاء المناسب له، وذلك وفقاً لأهدافه الرياضية ومكانته في الهرم الاجتماعي. يمكننا تناول هذه الأهداف من منظور أنثروبولوجي، مما يتيح لنا تسليط الضوء على تفاعل الجوانب الثقافية والاجتماعية مع العوامل الغذائية وكيفية تأثيرها على الأداء الرياضي والصحة العامة وذلك من خلال عدة أهداف محورية:

• أهداف الصحة Health Goals:

ظهور علامات التقدم في العمر في سن مبكر، والتي أصبحت سمة مميزة لشباب هذا العصر مثل؛ ضعف العضلات وظهور الشعر الأبيض في العشرينات من العمر. ترتبط هذه الظواهر بقلّة النشاط البدني والجلوس لفترات طويلة وعدم ممارسة الأنشطة الرياضية، فضلاً عن تناول اللحوم المصنعة والدهون المهدرجة والوجبات السريعة، التي تزيد من الإحساس بالتعب والإرهاق. وغالباً ما تفتقر هذه الأطعمة إلى العناصر الغذائية الأساسية مثل الفيتامينات والمعادن، مما قد يؤدي إلى مشاكل صحية مثل سوء التغذية.

تُظهر الدراسة اختلاف الأهداف الصحية بين الأفراد، ما بين أهداف لتزويد الكتلة العضلية (Muscle Mass) والتي تُعتبر الأكثر شيوعاً بين الذكور، وإنقاص الوزن (Weight Loss) التي تجد رواجاً أكبر بين الإناث، كما تشمل الأهداف الأخرى حرق الدهون (Fat Burning)، والحفاظ على الصحة العامة (Optimum Health).

- عضلاتي هي اللي هتشيل جسدي لما أكبر.

- أنا بنزل الجيم مرة أو مرتين في الأسبوع على حسب ظروف الشغل، لأن يكون فالشغل على طول قاعد فبحاول أنزل اتحرك عشان معجزش بدري

• أهداف جمالية Aesthetic Goals:

تتفاعل النظرة الذكورية للممارسات الغذائية باستمرار مع مفاهيم الهيمنة التي تم تشكيلها تاريخياً واجتماعياً، مثل النظام الأبوي، والرجولة، والجنس الآخر. تسهم هذه النظرة في عمليات إعادة إنتاج سمات الذكورة المهيمنة، وفي السياق الاجتماعي والثقافي، يشكل تفاخر الذكور بالطعام وبناء العضلات جزءاً من بناء الذكورة وإثباتها. يعتمد هذا التفاخر على مجموعة من الممارسات والسلوكيات التي تهدف إلى تأكيد قوة الرجل وقدرته البدنية والاجتماعية، ويعتبر استهلاك اللحوم وخاصةً اللحوم الحمراء، واحداً من أبرز مظاهر التفاخر بالطعام بين الذكور، ويُنظر إلى اللحوم كمصدر رئيسي للبروتين، مما يعزز من الصورة الذهنية للقوة والقدرة على التحمل، تستخدم هذه الممارسات لتحديد مكانتهم في هرم الذكورة المهيمنة، والتأكيد على قدرتهم على تلبية التوقعات الاجتماعية.

ومع تعاقب الأجيال اختلفت الأهداف الجمالية للجسد باختلاف الايدولوجيا، فنادت الحركات النسوية بقبول الجسد بمختلف أشكاله وأحجامه، وسعت إلى تغيير النظرة المجتمعية التي تركز على المظاهر الخارجية لجسد الأنثى، وجاءت الأدوار الجندرية التقليدية تعزز الصور النمطية حول الجسد الأنثوي، مما يضغط على النساء للتماشي مع معايير معينة تتعلق بالجمال والأنوثة، إلى أن جاءت وسائل الإعلام للترويج عن الصورة المثالية للجسد الأنثوي من خلال عارضات الأزياء ومشاهير السينما (نجمات هوليوود، العود الفرنسي)، فلعب الانفتاح الثقافي والعولمة والسوشيال ميديا في اختلاف المعايير الجمالية للجسد الأنثوي، وانتقلت من ثقافة إلى أخرى، ولكنها غالباً ما تتضمن تفضيلات محددة مثل النحافة أو الانحناءات (الكيرفي). هذه المعايير يمكن أن تؤثر على كيفية تقدير النساء لجسدهن ورغبتهم في تلبية هذه التوقعات ما عن طريق اتباع حميات غذائية وممارسة الرياضة أو إجراء عمليات التجميل الجراحية ووضع الحشوات داخل الملابس. فاختلعت الأنماط الغذائية التقليدية، وتضاربت واختلطت الثقافات، أصبحت الأجيال الجديدة تتبنى مزيجاً من ثقافات شرقية وغربية لتصيغ مفهومها الخاص عن الجسد.

- يحاول أربي عضلات وأعمل Shaping، التمرين بيخلي شكل الجسم متقسم وبيان في اللبس شكل العضلات.
- تاكل بروتين كويس، وتتمرّن صح، دا اللى بيخلي الجسم مشدود والدهون متوزعة
- صح في مناطق الأنوثة.

أهداف نفسية واجتماعية Psychological and Social Goals:

تلعب التغذية الرياضية دورًا محوريًا ليس فقط في تحسين الأداء البدني، ولكن أيضًا في تحقيق أهداف نفسية واجتماعية متعددة، إذ تساعد في تنظيم وإفراز هرمونات (السعادة) في الجسم مثل السيروتونين والدوبامين، مما يعزز من الصحة النفسية ويحسن الحالة المزاجية. إذ تؤثر العوامل البيولوجية والصحة النفسية في اضطرابات الهرمونات مثل؛ التغير في مستويات السيروتونين والدوبامين والنورابينفرين على الشهية والنظام الغذائي.

أصبح ارتفاع "الكورتيزول" الناتج عن التوتر من السمات المميزة "لأمراض العصر". رغم أن الكورتيزول هرمونًا تنتجه الغدة الكظرية ويلعب دورًا رئيسيًا في استجابة الجسم للتوتر، ويقوم بمجموعة من الوظائف الحيوية مثل التمثيل الغذائي والاستجابة المناعية. إلا أن التوتر الزائد قد يتسبب في ارتفاع مستويات الكورتيزول عن الحد الطبيعي، مما يسبب زيادة الوزن، ارتفاع ضغط الدم، ضعف العضلات... وغير ذلك.

تلعب العوامل الاجتماعية دورًا مهمًا في تحديد العادات الغذائية للأفراد. تشمل هذه العوامل تأثيرات الأسرة والأصدقاء والمجتمع على اتخاذ القرارات الغذائية. على سبيل المثال، قد تؤدي الضغوط الاجتماعية المرتبطة بالحفاظ على وزن معين أو الانخراط في نمط حياة محدد إلى تغييرات جذرية في النظام الغذائي.

قد يتعرض بعض الأفراد لاضطراب تناول الطعام نتيجة للضغوط الاجتماعية أو التوتر الناتج عن العلاقات الشخصية داخل محيط الأسرة أو العمل. قد يفضل بعض الأفراد الذين يعانون من النحافة أو السمنة تجنب المشاركة في المناسبات

الاجتماعية أو تناول الوجبات مع العائلة أو الأصدقاء خوفاً من الانتقادات أو التنمر على أساليب الطعام الخاصة بهم، وينعكس أثر ذلك بشكل غير مباشر على العلاقات الأسرية والاجتماعية وفي أغلب الأوقات يؤدي بهم ذلك في نهاية المطاف إلى العزلة الاجتماعية.

تبدأ أعراض اضطراب الطعام تأخذ أشكال متعددة؛ على سبيل المثال، اضطراب تناول الطعام القهري الليلي (Night Eating Syndrome)، يجعل الفرد يشعر بالحاجة إلى تناول كميات كبيرة من الطعام خلال الليل أو بعد الاستيقاظ من النوم. كذلك قد يتعرض الأشخاص لنوبات الشره أو ما يعرف ب الشره المرضي العصبي (Bulimia Nervosa) يدفع الافراد إلى تناول كميات كبيرة من الطعام في فترة زمنية قصيرة، ويتبعها شعور بالندم؛ فيقوم ببعض السلوكيات مثل التقيؤ أو استخدام الملينات ليخلص جسده من هذا الطعام. وعلى النقيض؛ اضطراب نهم الطعام (Binge-Eating Disorder) يدفع الافراد إلى تناول كميات كبيرة من الطعام خلال فترة زمنية قصيرة دون اتباع سلوكيات تعويضية.

يُعدُّ الذوق عاملاً حيويًا يؤثر بشكل كبير على اختيار الأطعمة أو النفور من بعض المكونات الغذائية، وتجنب تناول أنواع معينة أو مجموعات غذائية كاملة، قد يؤدي إلى اضطراب تناول الطعام الاجتنابي/التقييدي (ARFID). على سبيل المثال؛ قد يتبنى بعض الأفراد نظم غذائية نباتية؛ ربما ترجع إلى عوامل نفسية أو لأسباب ثقافية ودينية.

- ممنوع أكل شكلاته وأنا بحمها فبمصها وارجع اتفها من غير ما أبلعها. حتى الكاتشب مسموح ليا بكيس صغير في اليوم.
- عندي عقدة من زيادة الوزن بسبب عيلتي كلهم تخان وعندهم امراض كوليستروول ودايما بيعانوا من ضيق التنفس وقلة الحركة. فلو عكيت في الأكل اشرب شاي رجييم على طول.

• جودة الأداء الرياضي

يعي اللاعب المتميز جيداً أن الخصم الحقيقي ليس بالضرورة ذلك الذي يتنافس معه في المباراة، بل هو الشخص الذي يسعى ليتجاوز أدائه، ويحل محله واستبداله، بل والتقدم عليه في المرتبة. مما يهدد مكانته، ويجعله في وضع يُمكنه من سحب البساط من تحت قدميه لصالحه. فالنجاح الحقيقي لا يقتصر على نيل الميداليات أو الوصول إلى النهائيات، بل يتجلى في القدرة على الاستمرارية والتطور المستمر. لذا؛ عليه دائماً أن يسعى باستمرار لتحسين أدائه داخل الملعب، مما يضمن له التفوق المستدام، ويعزز فرصه في البقاء في القمة.

يلعب الوعي الغذائي الجيد دوراً كبيراً في الحفاظ على صحة الأفراد والوقاية من العديد من الأمراض. من المهم فهم تأثير الحالة النفسية والاجتماعية على التغذية لتطوير استراتيجيات لدعم الصحة النفسية والاجتماعية وتحسين العادات الغذائية للرياضيين. التعليم والتوعية يلعبان دوراً حيوياً في تحقيق هذا الهدف من خلال توجيه اللاعب نحو اتخاذ قرارات غذائية صحية تستند إلى وعي وفهم. ومن هنا تبدأ عمليات البحث عن متخصصين في التغذية الرياضية سواء على المستوى المحلي أو العالمي؛ للحصول على معلومات دقيقة ومفيدة حول العادات الغذائية الصحية لما هو ضار ومفيد وما فيه من تحليل وتحريم لوضع استراتيجية تغذوية تخدم أهدافه الرياضية.

ثانياً: الإستراتيجية التغذوية:

تختلف الخطة التغذوية وفقاً للأهداف الفردية والرياضية، وتختلف تلك الأهداف بين ممارسي اللياقة البدنية والرياضيين من الشباب بصفة عامة وصولاً إلى الرياضيين المحترفين والنخبة. كما تختلف باختلاف نوع الرياضة أيضاً ما بين رياضات جماعية، ورياضات الفردية، ورياضات هوائية، ورياضات لاهوائية. ويصبح الهدف من الغذاء هو تحسين جودة التدريب أو الأداء في التدريبات أو التأهيل للمنافسة في الأحداث الرياضية سواء محلية أو دولية. وربما يتنافس الرياضيون في الأحداث المحلية أو الإقليمية لأول مرة ويتطلعون إلى تحسين أدائهم. ووفقاً لتلك الأهداف توضع الخطة

التغذية بالتوازي مع عدة معايير أخرى وهي: (العمر البيولوجي، النوع Gender، القياسات الأنثروبومترية Anthropometrics، التوقيت Timing، وجبة ما قبل التمرين "Pre-Workout Meal"، وجبة ما بعد التمرين "Post-Workout Meal"، توازن السعرات الحرارية، المغذيات الكبرى Macronutrients، المغذيات الصغرى Micronutrients، الترطيب Hydration، المؤشر الجلايسيمي GI، الإصابة والاستشفاء Injuries، الأمراض المزمنة Chronic Disease، الاحتياج من العناصر الغذائية حسب المدة (Duration)، أنظمة إنتاج الطاقة (ATP)، الرياضات الهوائية واللاهوائية Aerobic and Anaerobic Exercises، التحضير للمواسم الرياضية: (استراتيجية تحميل الكربوهيدرات carbohydrate loading)

كشفت الدراسة من خلال العرض السابق عن أن الفئات الرياضية الأكثر التزامًا بالاستراتيجيات التغذوية هي تلك الموجودة في أندية النخبة، وذلك بالمقارنة مع الأكاديميات والساحات الشعبية. حيث تتحمل القطاعات ضمن أندية النخبة النفقات المتعلقة باللاعب، وتضع قوانين صارمة تضمن الالتزام بالقواعد الغذائية؛ بالإضافة إلى إجراء الفحوصات الطبية للكشف عن المنشطات الهرمونية. وعلى النقيض من ذلك، فإن الأكاديميات يتحمل فيها المدربون نفقاتهم الخاصة المتعلقة بالتغذية والتدريب، ولا يعي الكثير بالقواعد الأساسية لاستراتيجيات التغذية الرياضية سوى القليل.

- في ألعاب بتصرف على نفسها

كما كشفت الدراسة عن مدى الوعي الثقافي بالتغذية الرياضية لتأتي الصالات الرياضية بمنطقتي التجمع والمعادي في المقدمة؛ حيث يتمتع المدربون الرياضيون بخلفية ثقافية قائمة على أسس علمية في التدريب؛ بالإضافة إلى توافر أخصائيين وأطباء ومدربين تغذية قائمين على العمل بها وتوجيه الأفراد. فيما تقل تدريجياً في المناطق الأخرى التي شملتها الدراسة. كذلك يُعد اللاعبون داخل الصالات الرياضية أكثر وعياً بالتغذية الرياضية مقارنةً باللاعبين في الأندية والساحات الرياضية رغم البعد الطبقي. فعلى الرغم من أن بعض الرياضات كالروسية و Pole dace تحاكي فئات طبقية

تميزها، إلا أن الاهتمام بالتغذية الخاصة بها يأتي بشكل فردي تماماً؛ أي باهتمام اللاعب نفسه بنظامه الغذائي ولا يكون الاعتماد فيها على الأندية لتقديم مثل هذه الخدمات.

ثالثاً: النظم التغذوية:

يُعد النظام الغذائي الخاص بشعوب حوض البحر المتوسط من أكثر الأنماط الغذائية التي تمت دراستها، والمعروف بأنها أفضل الأنظمة الغذائية بالعالم، وخاصةً النظام الغذائي المصري، قدم النظام الغذائي التقليدي المصري نموذجاً للنظام الغذائي المتوازن من الناحية الصحية الغذائية، ومن الناحية الإستراتيجية أمناً غذائياً متواصلاً إلى حد كبير.

ارتبط النمط الغذائي بالدول المحيطة بـ "البحر المتوسط" ارتباطاً وثيقاً بالسلوكيات الاجتماعية وأنماط الحياة في تلك المنطقة، التي تُظهر ارتباطاً عميقاً بالجغرافيا المحلية؛ إذ تعتمد على الفواكه والخضروات والأسماك والدواجن. عرفت مصر بفضل موقعها الاستراتيجي المتميز "طريق التوابل" وأصبح جزءاً لا يتجزأ من تاريخ مصر القديم. كان له دوراً كبيراً في تعزيز الاقتصاد والتبادل الثقافي الغذائي وبناء علاقات دولية ودبلوماسية وتجارية قوية بين مصر والدول الأخرى. بفضل هذا الطريق، أصبحت مصر جسراً حضارياً يربط بين الشرق والغرب.

تعددت الأنظمة الغذائية في الآونة الأخيرة، واختلفت مسمياتها ظاهرياً بناءً على الاحتياجات الفردية، والأهداف الصحية، هناك أنواع عديدة من الأنظمة الغذائية المتبعة حديثاً داخل المجتمع المصري إلا أن الوعي والتثقيف الغذائي بها يكاد يكون معدوماً، ومنها:

- حمية "داش" DASH: هي حمية صحية تهدف إلى خفض ضغط الدم من خلال تقليل تناول الصوديوم، وزيادة تناول الفواكه والخضروات. وهي مأخوذة من النظام الغذائي لشعوب البحر المتوسط الذي يعتمد في الأساس على الخضروات والفاكهة والأسماك والدواجن والقليل من اللحوم الحمراء.

- الحمية المتوازنة **Balanced Meal\Diet**: تأتي أيضاً على غرار حمية البحر الأبيض المتوسط، التي تشمل مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية مثل الخضروات، الفواكه، الحبوب الكاملة، الأسماك، وزيت الزيتون.

- حمية الكيتو **Keto Diet**: حمية الكيتو أو النظام الغذائي الكيتوني، هو نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات وعالي الدهون، يهدف إلى وضع الجسم في حالة تسمى "الكيتوزية" بغرض إنقاص الوزن. في هذه الحالة، يستخدم الجسم الدهون كمصدر رئيسي للطاقة بدلاً من الكربوهيدرات وذلك عن طريق؛ زيادة تناول الدهون الصحية في الوجبة. إن الأساس لهذه الحمية هو استخدام طبي بحت، إذ يستخدم لبعض الحالات الطبية مثل الصرع ومرض السكري من النوع الثاني. إلا أنه أثبت فاعلية في إنقاص الوزن وأصبح يستخدم كنظام غذائي.

كشفت الدراسة عن توجه الكثير من الأفراد لإتباع أنظمة الكيتو للرغبة المتزايدة لفقدان الوزن دون الرجوع لطبيب مختص، ودون وعي عن الجوانب السلبية المحتملة أو ما يُعرف طبياً "إنفلونزا الكيتو" (مجموعة من الأعراض مثل الصداع والتعب التي قد يشعر بها البعض عند بدء الحمية). نتج عن ذلك نقص في بعض العناصر الغذائية؛ إذ لا يجوز الحفاظ على هذه الحمية (المقيّدة) على المدى الطويل، ويجب أن تتم تحت إشراف طبي، وليس بإتباع بعض التطبيقات على الأنترنت كما يفعل البعض.

- الحمية النباتية **Plant-Based Diet**: أصبحت الحمية المميزة لأبناء هذا الجيل، والتي تعتمد بشكل أساسي على تناول الأطعمة النباتية مثل: الخضروات، الحبوب الكاملة، البذور، المكسرات، والبقوليات، وتجنب اللحوم والمنتجات الحيوانية والألبان. كشفت الدراسة عن الهدف من اتباع الحمية النباتية؛ إما لتحسين الصحة وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل: أمراض القلب والسكري والسمنة أو لأنها غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن أو لربما كان الدافع أسباب نفسية فقد يشمئز البعض من منظر الدماء عند ذبح الحيوانات ورائحة الزفر أو أسباب أخلاقية تتعلق بحقوق الحيوانات ومعارضة إساءة معاملة الحيوانات وذبحها وتناول لحومها. أو لأسباب ثقافية

ودينية؛ فبعض الثقافات والأديان تشجع أو تفرض تناول الأطعمة النباتية كجزء من ممارساتها وتقاليدها العقائدية.

- **الصيام المتقطع:** يُستخدم كاستراتيجية تغذوية لتحسين الصحة وإنقاص الوزن، مستوحى من الممارسات التاريخية والدينية خاصةً (صيام المسلمين)، لكن مع بعض التغييرات البسيطة لتناسب مع احتياجات الجسم البشري مثل؛ إمداد الصائم بالماء والمشروبات العشبية غير المحلاة طوال فترة الصيام، ويكون الامتناع فقط عن الأطعمة بكافة أشكالها. تتضمن فترات الامتناع عن تناول الطعام من ١٦:٨ ساعات، وتتبعها فترات من تناول الوجبات بكميات محددة من السعرات الحرارية. تُشير الأبحاث العلمية الحديثة إلى أن الصيام المتقطع قد يساعد في تحسين مقاومة الأنسولين، دعم صحة القلب، وتعزيز فقدان الوزن.

- **نظام اللّقيمات:** هو شكل آخر من الصيام المتقطع، والذي يعتمد على تناول وجبات صغيرة جداً لذلك سمي لقيمات؛ أي لقمة صغيرة يتم توزيعها على مدار اليوم؛ قد تصل إلى ٦ وجبات. يعتمد هذا النظام على تقليل كمية الطعام في كل وجبة بينما يزيد من تكرار تناول الطعام؛ بهدف تحقيق شعور بالشبع بشكل مستمر دون التسبب في ارتفاعات مفاجئة في مستويات السكر في الدم.

رابعاً: الأسرة الغذائية ومعركة العادات والتقاليد:

تلعب الوجبات الغذائية المشتركة مع العائلة دورًا كبيرًا في تعزيز الشعور بالانتماء العائلي بين أفراد الأسرة. وتعكس أساليب الطهي وتناول الطعام الجوانب الاجتماعية والثقافية المهمة والقيم والتقاليد المتوارثة عبر الأجيال. على طاولة الطعام يتعلم الفرد القيم والأخلاق؛ فيبدأ الوالدين بحث الأبناء على الدعاء قبل تناول الطعام والشكر والثناء للخالق على نعمة الطعام والعائلة، ويصبح الالتفاف حول المائدة فرصة مثالية للحوار ومشاركة الأحداث اليومية مع الأسرة، ويتعلم منها أفراد العائلة الإصغاء والمشاركة والفهم المتبادل، وتقسيم الأدوار الذي يبدأ من تحضير الطعام ووضعه على الطاولة وتوزيعه، وانتهاءً بجمع الصحون وغسلها.

تُعتبر الوجبات الغذائية المنتظمة مع العائلة وسيلة فعّالة لتعزيز الروتين والطقوس العائلية؛ فتعزز تلك الممارسات الاستمرارية، والاستقرار، والشعور بالأمان، والانتماء، والدفع، والتقدير على الجهد المبذول لإعداد الطعام. يساهم كل ذلك في بناء هياكل اجتماعية متينة داخل الأسرة. فتقوى الروابط العاطفية، وتتطور مهارات التواصل فيما بينهم لتمتد إلى المجتمع الخارجي. كل هذه المشاعر تساعد على إفراز هرمونات السعادة (السيروتونين، الأوكسيتوسين، الدوبامين) فتعزز الشعور بالرضا واللذة؛ فيستمتع الفرد بوجبه حتى وأن كانت بسيطة وغير مكلفة (بصلة المحب.. خروف). بهذا؛ تُعتبر الممارسات الغذائية ليست مجرد وسيلة لتلبية الاحتياجات البيولوجية فقط، بل أيضًا أداة فعالة لتعزيز الروابط الاجتماعية والثقافية داخل الأسرة والمجتمع.

كان للتطور التكنولوجي والانفتاح المتزايد والسريع والاتصال بالعالم الخارجي عبر وسائل التواصل الاجتماعي، والانتشار الواسع للمطاعم المختلفة، كبير الأثر على تغير واختلاف الأذواق والأفكار والممارسات التي يتبناها الشباب من جيل الألفية (جيل الميلينials)، وجيل زد (Generation Z)، عن الأجيال السابقة (الجيل إكس Generation X) وما قبله.

ساهمت التقنيات الرقمية والاتصال السريع عبر الإنترنت والاهتمام بالتكنولوجيا في تبني اتجاهات وسلوكيات فريدة مكنتهم من تقدير التوازن بين الحياة والعمل مثل: العمل الحر، الاهتمام المتزايد بالرياضة والصحة واللياقة البدنية والحرص على الذهاب إلى الأندية والصالات الرياضية، وتعليم أبنائهم ممارسة الرياضات المختلفة منذ الصغر، واتباع نمطاً غذائياً صحياً قد يتعارض مع النظم التقليدية المتبعة؛ لتبدأ معركة العادات والتقاليد واختلاف الأجيال ما بين الآباء والأبناء والأجداد والأحفاد.

فالأجيال الأكبر سنًا غالبًا ما تتمسك بتقاليد غذائية محددة، وترى أن الأنماط الغذائية التقليدية هي الأفضل، وقد يعتبرون التغييرات في العادات الغذائية تهديدًا للقيم الثقافية والاجتماعية. ويشعر الأجيال الأكبر سنًا أن الأجيال الأصغر لا تحترم التقاليد الغذائية. أما الأجيال الأصغر سنًا تميل إلى تجربة أطعمة جديدة وتبني أنماط غذائية مختلفة مثل النباتية أو النظام الغذائي الخالي من الجلوتين أو الأطعمة الجاهزة

أو الأسبوية وغيرها. وهنا يصبح التخطيط للوجبات أكثر صعوبة؛ عندما تكون الأذواق الغذائية متنوعة جداً، مما يتطلب المزيد من الجهد والتكلفة.

تعتبر الأجيال الحديثة أكثر انفتاحاً على التنوع والتغيير في العادات الغذائية؛ فهم أكثر مرونة في التعلم واكتساب مهارات جديدة، فالاختلافات في الثقافة والمعايير الغذائية بين الأجيال يمكن أن تؤدي إلى ظهور ما يمكن أن نسميه بـ "الأسرة الغذائية". يُعد الجهل بالتغذية الحديثة التي تخدم الأهداف الرياضية، وعدم الوعي بالأنماط الغذائية الصحية وإنكارها، يمكن أن يؤدي إلى نفور الأفراد من الأساليب التغذوية التقليدية المتبعة داخل أسرهم. فرأس المال الثقافي الغذائي الصحي لدى اللاعب يسمح له بتقدير أنواع معينة من الطعام، وهذا التقدير ليس عشوائياً، فهو يسعى دائماً للتميز من خلال تحسين جودة غذائه.

تتطلب عملية إعداد الطعام للرياضي مراعات جوانب عدة، فغالباً ما يقوم الشباب الرياضي من (الذكور أو الإناث) بإعداد طعامه بنفسه. إذ يحتاج دائماً إلى نمط غذائي صحي ومتوازن السعرات؛ فعادةً ما يستخدم ميزاناً لحساب السعرات الحرارية لكل وجبة، ويتناول الطعام بأوقات محددة، ويتبع طرق طهي صحية (مشوي أو مسلوق)، ويقوم بتحضير صندوق الطعام "Lunchbox" الذي يحتوي على وجبات ما بعد التمرين أو أثناء التمرين والزجاجة الخاصة بتناول المكملات الغذائية التي يحتاجها Bottle Shaker.

هذا النمط الغذائي غير متبع داخل البيوت المصرية، رغم أن النظام الغذائي التقليدي المصري على سبيل المثال (دجاج، أرز، خضار) هو نظام صحي ومتوازن، إلا أن طرق الطهي قد تتضمن بعض المكونات التي لا يرغب اللاعب في تناولها (البشاميل، السمنة، الزبدة، المقلي) ويتم ملئ الأطباق بطريقة عشوائية (بالبركة) وليس بميزان حساس. فالمتطلبات الغذائية الرياضية تحتاج إلى الدقة في الإعداد؛ فينشرب نزاع نفسي داخلي في الرغبة في تناول ما هو معتاد ومستساغ، ونزاع آخر خارجي مع من وضع هذا الطعام وأعدده على طرق تتعارض مع أهدافه الرياضية.

البشر بطبيعتهم يتوقون إلى الاندماج في المجتمع، ونمط الحياة الصحية - الرياضية التي يبحث عنها شباب هذا الجيل تدفعه دائماً إلى البحث عن مشاركته هذا

النمط حتى لا يصير معزولاً. ليصبح البحث عن الإقامة في المجمعات السكنية الرياضية والمصممة لتوفير بيئة مناسبة لهواة الرياضة وأفراد العائلة هي هدف يسعى إليه، والتي تضم مرافق رياضية مثل الملاعب، الصالات الرياضية، حمامات السباحة، ومراكز الصحة، والمطاعم الصحية ومساحات ترفيهية.

- لما أجي أتجوز هدور على بنت رياضية، لازم نبقي متفقين وهي تبقى فاهمة نظامي في الأكل وأولادنا يتعودوا عليه.

- أنا حياتي كلها عبارة عن رياضة وGYM عايزة أعيش في كمبوند يكون Healthy lifestyle وفي رياضات Outdoor زي اللي بيجي في الإعلانات.

خامساً: التثقيف التغذوي

هناك الكثير من النظم الغذائية في العالم هشة ولم تُتناول بالدراسة الصحيحة، مثل ما اختبره ملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم بشكل مباشر أثناء أزمة مرض فيروس كورونا (كوفيد-١٩)، واتباع أنظمة تغذية تحتوي على جرعات عالية من "فيتامين C" و"الزنك". أدى ذلك إلى ارتفاع معدلات الإصابة بفقر الدم "الانيميا" على مستوى العالم ككل نتيجة لعدم الوعي الكافي بالجرعة المسموح بتناولها أو بالآثار الجانبية لارتفاع عنصر الزنك؛ إذ يمنع بدوره بعض المعادن أن تقوم بوظيفتها وامتصاصها في حال تناوله بجرعات عالية، مثل النحاس؛ الذي يساعد على امتصاص الحديد. خيم الخوف على العالم، وفي مصر أصبح الإقبال على شراء العقاقير الطبية والمكملات الغذائية والمضادات الحيوية بشكل هستيري سواء بغرض تناولها أو تخزينها خوفاً من تفشي فيروس كورونا. مما ترتب عليه عجز شديد في الأدوية وارتفاع أسعارها بشكل مُبالغ فيه.

يعتبر التثقيف التغذوي أداة أساسية لمواجهة التحديات الصحية المتعلقة بالتغذية. فمعرفة الناس حول التغذية السليمة، وكيفية اتخاذ قرارات غذائية صحية ومستدامة وتجنب الأطعمة الضارة يمكن أن يساهم في تقليل معدلات الأمراض المزمنة المرتبطة بسوء التغذية؛ مثل الأنيميا وأمراض القلب والسكري والسمنة.

- مع تزايد الاهتمام العالمي بالغذاء الصحي والمستدام، يعد تبني نمط غذائي صحي أمر ضروري، إلا أن النظام الغذائي الحالي في مصر يواجه العديد من التحديات منها:
- ١- التحديات الاقتصادية وارتفاع أسعار السلع الغذائية.
 - ٢- قلة الوعي لدى الأفراد بالمتطلبات الغذائية الأساسية مما ترتب عليه انتشار الأمراض المرتبطة بسوء التغذية الحاد خاصة بين الأطفال والنساء.
 - ٣- نقص الكوادر المدربة على أسس علمية حديثة ومتطورة في مجال التغذية لتقديم الدعم والإرشادات الغذائية اللازمة.
 - ٤- تبني ثقافة الطعام الميّت.

سادساً الطعام الميّت (Junked food) : The Dead Food :

يعد اتباع نظام غذائي صحي كأسلوب حياة يساعد على الوقاية من سوء التغذية بأشكاله كافة، فضلاً عن طائفة من الأمراض غير السارية والحالات ذات الصلة. بيد أن زيادة إنتاج الأغذية المصنّعة والتوسّع الحضري السريع وتغيّر أنماط الحياة كلها أدت إلى حدوث تحوّل في الأنماط الغذائية. ويتّجه الناس الآن إلى استهلاك المزيد من الأطعمة ذات المحتوى العالي من الطاقة والدهون والسكريات الحرة والملح/الصوديوم، ولا يأكل الكثير من الأشخاص ما يكفي من الفاكهة والخضروات والألياف الغذائية الأخرى مثل الحبوب الكاملة.

يبدو أن ما نتعرض له اليوم من عولمة غذائية، والتغيرات التي طرأت على طرق تصنيع الغذاء وأشكاله؛ كان لها أثر كبير على تبني ثقافة الطعام الميّت، والمقصود بها هي الأطعمة التي ليس لها قيمة غذائية حقيقية، لذلك نقول طعام وليس غذاء، والتي اقترنت بعادات طعام خاطئة مثل تناول الوجبات السريعة بكثرة، والإفراط في تناول السكريات الصناعية (سكر المائدة والاسبرتام) والدهون، والشعيرية سريعة التحضير، والمشروبات الغازية، والألوان الصناعية، وتناول القليل من الفواكه والخضروات، وعدم شرب كمية كافية من الماء، واتباع أساليب طبي مغايرة مثل قلّي وتحمير البطاطس (الشيبس)، والدجاج المقلي (البانيه)، ومصنّعات اللحوم (السوسيس واللانшон وغيرها..)، اللبن المبستر، الجبن نباتي الدهن، المقرمشات (السنّاكس)، والصلصات

المحفوظة بمواد حافظة (الكاتشب)، كل هذه الطرق هي نظم تغذوية مستحدثة على ثقافتنا الغذائية التقليدية لم تعرف مصر تلك الأطعمة من قبل، وأصبحت سبباً رئيسياً في انتشار أمراض السمنة والسرطان وسوء التغذية.

يمكننا تعريف الطعام الجي؛ هو الطعام الذي يمتلك روحاً تجعله يحيا لفترة ثم يذبل ويموت؛ أي يفسد مثل الخضروات والفواكه واللحوم والحليب الطازج، ذاك الطعام الذي حين يتناوله الانسان يمدّه بالعناصر الغذائية، وإذا تُرك أيام قليلةً تتغذى عليه البكتيريا والفطريات ويصاب بعد فترة قليلة بالعفن.

سابعاً: السوق ومستحدثات تغذوية:

أصبح السوبر ماركت الصحي في مصر وجهة مثالية لاختيار الأطعمة الصحية التي تساعد في الحفاظ على نمط حياة صحي ومتوازن، وأصبح العالم قرية صغيرة حيث تتنقل الشركات العالمية والمحلية العديد من منتجاتهم إلى الأسواق الجديدة كسوق الأغذية الرياضية. ومع تزايد الوعي الغذائي الصحي أصبح يتردد على آذاننا مصطلحات تغذوية حديثة من وسائل الإعلانات المختلفة مثل؛ خالي من اللاكتوز وخالي من الغلوتين، وكامل الدسم وخالي الدسم وبديل السكر... وغيرها، تتوفر اليوم مجموعة واسعة من الخيارات الغذائية التي تلبي احتياجات مختلف الأشخاص، فمنهم من يبحث عن المنتجات العضوية والطازجة والأطعمة الخالية من الغلوتين ومنتجات الألبان النباتية. سواء كان البحث عن الخضروات والفواكه الطازجة، أو الحبوب الكاملة، أو البروتينات النباتية والحيوانية، ويتوافر العديد من الخيارات المتنوعة في السوبرماركت تجعل من السهل اتخاذ قرارات صحية مستنيرة تلبي الاحتياجات الغذائية وتدعم الصحة العامة.

١- السكر البديل وأثره على الصحة العامة:

أصبح البحث عن بدائل السكر محض اهتمام الكثير من الأشخاص سواء لأغراض صحية أو حميات تقييدية لإنقاص الوزن. ولأن الشعور بالحرمان الذي يلح على الفرد لإشباع حاجته ويضعه في صراع نفسي داخلي ما بين المنع والرغبة في تناول السكر الذي

اعتاد على مذاقه الحلو؛ كانت البدائل الطبيعية لسكر السكروز (سكر المائدة) هي العسل النحل وسكر الفاكهة (الفركتوز)، إلا أن السعرات الحرارية قد تكون مرتفعة؛ فقامت الشركات بتصنيع ما عُرف مؤخراً باسم السكر البديل ومن الأنواع الأكثر انتشاراً بالأسواق. وهنا يجدر بنا الإشارة إلى سكر الأسبرتام: مُحلٍ صناعي يستخدم في المشروبات الغازية (الدايت Diet) والأطعمة الخفيفة (لايت Light)، منخفض السعرات الحرارية. إلا أن الوكالة الدولية لبحوث السرطان ومنظمة الصحة العالمية ولجنة الخبراء المشتركة بين منظمة الأغذية والزراعة ومنظمة الصحة العالمية والمعنية بالمواد المضافة إلى الأغذية (لجنة الخبراء المشتركة) عام ٢٠٢٣ قد أعلنت على موقعها الرسمي نتائج تقييمات الآثار الصحية للأسبارتام، وصنّفت الوكالة الدولية لبحوث السرطان "الأسبارتام" على أنه من المحتمل أن يكون مسرطناً للبشر (المجموعة ٢-باء وفقاً لتصنيف الوكالة)، مستشهدةً في ذلك "ببيّنات محدودة" على طابعه المسرطن للبشر. كانت هناك أيضاً بيّنات على إصابة حيوانات التجارب (الفئران) بسرطان الكبد.^{٢٢} وهذا ما دفع أحد الشركات المصرية الرائدة حديثاً في مجال الأغذية الصحية والرياضية بإنتاج مشروبات غازية محلاة بسكر الاستيفيا (محلى طبيعي خالي السعرات) مقارنة بالشركات الأجنبية الأخرى التي لا تزال تستخدم سكر الأسبرتام في المشروبات الغازية الدايت.

٢- الحليب:

- خالي من اللاكتوز: مع التقدم العلمي أصبح الوعي بحساسية اللاكتوز أو حساسية الحليب؛ مصدر اهتمام الأشخاص خاصةً مع التقدم في العمر. هي حالة تحدث عندما يكون الجسم غير قادر على هضم (سكر الحليب) بشكل كامل، مما يؤدي إلى ظهور أعراض هضمية مثل الانتفاخ، الغازات، والإسهال. تتفاوت شدة هذه الحساسية من شخص لآخر، لكن تأثيرها يصبح واضحاً مع التقدم بالعمر؛ لذلك أصبح البحث عن بديل صحي هدف يسعى إليه الأفراد.

^{٢٢} منظمة الصحة العالمية، إصدار نتائج تقييم أخطار الأسبارتام ومخاطره، ٢٠٢٥/١١/٢.

<https://www.who.int/ar/news/item/26-12-1444-aspartame-hazard-and-risk-assessment-results-released?form=MG0AV3>

- الحليب خال الدسم: يحتوي على نسبة أقل من الدهون المشبعة. هذا يجعله خيارًا أفضل للأشخاص الذين يرغبون في تقليل تناول الدهون المشبعة بغرض إنقاص الوزن، إلا أن الدراسات الحديثة تؤكد على أن القيمة الغذائية للحليب خالي الدسم منخفضة أو تكاد تكون معدومة؛ لأن امتصاص الفيتامينات الموجودة بالحليب مثل "فيتامين د" يحتاج إلى نسبة من الدهون ليسهل عملية الامتصاص، وبنزع الدسم من الحليب يصبح الوسط الذي يحتاج إليه الفيتامين شبه معدوم.
- ممكن تشربه للطعم أو لو عاوز تخس وبتحب اللبن لكن متنتظرش تاخذ منه فائدة لانه بيبقي زى الميه.

٣- غلوتين فري Gluten-Free:

هو البروتين الموجود في الحبوب مثل؛ القمح والشعير والشوفان. وقد يعاني بعض الأشخاص من حساسية الغلوتين أو مرض السيلياك. ويشهد سوق الأطعمة الخالية من الجلوتين نموًا ملحوظًا على المستوى العالمي. هذا النمو يعود إلى زيادة الوعي الصحي، وتحسين خيارات المنتجات، وتوافر المعلومات حول الفوائد الصحية للأطعمة الخالية من الجلوتين. هذا التوجه ليس محصورًا فقط بالأشخاص الذين يعانون من حساسية الغلوتين أو مرض السيلياك، بل يشمل أيضًا المستهلكين الذين يبحثون عن خيارات غذائية أكثر صحية وتنوعًا. إلا أن التحديات التي تواجهها صناعة وإنتاج الأطعمة الخالية من الجلوتين يمكن أن يكون مكلفًا نظرًا لارتفاع تكلفة المكونات الخاصة والإجراءات الصارمة المطلوبة لضمان خلو المنتجات من الغلوتين. وبالتالي لا تستطيع كل الشرائح الاجتماعية الاعتماد عليه بشكل يومي.

٤- مشروبات الطاقة Energy Drinks:

مع تزايد الأعباء اليومية والضغط المستمر، أصبحت مشروبات الطاقة ملاذًا للكثيرين للحصول على دفعة سريعة من النشاط والتركيز. تحتوي هذه المشروبات على مجموعة متنوعة من المكونات التي تعزز الطاقة، مثل الكافيين، التورين، والجوارانا،

والمكونات الأخرى. وتختلف نسبة الكافيين في مشروبات الطاقة حسب العلامة التجارية، ولكن عادةً تحتوي معظم مشروبات الطاقة على حوالي ٨٠-٣٠٠ ملغ من الكافيين لكل علبة. بالمقارنة، فنجان القهوة العادي يحتوي على حوالي ٩٥ ملغ من الكافيين. بناءً على ذلك، يمكن أن تعادل علبة مشروب الطاقة الواحدة من فنجان واحد إلى ثلاثة فناجين من القهوة. لذلك يلجأ إليها بعض الرياضيين لتحسين الأداء البدني خلال التمارين. نظراً لقدرتها على تحفيز اليقظة وتقليل الشعور بالنعاس جعلها ملجأ للكثير من (المراهقين والشباب وطلبة المدارس والجامعات) في الأوقات التي تتطلب جهداً عقلياً كبيراً مثل أوقات الدراسة والامتحانات. أو حالات التعب الشديد أو القيادة لفترات طويلة.

إلا أن قلة الوعي حول الاستهلاك المفرط لمشروبات الطاقة قد يؤدي إلى الكثير من الأمراض. وهذا ما كشفته الدراسة؛ مثل اضطرابات في النوم، قلق، توتر، أرق، وارتفاع ضغط الدم، صداع، وزيادة ملحوظة في سرعة نبضات القلب للشخص، نتيجة لتأثير الكافيين العالي، وقد تصل في بعض الأحيان إلى الوفاة نتيجة ما تحدثه من تلف وضرر بالجهاز العصبي.

ونظراً لعدم فرض قيود حول بيع وتداول تلك المشروبات للأطفال والمراهقين، وعدم الالتفات لمربع الارشادات الصحية المسجل على العبوة من أغلب الفئات وعلى رأسهم من يقوم ببيعها، جعلها في متناول الأطفال بوصفها مشروبات غازية، بل ويُقبل على إدمانها؛ فتناول تلك المشروبات بانتظام يمكن أن يؤدي إلى الإدمان على الكافيين، تدفع الشخص إلى استهلاكها بشكل متزايد للحصول على نفس التأثير.

إن الفهم الواعي للتأثيرات الجانبية المحتملة يجعل من الممكن اتخاذ قرارات مستنيرة حول استخدام هذه المشروبات. والفئات المسموح/ والممنوع لهم بتناولها، وحجم الحصة المسموح بتناولها وفقاً لحجم النشاط البدني ووزن الجسم. لا بد من اتخاذ إجراءات قانونية بحظر بيعها للأطفال والمراهقين دون ١٨ عام مثل السجائر، ويجب الحرص على قراءة مربع الارشادات الغذائية والالتزام بها.

٥- **ألواح البروتين Protein Bar:** منتج غذائي يحتوي على نسبة عالية من البروتين والمواد المغذية الأخرى. تشهد السوق العالمي لألواح البروتين نموًا مستمرًا، هذا النمو يُعزى إلى زيادة الوعي بأهمية البروتين في النظام الغذائي وزيادة الطلب على الأطعمة الخفيفة والمغذية.

إلا أن الدراسة كشفت عن تداول ألواح البروتين في السوق المصرية للفئات غير الرياضية كنوع من الشكولاتة بين الأطفال والكبار والنساء والرجال، دون الوعي بالمكونات الحقيقية لها أو الغرض الحقيقي وراء تصنيعها، وتستهلكها بعض النساء كشوكولاتة دايت بناء على ما قاله لها البائع. إذ يتم ترويجها في ثلاجات المحلات التجارية والأكشاك على أنها ألواح شكولاتة.

لابد أن يعي المستهلك بالمحاذير والارشادات الصحية والمخاطر المحتملة لألواح البروتين، والشركات المصنعة له، فبعض المكونات قد تكون غير صحية مثل السكريات المصنعة والدهون غير الصحية. كما أن الاعتماد عليه دون الاعتماد على مصادر طبيعية للبروتين يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الصحة. ومن الآثار الجانبية؛ مشاكل في الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ والصداع. وذلك لأنه مصنع من البروتين النباتي وقد يحتوي على نسبة عالية من الألياف التي قد تُسبب الإمساك وعثر الهضم في حال تناولها بكميات كبيرة.

ثامناً: الذوق وتمايزات الغذاء:

يلعب الذوق والتصنيفات الاجتماعية للأطباق دورًا في توجيه اختيارات الأفراد، حيث يمكن أن تُعتبر بعض الأطباق مخصصة للطبقات الفقيرة أو الغنية، وقد يكون المحدد الأساسي هو الثمن وليس النكهة. على سبيل المثال، يُعتبر السوشي من الأطعمة الراقية التي يراها البعض مكروهة على اعتبار أنها "سمك نيء"، بينما يتمتع آخرون بأطباق مثل الفسيخ والرنجة، والتي تُعدّ أيضًا من الأسماك النيئة والمملحة، ويستمتعون بمذاقها. لذا، يتضح أن السمك النيء يصبح موضع جدل، ويُعطى الثمن الأولوية على

الطعم، مما يبرز التأثيرات المعقدة للذوق الاجتماعي والاقتصادي على اختيارات الأفراد الغذائية.

يُعتبر الذوق مفهومًا مركزيًا يستخدم للتمييز بين الطبقات الاجتماعية. يُظهر بورديو من خلال نظريته للذوق والتمييز الطبقي، ورأس المال الثقافي أن الذوق ليس مجرد تفضيل شخصي، بل هو تعبير عن العلاقات الاجتماعية والطبقية. فالذوق يعكس ويعزز الفروق الطبقية، ويُستخدم كأداة للتمييز والتفرد بين الفئات المختلفة داخل المجتمع.

يرفض بورديو النظرة التقليدية التي ترى الذوق كخيار فردي أو تفضيل شخصي بحت. ووفقاً لبورديو؛ يمكننا القول: بأن ثقافة التغذية الرياضية المكتسبة بالنسبة للاعب الرياضي والتي نشأت عن طريق الممارسات الرياضية وتفضيله لأنماط غذائية بعينها لتحقيق أهدافه الرياضية؛ هي نتاج للعلاقات الاجتماعية داخل الساحة الرياضية والتأثيرات الطبقية التي تبحث عن التمييز.

تمتلك الطبقات الاجتماعية العليا رأسماً ثقافياً أكبر، مما يسمح لها بتقدير أنواع معينة من الأطعمة التي تعتبر "رفيعة" أو "راقية" والتي تقاس بمنظور الندرة والقيمة. بينما تسعى الطبقات الأدنى إلى تقليد هذا الذوق في محاولة لتحسين وضعها الاجتماعي. ومع ذلك، حتى عندما تُقلد الطبقات الأدنى ذوق الطبقات العليا، فإنها غالباً ما تكون غير قادرة على تحقيق نفس المستوى من التقدير بسبب عدم امتلاكها نفس رأس المال الثقافي. على سبيل المثال يأتي تفضيل أسماك السلمون كمصدر للبروتين وغني بالأوميغا ٣ بين الطبقات الراقية؛ فيما تأتي أسماك التونة كمحاكاة لأسماك السلمون الباهظة الثمن بين الطبقات الأدنى. فعلى الرغم أن السلمون والتونة مصدر طبيعي للبروتين إلا أن ١٠٠ جرام من أسماك التونة لا تحتوي على نفس القدر من العناصر الغذائية مقارنة ب ١٠٠ جرام من السلمون، بالإضافة إلى مدى الوعي الثقافي الغذائي لدى الطبقات الراقية؛ نجد أنها تتحاشي تناول أسماك التونة لاحتوائها على نسبة عالية من الزئبق مقارنة بالأسماك الأخرى.

فاللاعب الذي يعرف كيف يتغذى جيداً لا يتمتع بصحة جيدة فقط، ولكنه عادةً ما يكون قادراً على التدريب بشكل مكثف والمنافسة بنجاح كبير، فضلاً عن كونه

أقل عرضة للإصابة والتعب. إذا كان الرياضي يعرف ماذا ومتى يأكل، فيمكنه الاستفادة من تناول الأطعمة المناسبة.

تاسعاً ثقافة المكملات الغذائية والمنشطات الهرمونية:

كان لبعض العوامل الثقافية والاقتصادية والاجتماعية كبير الأثر على توجه الكثير من الشباب إلى تبني ثقافة المكملات الغذائية والمنشطات الهرمونية. فدفح الاحتياج اليومي للبروتين إلى اللجوء لمكملات البروتين إما لعوامل مادية أو صحية، فهناك بعض الحالات لا تستطيع أن تتناول مقدار كبير من البروتينات؛ فلربما تشعر بعدم الراحة أو الثقل بالمعدة، والبعض الآخر قد لا يسعفه الوقت لتناول كل الوجبات اللازمة، والبعض أيضاً قد لا تسمح ظروفه الاقتصادية بتوفير المغذيات الطبيعية البروتينية بصفة يومية.

• المنشطات الهرمونية:

أصبحت المنشطات من القضايا الشائكة التي تصدرت مشهد الرياضة العالمية لسنوات طويلة على الرغم من أن المنشطات الهرمونية تُعتبر من المواد المحظورة في الرياضة، ويُمنع استخدامها من قبل الرياضيين بسبب تأثيراتها السلبية على الصحة ووسيلة للغش الرياضي لتحقيق الفوز ومحرم دولياً بيعها وتداولها، ومن يخالف ذلك قد يتعرض للعقوبات القانونية والإيقاف من المنافسات الرياضية. ومع ذلك، يمكن لبعض الرياضيين الحصول على هذه المنشطات بطرق غير قانونية؛ قد يلجأ بعض اللاعبين إلى شراء المنشطات من السوق السوداء أو الوصفات الطبية المزورة أو من مصادر غير شرعية مثل الدارك ويب (Dark web)، وبعض المواقع الإلكترونية غير القانونية التي تقوم ببيع المنشطات الهرمونية وشحنها إلى مختلف الدول عن طريق الإنترنت. وقد يروجها بعض المدربين واللاعبين بين بعضهم البعض داخل الصالات الرياضية خاصة بالمناطق الشعبية، فغالباً مالك الصالة الرياضية لا يحقق الربح إلا من تجارة المكملات

الرياضية أو المنشطات الهرمونية ولا يعتمد بشكل أساسي على الربح أو العائد المادي من اشتراكات اللاعبين بالصالة.

الخاتمة:

يزداد القلق نتيجة التحديات المتعددة التي تواجه البلاد سواء كان ذلك على المستوى الإقليمي أو السياسي أو الاقتصادي أو البيئي، وما نشهده في الآونة الأخيرة من نزاعات مجاورة وتغيرات مناخية ملحوظة وزحزحة في القشرة الأرضية (زلازل) تلقي بظلالها على الأمن المائي وبالتبعية الأمن الغذائي، والتي تتطلب استجابة سريعة وفعالة، وبعد العرض التاريخي التي قامت الباحثة بتحليله بفصول الرسالة حول التغيرات التي طرأت على سلوكيات الأفراد وقت أزمات الغذاء على مر العصور، نجد أن هناك نمط متكرر يعود بنا إلى فترات سابقة من انتشار للأوبئة والأزمات (كرونا)، غالبًا ما يعيد التاريخ نفسه ولكن في ثوب جديد. هذه الأحداث تثير مخاوف واسعة حول تأثيرها على البنية التحتية والموارد الحيوية والأمن الغذائي المصري؛ لذا تنصح الباحثة بتوصية خاصة بوضع برامج لتعزيز ثقافة الغذاء وقت إدارة الأزمات. لتثقيف الأفراد وزيادة الوعي للحد من تفاقم المشكلات. وإعادة النظر في العادات الغذائية المكتسبة حديثاً، وفهم الحالة التغذوية للأفراد والمجتمعات ككل في ضوء العوامل البيئية، الاجتماعية، الاقتصادية، والثقافية التي تؤثر على جودة الحياة.

فمن خلال البحث الميداني عن التمايزات الطبقية وثقافة التغذية الرياضية في المجتمع المصري تبين لنا القصور في الدراسات الأنثروبولوجية في مصر التي تهتم بقضايا الغذاء والتغذية وأن هناك غفلة من الباحثين عن تناول تلك الموضوعات وأثرها على الصحة العامة، وهو ما أثار الباحثة ودفعها للبحث والدراسة سعياً لإبراز أهمية الثقافة الغذائية سواء التقليدية أو المكتسبة حديثاً في مختلف الطبقات الاجتماعية وأثره على الصحة العامة، ويمكن من خلال تلك الدراسة إتاحة الفرصة لجذب المزيد من الاستثمارات الأجنبية وتشجيع رجال الأعمال على فتح أسواق صحية وتطوير منتجات جديدة تتناسب مع الاحتياجات المحلية في مختلف الأحياء والقرى المصرية.

• توصيات الدراسة:

- ضرورة القيام بالمزيد من الدراسات الأنثروبولوجية التي تهتم بقضايا الغذاء والتغذية المجتمعية، وفهم أعمق للعلاقة بين المتغيرات البيئية والاجتماعية وأثره على السلوك البشري، والاستثمار في بحوث جديدة ومبتكرة لمواجهة التحديات المستقبلية.
- استشراف رؤية مستقبلية تهدف إلى تحسين جودة الحياة والنمط الغذائي المجتمعي؛ وذلك بوضع برامج وسياسات غذائية ملائمة تهدف إلى التوعية والتثقيف الغذائي وتطوير السياسات الصحية. ولكي يُحقق تعزيز الصحة أثره المرجو، تبرز أهمية التعاون المشترك بين وزارات الحكومة المصرية خاصة (وزارة الشباب والرياضة، وزارة التربية والتعليم، وزارة التضامن الاجتماعي، وزارة التعليم العالي، وزارة الاتصالات، وزارة الصحة) ومنظمات المجتمع المدني والمراكز البحثية. من خلال إطلاق حملات تثقيفية تهدف إلى رفع مستوى الوعي الغذائي لدى فئات المجتمع المختلفة.
- يتطلب تغيير العادات الغذائية غير الصحية جهودًا طويلة الأمد وتعاونًا مجتمعيًا واسعًا. لذلك تعد إقامة ورش عمل وندوات توعوية لمناقشة أهمية التغذية السليمة والصحية في مصر هو خطوة مهمة نحو تحسين صحة الأفراد والمجتمع، ولتحقيق هذه الأهداف لابد من:
 - ١- توجيه المزيد من الكوادر المؤهلة في مجال التغذية المجتمعية (أخصائيين - أطباء - باحثين - أنثروبولوجيين) لتقديم الدعم والإرشادات الغذائية اللازمة.
 - ٢- تصميم برامج تثقيفية عن التغذية الرياضية بالأندية والساحات الرياضية أو بنظام الأون لاين، والتوعية بإجراءات السلامة والأخذ بالمحاذير الصحية للمكملات الغذائية والمنشطات الهرمونية.
 - ٣- إدماج موضوعات التغذية الصحية والرياضية في المناهج الدراسية بمختلف المراحل التعليمية لتثقيف الأطفال والشباب حول الخيارات الغذائية الصحية؛ مما يساعدهم على اتخاذ قرارات مستنيرة حول حياة أفضل.

- ٤- تصميم برامج تثقيفية سواء بنظام الأون لاين (On-Line) أو في المراكز التدريبية لتوعية الأفراد بكيفية قراءة وفهم ملصقات المنتجات الغذائية (Nutrition Fact)، مع التركيز على أهمية عدم الاكتفاء فقط بقراءة تاريخ الصلاحية، والتي تشمل مختلف الفئات المجتمعية مثل الأطفال، الشباب، النساء، الحوامل، وكبار السن.
- ٥- إقامة شراكات مع المؤسسات الأكاديمية المحلية والدولية لدعم الأبحاث والتطوير في مجال الصحة والتغذية، مما يعزز من فعاليات السوق الصحية.
- ٦- سن قوانين صارمة تحظر بيع مشروبات الطاقة للأطفال والمراهقين دون سن ١٨ سنة وخاصة داخل المدارس والأندية، وفرض عقوبات على المحلات التي تخالف ذلك، بما يقلل من تعرضهم لمخاطر هذه المشروبات. ومن الأفضل حظر بيع تلك المشروبات وتداولها بصفة عامة وذلك لما يترتب عليه من أعباء صحية للأفراد والمجتمع ككل.
- ٧- وضع برامج تثقيفية تهدف إلى تعليم النساء (باعتبارهم الفاعل الرئيسي القائم بإعداد الوجبات الغذائية داخل الأسر المصرية) أساسيات التغذية السليمة لتعزيز الصحة العامة.
- ٨- تعزيز الثقافة الغذائية المصرية وسياحة الطعام من خلال المناسبات الرياضية ووسائل الاعلام والدراما المصرية.

• قائمة المراجع:

- جوردون مارشال، موسوعة علم الاجتماع، محمد الجوهري، المجلس الأعلى للثقافة- المشروع القومي للترجمة، المجلد الأول، الطبعة الأولى، ٢٠٠٠.
- ربيع مطلاوي، جمال عناق، مقدمة في الأنثروبولوجيا الرياضية (دراسة في العلاقة والمنهج)، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية / المجلد: ٠٨ / العدد: ٠١ - ٢٠٢٣.
- شارلوت سيمور سميث، موسوعة علم الانسان المصطلحات والمفاهيم الانثروبولوجية، المركز القومي للترجمة، الطبعة الثانية، ٢٠٠٩.
- عبد القادر الهواري، الأنثروبولوجيا المستقبلية: مدخل لدراسة الشعوب والجماعات، ببلومانيا للنشر والتوزيع، ٢٠٢٠.
- كارول م كونيمان، أنثروبولوجيا الطعام والجسد والنوع والمعنى والقوة، سهام عبد السلام، المركز القومي للترجمة، العدد ١٧٧٩، الطبعة الأولى، ٢٠١٣.
- محمد علي أحمد، الزراعة أيام الفراعنة، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٠.
- عبد المجيد واخرون، الثقافة الغذائية، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، ٢٠١٥.

Bourdieu et al, Un art moyen: essai sur les usages sociaux de la photographie (Paris, Ed. de Minuit, 1965); P. Bourdieu and A. Darbel, L'Amour de l'art: les musées et leur public (Paris, Ed. de Minuit, 1966).

David Hurst Thomas, Skull Wars: Kennewick Man, Archaeology, and the Battle for Native American Identity, 2001.

Murdock, Graham 'Pierre Bourdieu, Distinction: a social critique of the judgement of taste', International Journal of Cultural Policy, 2010.

Norman J. Temple and Nelia Steyn, Community Nutrition for Developing Countries, AU Press, Athabasca University, Canada, Unisa Press, University of South Africa, Library and Archives Canada Cataloguing in Publication, 2016.

Porto Alegre, Arlei Sander DamoI; others, Sports: AN Anthropological Perspective, Universidad Federal do Rio Grande do Sul – Brasil, 2008.

Robert Pool and Wenzel Geissler, Medical Anthropology, London School of Hygiene and Tropical Medicine, first published, 2005.

Stanley Ulijaszek, Nutritional anthropology in the world, Journal of Physiological Anthropology, 2024.

<https://www.capmas.gov.eg/> . الجهاز المركزي للتعبئة والاحصاء المصري
حجم سوق التغذية الرياضية وتحليل الحصة - اتجاهات النمو والتوقعات، موقع.
Mordor intelligence (2023 - 2028). ٢٠٢٤-٠١-٢٧ ،

<https://www.mordorintelligence.com/ar/industry-reports/sports-nutrition-market>

جميل حمداوي، المفاهيم السوسيولوجية عند بيير بورديو، منصة الألوكة، ٢٠٢٤-٢-٢.

<https://www.alukah.net/culture>

منظمة الصحة العالمية، إصدار نتائج تقييم أخطار الأسبارتام ومخاطره، ٢٠٢٥\١١\٢.
<https://www.who.int/ar/news/item/26-12-1444-aspartame-hazard-and-risk-assessment-results-released?form=MG0AV3>