

الترويج لثقافة الغذاء الصحي من خلال الفضاء الأزرق
دراسة تحليلية لصفحة " استشارية التغذية العلاجية مهماه.آسيا "
promoting the healthy food culture through the blue space

أ.د سميرة بلعربي
جامعة البويرة -الجزائر،
s.belarbi@univ-bouira.dz
د. نصر الدين سحنون*
جامعة بجاية-الجزائر،
nasreddine.sahnoun@univ-bejaia.dz

تاريخ الاستلام 2025/10/05 تاريخ القبول 2025/11/23

الملخص

يتلخص موضوع المقال في دراسة تحليلية أو تطبيقية حاولنا من خلالها الكشف عن كفاءات الترويج لما أصبح يعرف بثقافة الغذاء الصحي، وقد وقع اختيارنا على البيئة الرقمية بالنظر الى الأهمية التي تحظى بها على الصعيدين الأكاديمي و الاجتماعي، لذلك تمثل مجتمع البحث في منشورات الصفحة الفيسبوكية "استشارية التغذية العلاجية مهماه.آسيا"، معتمدين في ذلك على أداة تحليل المضمون وأجرينا مسحاً بالعينة أي باستخدام تقنية الأسبوع الصناعي للفترة الممتدة من 01 أوت 2024 الى غاية 31 جويلية 2025، وتوصلنا في الأخير الى أن الاهتمام الأكبر للصفحة ينصب حول كفاءة الترويج لثقافة الغذاء الصحي في ظل عدة عوائق تمنع ذلك، من أبرزها انتشار الثقافة العكسية و هي الأكل السريع إضافة الى العادات الغذائية الخاطئة التي استفحلت في المجتمع الجزائري في الآونة الأخيرة.

الكلمات المفتاحية: ثقافة الغذاء الصحي، الترويج، الفضاء الأزرق، تحليل المضمون.

Abstract:

This article presents an analytical and applied study that reveals the methods of promoting the culture of healthy food. We chose for this purpose the digital environment due its importance in both the academic and social levels. Therefore, the research community was represented in the posts of the Facebook page

الترويج لثقافة الغذاء الصحي من خلال الفضاء الأزرق ————— أ.د/ سميرة بلعربي، د/ نصر الدين سحنون
"Therapeutic Nutrition Consultant Mahmah.Asia", relying on the content analysis tool. We conducted a sample survey, using the industrial week technique for the period extending from August 1, 2024 to July 31, 2025. We finally concluded that the greatest interest of the page is focused on how to promote the culture of healthy food in light of several obstacles that prevent this, most notably the spread of the reverse culture, ie fast food, in addition to the wrong eating habits that have spread in Algerian society recently.

Keys Words: Healthy food culture, promoting, blue space, content analysis.

* المؤلف المرسل

مقدمة:

أضحت مواقع التواصل الاجتماعي جزءا لا يتجزأ من حياتنا اليومية، فهي المرافق الدائم للفرد أينما كان ووقت ما كان، فبعدما اقتصر في بداياتها الأولى على تسهيل التواصل وكونها أداة ترفيهية بامتياز ها هي اليوم وسيلة لا يمكن الاستغناء عنها سواء في العمل والدراسة أو حتى الروتين اليومي كالرياضة والطبخ والتسوق.. الخ.

وبالنظر الى الانتشار الواسع لهذه المواقع واجتياحها لشتى المجالات فقد ساهمت في ظهور مفاهيم وثقافات وسلوكيات جديدة، أو أنها أبرزت معالم وثقافات أخرى كانت الى وقت قريب أقل رواجاً ودون أي حضور لافت، ويعد الفضاء الأزرق أو موقع الفايسبوك من أوائل المواقع التي ظهرت وكان له صدى كبيرا، و لا يزال يحافظ على ريادته وشعبيته الكبيرة.

و من بين المفاهيم التي ذاع صيتها بفضل مواقع التواصل الاجتماعي-و في مقدمتها موقع الفايسبوك- نجد ثقافة الغذاء الصحي أو ما يعرف كذلك بالأكل الصحي أو العادات الغذائية الصحية، بحيث عملت مختلف الصفحات التي أنشئت لهذا الغرض على تعريف متابعيها بمعنى الغذاء الصحي و الجدوى منه، كما أنها ركزت على الكشف عن الممارسات الغذائية المناقضة للأكل الصحي و كيفية تأثيرها على صحة الأفراد سواء كانوا أطفالا أو بالغين أو حتى رضع، و الملفت للإنتباه أن الكثير من هذه الصفحات أنشأها أطباء أو صيادلة أو مختصين في التغذية، و ينتهجون عموما لغة عربية سليمة و أسلوبا علميا ممنهجا، أي الاعتماد على الأدلة العلمية في طرح مختلف العادات الغذائية سواء السليمة منها أو السيئة.

وفي هذه الدراسة وقع اختيارنا على صفحة استشارية التغذية العلاجية مهماه آسيا، وهي مختصة في التغذية وتملك عيادة في مدينة سطيف في الشرق الجزائري، وفي نفس الوقت هي ناشطة على مواقع التواصل الاجتماعي ومنها موقع الفايسبوك بغرض التوعية حول الممارسات

الترويج لثقافة الغذاء الصحي من خلال الفضاء الأزرق _____ د. سميرة بلعربي، د/ نصر الدين سحنون

الغذائية الصحية، كما تمارس من خلال نفس الصفحة عملها كاختصاصية تغذية مع المرضى الذين يرغبون في التسمين أو التنحيف، تنظيف البشرة، حميات غذائية لمعالجة بعض الاختلالات الهرمونية... الخ، وعليه يكون التساؤل الرئيسي للدراسة على النحو التالي:

ما هي أبرز معالم ثقافة الغذاء الصحي من خلال صفحة استشارية التغذية العلاجية مهماه. آسيا خلال الفترة الممتدة من 01 أوت 2024 الى غاية 31 جويلية 2025؟

1-التساؤلات الفرعية:

1-ماهو مفهوم الغذاء الصحي من خلال صفحة استشارية التغذية العلاجية مهماه آسيا على موقع الفيسبوك؟

2-ما هي السبل التي تطرحها صفحة استشارية التغذية العلاجية مهماه آسيا على موقع الفيسبوك لتعزيز ثقافة الغذاء الصحي؟

3-ما هي الأهداف التي تسعى إليها صفحة استشارية التغذية العلاجية مهماه آسيا على موقع الفيسبوك من خلال الترويج لثقافة الغذاء الصحي؟

2-أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة أهميتها من الأهمية الأكاديمية التي تحظى بها البيئة الرقمية كونها حديثة نسبيا بالمقارنة مع البيئة التقليدية، والتي تتزايد بالنظر الى الاهتمام الجماهيري الكبير بالشبكات الاجتماعية على وجه التحديد والتي أضحت واقعا يطبع الحياة اليومية للأفراد بكل مكوناتها من تربية، تعليم، عمل، تسوق، طبخ، سياحة... الخ.

و بما أن الدراسة تبحث في كيفية ترويج موقع الفيسبوك لثقافة الغذاء الصحي، فهذا ما يضاعف من قيمتها كونها تطرح إحدى أكثر النقاشات حدة في الوقت الراهن، حول ضرورة إعادة بلورة العادات الغذائية الخاطئة التي أدت الى تفشي الأمراض العضوية و النفسية على حد سواء، بل هناك من المختصين من يجزم و يقطع اليقين بالشك بالعلاقة الحتمية ما بين الغذاء غير الصحي و كل الأمراض التي تضاعفت وتيرة انتشارها، خاصة و أن البيئة الرقمية نفسها هي التي ساهمت في الدفع الى الأمام بالعادات الغذائية السيئة، مع ما صاحبها من سهر و إدمان لشاشات الهواتف الذكية.

3-أهداف الدراسة:

1-الكشف عن تصورات الصفحة حول ثقافة الغذاء الصحي.

2-معرفة كل الأطر الضمنية المشكلة لثقافة الغذاء الصحي.

3-البحث عن أساليب ترويج الصفحة الفيسبوكية لثقافة الغذاء الصحي خاصة في ظل التشبث بالعادات الغذائية المتوارثة.

4-رصد أهم الفوائد الصحية والمعنوية التي يمكن أن يحققها الالتزام بالغذاء الصحي.

الترويج لثقافة الغذاء الصحي من خلال الفضاء الأزرق _____ أ.د/ سميرة بلعربي، د/ نصر الدين سحنون
5-تحديد كافة المعوقات والصعوبات التي يمكن أن يتصادف معها المروجون لثقافة الغذاء الصحي في الجزائر.

4-منهج الدراسة:

إن السمة المميزة للمنهج هي أنه يساعدنا على فهم أوسع للمعنى ليس فقط ما تعلق بنتائج البحث العلمي ولكن يتعداه الى مسار البحث نفسه، فالتوجهات المتعلقة بمشكلات المعرفة تتوقف على المواقف الفلسفية أكثر منه بالصعوبات التي تعترض البحث العلمي نفسه، وعلى نفس النحو نجد أن المسائل المتعلقة بالمنهج تتأثر دون شك بالمبادئ الفلسفية المسبقة، ولكن صعوبات البحث تتأتى هي الأخرى من المنهج¹.

وإجرائيا يمكن اعتبار المنهج كمجموعة من الإجراءات والخطوات والأدوات الذهنية الدقيقة التي يتبناها البحث كإستراتيجية توجيه لدراسة مختلف الظواهر وما ينبثق عنها من إشكاليات، وهي تترجم في الميدان عبر تحضير وتنظيم وتوجيه البحث، الى ما يمكن أن يفسر العلاقات التي تربط بين مكونات الظاهرة قصد تشخيصها وتحديد أبعادها ومعرفة أسبابها وطرق علاجها والوصول الى نتائج عامة يمكن تطبيقها أو تعميمها².

و في هذه الدراسة نستخدم المنهج المسيحي لأنه الأكثر ملاءمة مع طبيعتها و أهدافها ،و يعرفه هويتني بأنه محاولة منظمة لتحليل و تأويل الوضع الراهن لنظام اجتماعي أو لجماعة أو نسق من السلوكات ...،و هذا التعريف يركز على البعد الكلي للمنهج المسيحي و هو جزء فقط من أبعاده ،أما مورس فقد عرفه بأنه منهج لتحليل و دراسة موقف أو مشكلة و ذلك بإتباع طريقة علمية منظمة و هذا التعريف يركز بدوره على الجانب الجزئي من المنهج المسيحي ،أما في العموم يكون المسح دوما لدراسة موضوع ما في الحاضر عن طريق جمع البيانات و تفسيرها ثم تعميم النتائج بهدف تطبيقها علميا على الظواهر المماثلة .

إن المنهج المسيحي كذلك هو محاولة تحليل و تفسير و عرض واقع الحال للأفراد في مؤسسة مثلا أو منظمة معينة لمعرفة الاتجاهات السائدة فيها حاضرا و مستقبلا ،كما يمكن أن يقع المسح على وثائق أو أشرطة أو أي محتوى في حامل ،و على هذا يمكن القول أنه يستخدم لإجراء الدراسات الاستكشافية و الوصفية و التفسيرية دون استثناء ،مما يجعل منه منهجا ضروريا تقريبا في كل الظواهر محل الدراسة و البحث ،ليس هذا فقط بل من مميزاته أيضا أنه يتداخل مع الكثير من المناهج الأخرى التي تحتاج الى نظرة دقيقة لتفاصيل الظاهرة و مكوناتها ،فجمع مكونات الظاهرة تحتاج الى المسح و ترتيب المتغيرات يحتاج الى مسح ،و رسم حدود الظاهرة يحتاج هو الآخر الى مسح و نفس الشيء بالنسبة للسلوكات و المواقف³.

الترويج لثقافة الغذاء الصحي من خلال الفضاء الأزرق _____ د. سميرة بلعربي، د/ نصر الدين سحنون

تحاول هذه الدراسة الكشف عن الترويج لثقافة الغذاء الصحي من خلال الصفحة الفايسبوكية "استشارية التغذية العلاجية مهماه. آسيا"، وهو ما يستدعي مسح منشورات الصفحة، وبالنظر الى صعوبة إجراء المسح الشامل لمضمون الصفحة، فكان لزاما علينا اتباع أسلوب المسح بالعينة الذي يضمن لنا اختيارا علميا لعينة الدراسة وفي نفس الوقت يمكن التحكم في مفرداته، وحددنا مدة سنة كاملة بدءا من 01 أوت 2024 الى غاية 31 جويلية 2025.

فالمسح يقوم إما على مسح كل الوحدات المكونة لمجتمع البحث وهو بذلك مسح شامل أو على مسح جزء منها وهو في هذه الحالة مسح بالعينة⁴.

5- أدوات الدراسة:

يمثل **تحليل المضمون** الأداة الأساسية للدراسة، وقد ظهر تحليل المضمون في الولايات المتحدة الأمريكية في بداية القرن العشرين وتركز بشكل استثنائي على المحتوى الذي يقدمه الاتصال ". إن وظيفة تحليل المضمون هي استخلاص المعنى وخصائص محتوى نص معين، لكن وبدءا من سنوات الستينات من القرن الماضي ظهرت وظيفة جديدة لتحليل المضمون، حيث تم الانتباه الى أن الرسالة يمكن أن تحمل عدة معاني حسب سياق انتاجها، تلفظها واستقبالها، فمعنى الرسالة مرتبط بسياقها⁵.

و يرى **سمير محمد حسين** أن تحليل المضمون هو أسلوب أو أداة للبحث العلمي يمكن أن يشخصها الباحثون في مجالات بحثية متنوعة و على الأخص في علوم الاعلام ،لوصف المحتوى الظاهر و المضمون الصريح للمادة الاعلامية المراد تحليله من حيث الشكل و المضمون ،تلبية للاحتياجات البحثية المصاغة في تساؤلات البحث أو فروضه الأساسية ،طبقا للمقتضيات الموضوعية التي يحددها الباحث ،و ذلك بهدف استخدام هذه البيانات بعد ذلك ،إما في وصف هذه المواد الإعلامية التي تعكس الخلفية الفكرية أو الثقافية و السياسية أو العقائدية التي تنبع منها الرسالة الإعلامية ،أو التعرف على مقاصد القائمين بالاتصال من خلال الكلمات و الجمل و الرموز و الصور وكافة الأساليب التعبيرية شكلا ومضمونا ،و التي يعبر بها القائمون بالاتصال عن أفكارهم و مفاهيمهم ،و ذلك بشرط أن تتم عملية التحليل بصفة منظمة و وفق منهجية و معايير موضوعية ،و أن يستند الباحث في عملية جمع البيانات و تبويبها و تحليلها على الأسلوب الكمي بصفة أساسية⁶.

إن تحليل المضمون أداة شفافة لأن الباحث لا يتدخل في المادة محل البحث إلا بعد نشرها أو إذاعتها أو بثها⁷ ، وتحدد خطوات تحليل المضمون فيما يلي⁸:

• تحديد المفاهيم والفروض العلمية.

• اختيار العينة.

الترويج لثقافة الغذاء الصحي من خلال الفضاء الأزرق _____ أ.د./ سميرة بلعربي، د/ نصر الدين سحنون

- تحديد وحدات التحليل وفئاته.
- قياس ثبات التحليل.
- التحليل الإحصائي ونتائج الدراسة.

بالنسبة لوحدات التحليل ،استعنا بالفكرة كوحدة للتسجيل في اطار سياق الفقرة و العد كأسلوب لقياس التكرارات ،أما فئات التحليل فقد اعتمدنا على فئة واحدة و هي فئة الموضوع لأنها الفئة الوحيدة التي تخدم تساؤلات البحث و أهدافه ،و هي فئة من فئات مضمون المادة الاعلامية ،كما استغنينا تماما عن فئات شكل المادة الاعلامية لأنها لا تتلاءم مع طبيعة الدراسة التي تستهدف محتوى الالكتروني كما أنها لا تفيدنا في الإجابة عن إشكالية الدراسة ،و عليه و بعد الحصر النهائي للمنشورات التي شكلت عينة الدراسة و عددها 59 منشورا (أنظر الجدول رقم 01)،قمنا بقراءة متأنية و متعددة لمضمونها و الأفكار التي احتوتها بخصوص ثقافة الغذاء الصحي و الترويج لها ،و هو ما مكننا في الأخير من تحديد 05 فئات أساسية لفئة الموضوع ،و كل فئة ضمت بدورها مجموعة من العناصر قمنا بتبويبها على الشكل التالي :

أولا: مفهوم ثقافة الغذاء الصحي:

- 1-نظام غذائي قائم على الحبوب والفواكه. 2-الابتعاد عن الطعام غير الصحي.
- 3-تقوية الذاكرة بالاعتماد على نظام غذائي سليم.
- 4-توازن كمية فيتامين د في الجسم. 5-إمكانية الاعتماد على المكملات الغذائية الطبية.
- 6-الاستقرار الاجتماعي والنفسي. 7-ممارسة الرياضة.

ثانيا: المستهدفون بثقافة الغذاء الصحي:

- 1-الأصحاء. 2-المرضى. 3-النساء و الحوامل. 4-الأطفال.

ثالثا: كفايات الترويج لثقافة الغذاء الصحي:

- 1-التعريف بالأمراض الناتجة عن الأكل غير الصحي.
- 2-الوقاية من الأمراض باعتماد الأكل الصحي.
- 3-التعريف بالأغذية والمشروبات الصحية وكيفية تحضيرها.
- 4-عرض نماذج لحالات محفزة. 5-شرب الماء بكميات كافية دون إفراط.
- 6-الترويج للمسلسلات الطبية بهدف تعزيز الثقافة الطبية. 7-الكشف عن العادات السيئة.

رابعا: أهداف الالتزام بثقافة الغذاء الصحي:

- 1-الحالة النفسية الجيدة. 2-فقدان الوزن أو زيادته. 3-الحفظ على الصحة.
- 4-محاربة الأمراض. 5-معالجة بعض حالات تأخر الإنجاب.

خامسا: معوقات الترويج لثقافة الغذاء الصحي:

1- العادات الغذائية السيئة المتوارثة. 2- محدودية القدرة الشرائية.

3- الترويج للأوهام. 4- انتشار ثقافة الأكل السريع.

5- أولوية الجمال على حساب الصحة. 6- نمط الحياة غير الصحي.

6- مجتمع البحث وعينة الدراسة:

يعرف أحمد بن مرسل مجتمعا للبحث بأنه مجموع محدود أو غير محدود من المفردات، العناصر أو الوحدات المحدد مسبقا، أو هو جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، أما المفردات فهي الجزء الأساسي المكون للمجموع البحثي أي الأجزاء المكونة لمجتمع البحث مثل الأفراد والأشياء. الخ⁹.

في دراستنا، وعلى اعتبار تحديدنا لفترة الدراسة من 01 أوت 2024 الى غاية 31 جويلية 2025 فمجتمع الدراسة يتمثل في جميع منشورات صفحة " استشارية التغذية العلاجية مهماه. آسيا " على موقع الفايسبوك خلال الفترة المذكورة أعلاه، والخاصة بثقافة الغذاء الصحي،

وقد اخترنا سنة كاملة حتى تسوفي جميع الأشهر حظها في الظهور، وقد اخترنا أقرب سنة زمنيا حتى نضمن آنية المنشورات بأكبر قدر ممكن، فقد بدأنا الدراسة التطبيقية مع بداية شهر أوت 2025، لذلك جعلنا تاريخ 31 جويلية من نفس السنة آخر يوم من السنة المكونة لمجتمع البحث، لذلك يبدأ حساب الدورة من 01 أوت 2024، لتكتمل معنا الـ 12 شهرا.

العينة هي مجموعة فرعية أو شريحة من السكان أخذت كي تكون ممثلة للمجتمع بكامله، والكلمة الهامة في هذا التعريف هي كلمة ممثلة (representative)، والعينة غير الممثلة للسكان بغض النظر عن حجمها ليست ملائمة للأهداف الاختبارية، لأن النتائج لا يمكن تعميمها على السكان الذين أخذت منهم العينة¹⁰، وعموما يمكن تعريف العينة بأنها مجموعة من الوحدات المستخرجة من مجتمع بحثي واحد والتي تتوفر على تلك المتغيرات التي يريد الباحث أن يدرسها¹¹.

و في هذه الدراسة يصعب و ربما حتى يستحيل رصد جميع المنشورات في الصفحة الفايسبوكية " استشارية التغذية العلاجية مهماه. آسيا"، و هو ما يرجع الى عدة عوامل و هي أن الصفحة دائمة النشر ما يضعنا أمام كم هائل من المنشورات يتجاوز حدود 10 منشورات يوميا في كثير من الأحيان، ثم أن هذه الصفحة تم إنشاؤها في 21 نوفمبر 2017 أي أنه عمليا لا يمكن عد أو إحصاء المنشورات، خاصة أنها صفحة مهنية و ليست شخصية، أي أن أغلب منشوراتها حول نشر ثقافة الغذاء الصحي، ونادرا ما تنشر أمورا شخصية بل تواكب الأحداث و المناسبات بمنشورات في ذات السياق- أي الغذاء الصحي- و تعمل على ربطها بالأحداث اليومية، كالأعياد و طرق طهو اللحوم بشكل صحي، الدخول المدرسي و كيفية إعداد لمجة صحية للأبناء، رمضان و البدائل الصحية لكل العادات الغذائية غير الصحية... الخ.

الترويج لثقافة الغذاء الصحي من خلال الفضاء الأزرق _____ أ.د/ سميرة بلعربي، د/ نصر الدين سحنون وبالنظر الى كل المعطيات السابقة وعلى اعتبار أن الصفحة دائمة النشر، فالعينة الأنسب هي العينة العشوائية المنتظمة وهذا بتطبيق تقنية الأسبوع الصناعي التي تتماشى مع أداة تحليل المضمون وهي الأداة الأساسية والوحيدة، فقد أكد عدد من الباحثين بأن الموقف النموذجي هو أنه حيث يكون لدى الباحث كمية كبيرة من المضمون المتوافر (في دراسات تحليل المضمون)، يصبح الإحصاء غير عملي، وفي هذا الموقف يجب أن نختار عينة¹².

و بتطبيق تقنية الأسبوع الصناعي على الفترة الممتدة من 01 أوت 2024 الى غاية 31 جويلية 2025 نحصل على 12 يوم من النشر، أي عدد تمثيلي لكل شهر، و نشرت الصفحة على امتداد هذه العينة 84 منشورا من بينها 59 منشورا خصص لثقافة الغذاء الصحي، و هو ما يمثل حجم عينة الدراسة أي أن 70٪ منها خصصت لموضوع الدراسة، مع الإشارة إلى أن النسبة المتبقية من المنشورات أي 30٪ كانت عبارة عن أدعية صباحية أو نصائح نفسية و اجتماعية أو إعلانات خاصة بمواعيد العمل و كيفيات حجز مواعيد حضورية و جلسات العلاج أونلاين، إضافة إلى منشورات خاصة بالتضامن مع سكان غزة، و يمثل الجدول رقم | 01 توزيع عينة الدراسة :

جدول رقم 01 يمثل توزيع عينة الدراسة:

العدد	التاريخ	عدد المنشورات الكلية	عدد المنشورات الخاصة بثقافة الغذاء الصحي
01	الخميس 01 أوت 2024	03	02
02	الجمعة 13 سبتمبر 2024	03	03
03	السبت 19 أكتوبر 2024	03	04
04	الأحد 24 نوفمبر 2024	08	03
05	الاثنين 02 ديسمبر 2024	03	23
06	الثلاثاء 14 جانفي 2025	27	01
07	الأربعاء 19 فيفري 2025	05	05
08	الخميس 27 مارس 2025	07	02
09	الجمعة 04 أفريل 2025	09	05
10	السبت 17 ماي 2025	06	02
11	الأحد 22 جوان 2025	05	05
12	الاثنين 28 جويلية 2025	05	04
المجموع الكلي	المجموع الكلي	84 منشورا	59 منشورا

7-تحديد المفاهيم و المصطلحات:

● ثقافة الغذاء الصحي:

أثناء بحثنا عن تعريف أكاديمي لثقافة الغذاء الصحي لم يصادفنا مرجع أكاديمي يمكن الاستناد عليه لتحديد تعريف دقيق له، و عند بحثنا في الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية OMC وجدنا تعريفا علميا دقيقا، مع فرق بسيط و هو أن المنظمة تتحدث عن نظام غذائي صحي و يؤكد الموقع أن هذا النظام هو الذي يساعد اتباعه على الوقاية من سوء التغذية بكافة أشكالها فضلا عن الأمراض

الترويج لثقافة الغذاء الصحي من خلال الفضاء الأزرق _____ د. سميرة بلعربي، د/ نصر الدين سحنون

غير المعدية مثل السكري و أمراض القلب و السكتة الدماغية و السرطان ، فالنظام الغذائي غير الصحي وقلة النشاط البدني من أبرز المخاطر العالمية التي تهدد الصحة ، و يشمل النظام الغذائي الصحي حسب منظمة الصحة العالمية ما يلي¹³:

- الفاكهة والخضروات والبقوليات والمكسرات والحبوب الكاملة.
- أقل من 10٪ من إجمالي مدخول الطاقة من السكريات الحرة.
- أقل من 30٪ من إجمالي مدخول الطاقة من الدهون، مع تفضيل الدهون غير المشبعة - الموجودة في الأسماك والأفوكادو والمكسرات وفي زيوت عباد الشمس وفول الصويا والكانولا والزيتون-على الزيوت المشبعة الموجودة في اللحوم الدسمة والزبد وزيوت النخيل وجوز الهند والقشدة والجبن والسمن وأيضا المتحولة بجميع أنواعها.
- أقل من 5 غرام من الملح، ما يعادل نحو ملعقة صغيرة واحدة يوميا وينبغي أن يكون معالجا باليود.

• الترويج:

ويعرف الترويج على أنه مجموعة الاتصالات التي تجريها المؤسسة مع الزبائن المرتقبين بغرض تعريفهم وإقناعهم بالخدمة المقدمة لهم ودفعهم لشرائها، ويرتبط ترويج الخدمات بالمزيج الترويجي الذي يتشكل من مكونات تتكامل وتتفاعل معا لتحقيق الأهداف الترويجية للمؤسسة على شاكلة عناصر المزيج التسويقي حيث يتم التكامل فيما بينها للوصول الى الأهداف التسويقية للمؤسسة¹⁴.

يعرف كذلك بأنه ذلك الاتصال الذي يهدف لتعريف الأفراد أو المنشآت أو تذكيرهم أو إقناعهم والتأثير عليهم لاستهلاك سلعة أو خدمة أو فكرة¹⁵.

وفي هذه الدراسة نعني بالترويج مجموع الأساليب والطرق والأفكار التي تحاول من خلالها أخصائية التغذية العلاجية "آسيا مهمام" وعبر صفحاتها الفايسبوكية، التأثير على سلوكيات متابعيها وتوجيههم نحو تبني غذاء صحي وسلوكيات غذائية ونفسية واجتماعية سليمة، هدفها في الأخير الحفاظ على صحة الأصحاء ومعالجة المرضى الذين يعانون من مشاكل يمكن معالجتها بالتغذية العلاجية.

• الفضاء الأزرق:

هو شبكة اجتماعية على الأنترنت تتيح لمستخدميها إدخال بياناتهم الشخصية و مشاركتها مع بقية مستخدمي الموقع ،و تتعلق هذه البيانات بالحالة الاجتماعية ،الاهتمامات ...،و يتيح وضع هذه البيانات

الترويج لثقافة الغذاء الصحي من خلال الفضاء الأزرق _____ أ.د/ سميرة بلعربي، د/ نصر الدين سحنون في الموقع ايجاد أصدقاء تمهيدا لإنشاء مجموعات و دعوة بقية مستعملي الموقع للإنضمام إليها و البقاء على اتصال بهم من خلال مشاركتهم للملفات والصور و الفيديوهات ،و هو أيضا موقع ويب للتواصل الاجتماعي يمكن الدخول إليه مجانا ،و يعرف كذلك بأنه واحد من أهم مواقع التشبيك الاجتماعي و هو لا يمثل منتدى اجتماعي فقط ،بل أصبح قاعدة تكنولوجية سهلة بإمكان أي شخص أن يفعل بواسطتها ما يشاء¹⁶.

8-قراءة وتحليل المعطيات الكمية:

جدول رقم 02: يمثل توزيع فئة الموضوع من خلال صفحة "استشارية التغذية العلاجية مهماه آسيا" على موقع الفايسبوك:

النسبة المئوية	التكرار	الموضوع
20.8%	44	مفهوم ثقافة الغذاء الصحي
18%	38	المستهدفون بثقافة الغذاء الصحي
30%	63	كيفية الترويج للغذاء الصحي
16.5%	35	أهداف الالتزام بثقافة الغذاء الصحي
14.7%	31	معوقات الترويج لثقافة الغذاء الصحي
100%	211	المجموع

يوضح الجدول رقم 02 توزيع فئة الموضوع من خلال صفحة "استشارية التغذية العلاجية مهماه آسيا" على موقع الفايسبوك، وسجلنا من خلاله بعض التقارب في نسب أربع مواضيع رئيسية، في حين أن كفاءات الترويج لثقافة الغذاء الصحي شغل أعلى نسبة بـ 30٪، وهو ما يعني أن محور اهتمام الصفحة هو البحث عن أكثر الأساليب الناجعة لنشر ثقافة الغذاء الصحي وسط متابعي الأخصائية، خاصة في ظل عدم قدرة الأفراد على اتباع نظام غذائي وتمسكهم بعاداتهم الغذائية غير الصحية في معظمها.

وعملت استشارية التغذية العلاجية مهماه آسيا على التعريف بثقافة الغذاء الصحي (20.8٪) من خلال منشورات توعوية للتعريف بالقيمة الغذائية لبعض المواد، كما حاولت الكشف عن الجانب غير الصحي في بعض المأكولات خاصة تلك التي تعرف استهلاكها واسعا لدى العائلات الجزائرية على وجه التحديد، وفي الكثير من المنشورات يتم تحديد المستهدفين من النشر (18٪) ببعض العادات الغذائية التي تخص الأطفال وأخرى تتعلق بالنساء والحوامل، كما تتوجه الاستشارية أحيانا للمرضى خاصة مرضى السكري والسرطان.

ومن أجل تشجيع أكبر لمتتبعي الصفحة على الاقبال على الغذاء الصحي تعمل الأخصائية مهماه آسيا على عرض أهداف الالتزام بثقافة الأكل الصحي (16.5٪)، وفي مقدمتها زيادة الوزن أو نقصانه حسب الحالة والحفاظ على الصحة بشكل عام، كما تستعرض الصفحة في بعض الحالات

الترويج لثقافة الغذاء الصحي من خلال الفضاء الأزرق _____ د. سميرة بلعربي، د/ نصر الدين سحنون

معوقات الترويج لثقافة الغذاء الصحي (14.7٪)، ولعل أبرزها هو انتشار ثقافة الأكل السريع (FAST FOOD) إضافة إلى العادات الغذائية غير الصحية التي تم توارثها جيلا عن جيل في المجتمع الجزائري. جدول رقم 03: يمثل توزيع موضوع "مفهوم ثقافة الغذاء الصحي" من خلال صفحة "استشارية التغذية العلاجية مهماه آسيا" على موقع الفايستوك:

النسبة المئوية	التكرار	التكرار والنسبة المئوية مفهوم ثقافة الغذاء الصحي
18.2٪	8	نظام غذائي قائم على الحبوب والفواكه
15.9٪	7	الابتعاد عن الطعام غير الصحي
9.1٪	4	تقوية الذاكرة بالاعتماد على نظام غذائي سليم
29.6٪	13	توازن كمية فيتامين د في الجسم
4.5٪	2	إمكانية الاعتماد على المكملات الغذائية الطبية
18.2٪	8	الاستقرار الاجتماعي والنفسي
4.5٪	2	ممارسة الرياضة
100٪	44	المجموع

يظهر لنا من خلال الجدول رقم 03 تركيز الصفحة الفايستوكية على توازن كمية فيتامين د في الجسم بنسبة 29.6٪ وهذا خلال عرضها لمفهوم ثقافة الغذاء الصحي، وهو ما تفسره الخصائص بكون هذا الفيتامين أهم الفيتامينات على الإطلاق و نقصه يسبب خللا في الجهاز المناعي و يسبب الإلتهاب و مشاكل مختلفة تتعلق بالنوم و الهضم و المزاج، ومن أهم الأسباب الشائعة لنقصه هو التهاب الأمعاء و استئصال المرارة، و مع التقدم في العمر و زيادة ثخانة الجلد يتعذر امتصاص الفيتامين د من أشعة الشمس، و كلما زاد وزن الشخص كان أكثر عرضة لمرض السكري و إشتدت مقاومة الأنسولين لديه و قل امتصاصه لهذا الفيتامين.

و في هذا السياق تؤكد أخصائية التغذية العلاجية أن أفضل مصادر الفيتامين د هو التعرض مباشرة للشمس لمدة عشرين دقيقة في حدود الساعة العاشرة صباحا، و يمكن أن يستمد الجسم من صفار البيض و الفطر و الحليب.. و لكنها تبقى قيم صغيرة جدا مقارنة باحتياجات الجسم، و أشارت الصفحة إلى معلومات مهمة بهذا الخصوص، فالأكل غير الصحي يوقف عملية تصنيع هذا الفيتامين في الجسم، كذلك صعوبة فقدان الوزن لما تكون مستويات فيتامين د هابطة، كما أن هذا الأخير هو من ينقل الكالسيوم من الأمعاء للدم أي أن نقص هذا الفيتامين يؤدي إلى نقص الكالسيوم، من جانب آخر فإن فيتامين K2 جد ضروري لتثبيت الفيتامين د و هذا الفيتامين تصنعه البكتيريا النافعة في القولون و التي تموت بالأكل غير صحي و المضادات الحيوية، و لهذه الأسباب يركز مفهوم ثقافة الغذاء الصحي حول الفيتامين د.

الترويج لثقافة الغذاء الصحي من خلال الفضاء الأزرق _____ أ.د/ سميرة بلعربي، د/ نصر الدين سحنون نال مؤشري "نظام غذائي قائم على الحبوب و الفواكه" و "الاستقرار الاجتماعي و النفسي" ثاني أعلى نسبة بـ18,2٪، فقد اغتنمت الصفحة موسم الحصاد للتنبيه الى أهمية الشعير ،فالخشن منه يمكن تحويله الى كسكس و الرقيق يستعمل كتلبية نبوية و طمينة مع تمر و زبدة طبيعية ،و يشكل كل من الموز و الأفوكادو مصادر غنية بالمغنيزيوم ،من جهة أخرى أكدت أخصائية التغذية العلاجية أن الاستقرار الاجتماعي و النفسي عاملان مهمان في الغذاء الصحي ،لأنهما يعملان على التوازن الهرموني داخل الجسم مما يفتح الطريق أمام إرادة قوية للالتزام بالأكل الصحي .

و شغل مؤشر الابتعاد عن الطعام غير الصحي نسبة 15.9٪ فالصفحة خاطبت متابعيها و أكدت لهم أن ما يأكلونه و ما يعطونه لأبنائهم ليس طعاما ،حبوب الإفطار ،العصائر ،الوجبات الخفيفة لا تغذي بل تستنزف الجسم الذي لا يشعر أبدا بالشبع ،و تولد الشعور بالانتفاخ و الارهاق و المزاج السيئ و الذهن المشوش ،مع ما تلحقه من ضرر بالبشرة و المعدة و المعضلة أنها صممت لتجعل الانسان مدمنا عليها ،هي في حقيقة الأمر تغذي الأمراض لا الجسم ،التعب ،الاكتئاب ،العقم ،السرطان و الارتباك الذهني ،وتؤكد الصفحة أن المؤلم في الأمر أن كل هذا يظهر طبيعيا ،و تختصر الأخصائية ما سبق في جملتين "إذا كنت تريد عقلا أكثر صفاء ،حياة أطول ،حبا أعمق ،ابدا بإصلاح طبقك ،أنت تستحق طعاما حقيقيا و ليس سما جميلا."

أما تقوية الذاكرة بالاعتماد على نظام غذائي سليم فقد حققت نسبة 9.1٪ وفي هذا السياق مثلا اقترحت الصفحة على متابعيها نوعا من اكليل الجبل الممتاز لتحفيز الذاكرة، أما مؤشري إمكانية الاعتماد على المكملات الغذائية الطبية وممارسة الرياضة شغلا أضعف نسبة بـ4.5٪، وتم التأكيد في هذا السياق على إمكانية الاعتماد على المكملات الغذائية شرط أن تكون طبية وأعطيت بوصفة طبية، كذلك ضرورة ممارسة الرياضة بشكل دوري لأن العقل السليم في الجسم السليم.

جدول رقم 04: يمثل توزيع موضوع "المستهدفون بثقافة الغذاء الصحي" من خلال صفحة "استشارية التغذية العلاجية مهماه آسيا" على موقع الفيسبوك:

النسبة المئوية	التكرار	التكرار والنسبة المئوية المستهدفون بثقافة الغذاء الصحي
47.4٪	18	الأصحاء
15.8٪	06	المرضى
21٪	08	النساء والحوامل
15.8٪	06	الأطفال
100٪	38	المجموع

تظهر لنا القراءة الكمية لمعطيات الجدول رقم 04 أن الأصحاء يشكلون النسبة الأكبر من المستهدفين بثقافة الغذاء الصحي بنسبة 47.4٪ ،فأخصائية التغذية العلاجية تعتبر أن الصحة نعمة لا بد من

الترويج لثقافة الغذاء الصحي من خلال الفضاء الأزرق _____ د. سميرة بلعربي، د/ نصر الدين سحنون

الحفاظ عليها، خاصة و نحن نعيش في عصر انتشرت فيه كل العوامل المهددة لها من أكل غير صحي، نمط معيشي جاف يعتمد في جله على العمل ليوم كامل خلف المكاتب، نشاط بدني يكاد لا يذكر مع جهد ذهني رهيب في ظل ضغوطات العمل و المسؤوليات الاجتماعية و غلاء المعيشة، و انتشار كل عوامل الاكتئاب و الأرق خاصة مع الضوضاء و السهر مع الهواتف النقالة، لذلك فهي تعمل على تثقيف المتابعين و نشر الوعي و رفع مفهوم الأكل الصحي و هي بالطبع ليست صفحة طبية.

و احتل النساء و الحوامل المرتبة المئوية بنسبة 21٪ و هذا لكون العنصر النسوي الأكثر إقبالا على الصفحة لرغبتهم في إنقاص أو زيادة الوزن، كما أن الحوامل اللواتي يعانين من تكيس المبايض و جدن ضالتهن مع البرنامج العلاجي الذي تقدمه الأخصائية، و بنسبة قريبة بلغت 15.8٪ لكل منهما نجد كل من المرضى و الأطفال، فالصغار مثلا يعاني منهم الكثير من السمنة بسبب النظام الغذائي الخاطئ المنتهج منذ الصغر وعليه تعمل الأخصائية على تصحيح هذه الأخطاء، كما تقدم النصائح فيما يتعلق بلمجة صحية و البدائل الصحية لكل ما يحبه الأطفال، أما المرضى فهم في جملهم من مرضى السرطان الذي يكون في مراحله الأولى، حيث يعمل الأكل الصحي على إضعاف وتيرة انتشاره في الجسم.

و يتجلى من خلال القراءة السابقة لمعطيات الجدول أعلاه أن الصفحة تستهدف كل الفئات تقريبا و على رأسهم الأصحاء أنفسهم فهم أولوية بالمقارنة مع البقية، فمن خلال التوعية و الترويج لكل ما هو صحي كنمط أكل و حياة بشكل عام يمكن تفادي انتشار الأمراض، و يمكن أن يساهم هؤلاء في نشر ثقافة الغذاء الصحي في محيطهم الخارجي أصدقائهم و زملائهم في العمل، كما تستهدف الصفحة مرضى السرطان و السكري و الذين يمكنهم الغذاء الصحي من تفادي مضاعفات أخرى، و طبعا يعتبر العنصر النسوي شريحة مهمة تستهدفها الصفحة بالنظر الى هوس الكثيرات بالحصول على وزن مثالي.

جدول رقم 05: يمثل توزيع موضوع "كيفية الترويج لثقافة الغذاء الصحي" من خلال صفحة استشارية التغذية العلاجية مهماه آسيا "على موقع الفايسبوك:

النسبة المئوية	التكرار	التكرار والنسبة المئوية كيفية الترويج لثقافة الغذاء الصحي
28.5٪	18	التعريف بالأمراض الناتجة عن الأكل غير الصحي
20.6٪	13	الوقاية من الأمراض باعتماد الأكل الصحي
15.9٪	10	التعريف بالأغذية والمشروبات الصحية وكيفية تحضيرها
15.9٪	10	عرض نماذج لحالات محفزة
4.8٪	3	شرب الماء بكميات كافية دون إفراط
1.6٪	01	الترويج للسلسلة الطبية بهدف تعزيز الثقافة الطبية

الترويج لثقافة الغذاء الصحي من خلال الفضاء الأزرق _____ أ.د/ سميرة بلعربي، د/ نصر الدين سحنون

كشف العادات السيئة	8	12.7%
المجموع	63	100%

يتضح أمامنا من خلال اطلاع سريع على معطيات الجدول أن التعريف بالأمراض الناتجة عن الأكل غير الصحي تأتي في مقدمة كفايات الترويج لثقافة الغذاء الصحي بنسبة 28.5٪، ويليه مباشرة الوقاية من الأمراض باعتماد الأكل الصحي بنسبة 20.6٪، فقد عرفت الأخصائية مثلاً بمرض الكبد الدهني و الذي هو نوعان الكبد الدهني الكحولي وهو يرتبط بتعاطي الكحول و الكبد الدهني غير الكحولي والمرتبطة ببعض العادات الغذائية أو الأمراض مثل السمنة و السكري و ارتفاع ضغط الدم وزيادة معدلات الكوليسترول، وقد لفتت الصفحة انتباه المتابعين الى أن التهاب الكبد الدهني غير الكحولي قد يؤدي مع مرور الوقت الى ظهور مشاكل صحية خطيرة مثل تليف الكبد أو تشمع الكبد أو سرطان الكبد. والملفت بالنسبة لهذا المرض هو أن جزءاً من العلاج منه يكون باتباع نظام غذائي صحي يركز على الخضروات والفواكه والأسماك والأحماض الدهنية ذات مصدر نباتي كزيت الزيتون، وتتم الوقاية منه بالنسبة للأشخاص غير المصابين بالتغذية الصحية والتقليل من المأكولات السريعة والمشروبات الغازية، والمحافظة على وزن مثالي.

كما تطرقت الصفحة الفايكسبوكية لأمراض أخرى مثل سرطان القولون والهضم والاكنتاب والارتباك الذهني وفسرت العلاقة ما بين الأكل غير الصحي وتفشي هذه الأمراض وإمكانية تجنبها باعتماد نظام أكل صحي دائم.

و شغل كل من التعريف بالأغذية و المشروبات الصحية وكيفية تحضيرها و عرض نماذج لحالات محفزة المرتبة الثالثة ضمن أساليب الترويج المعتمدة من قبل الصفحة بنسبة 15.9٪، ففي كل مرة كانت الأخصائية تقدم وصفة صحية طبيعية تعودت هي نفسها على تحضيرها، كعصير الجزر و الشمندر و شوربة العدس الأحمر، كما قدمت وصفة غنية بالكالسيوم لمن يعاني من نقصه و أوصت بشرب الماء مع الرياحان لأنه يهدئ الأعصاب و يساعد على الهضم.. الخ، و في نفس الوقت كانت تعرض نماذج لحالات كانت تعاني من النحافة الشديدة أو من السمنة، و تمكنت بفضل اتباع نظام غذائي صحي من تحقيق الأهداف المرجوة، و هو ما يتطلب حسب الأخصائية قليلاً من الصبر و الإرادة.

ويعد كشف العادات السيئة واحدة من أساليب الترويج التي تم اعتمادها (12.7٪) ومن بين العادات السيئة هو الإفطار الصباحي على الحليب الممزوج بالقهوة مع الكرواسون، العشاء المتأخر والاعتماد على القلي بشكل كبير رغم أنه أسوأ وسيلة للطهو خاصة في شهر رمضان، التهافت على العصائر المعلبة والمشروبات الغازية.. الخ.

و شغل شرب الماء بكميات كافية دون إفراط نسبة 4.8٪ فقد نبهت منشورات الصفحة الى ضرورة شرب الماء بكميات كافية لكن دون إفراط لأن شرب كميات أكبر مما يحتاجه الجسم يمكن أن يؤدي الى

الترويج لثقافة الغذاء الصحي من خلال الفضاء الأزرق _____ د. سميرة بلعربي، د/ نصر الدين سحنون

التسمم المائي، كما يجب شرب الماء على مراحل لأنه علمياً ثبت تضرر الكبد بفعل شرب الماء دفعة واحدة و يستحسن الالتزام بالسنة وشرب الماء في وضعية جلوس إن أمكن، و شكل الترويج للمسلسلات الطبية بهدف تعزيز الثقافة الطبية أقل الأساليب الترويجية المعتمدة من قبل الصفحة (1.6٪)، حيث دعت الى متابعة بعض المسلسلات الطبية و أحسنها على الإطلاق Gray's anatomy و هذا بهدف تعزيز الثقافة الطبية التي تسهل على المتابعين فهم بعض منشورات الصفحة و ثقافة الغذاء الصحي التي تركز على بعض المصطلحات العلمية التي لا بد منها.

جدول رقم 06: يمثل توزيع موضوع "أهداف الالتزام بثقافة الغذاء الصحي" من خلال صفحة "استشارية التغذية العلاجية مهماه آسيا" على موقع الفايسبوك:

النسبة المئوية	التكرار	التكرار والنسبة المئوية
		أهداف الالتزام بثقافة الغذاء الصحي
5.7٪	2	الحالة النفسية الجيدة
28.6٪	10	فقدان الوزن أو زيادته
8.6٪	3	الحفاظ على الصحة
37.1٪	13	مكافحة الأمراض
20٪	7	معالجة بعض حالات تأخر الإنجاب
100٪	35	المجموع

تؤكد لنا معطيات الجدول رقم 06 أن مكافحة الأمراض تمثل نسبة 37.1٪ و تأتي في مقدمة أهداف الالتزام بثقافة الغذاء الصحي للصفحة الفايسبوكية "استشارية التغذية العلاجية مهماه آسيا"، فكثير من الأمراض مثل السرطان و مقاومة الأنسولين و تكيس المبايض لدى النساء و الكبد الدهني و القولون العصبي، و حتى الأمراض النفسية مثل الارتباك الذهني و القلق و اضطرابات النوم، يكون سببها النظام الغذائي الخاطئ الذي يعتمد على الأكل السريع و القلي الكثير و السكريات و المنشويات التي تضعف المعدة و الذاكرة، بل هي منبهات تؤدي الى نقص التركيز و تنشيط متواصل للذهن ما يخلق عدم القدرة على النوم و الراحة، ومن هنا تبدأ رحلة المعاناة مع مختلف الأمراض العضوية و النفسية، وعليه أول ما يجب البدء به هو تصحيح النظام الغذائي.

و نجد أيضاً أن فقدان الوزن أو زيادته يشغل المرتبة الثانية مباشرة بنسبة 28.6٪ فمعظم المراجعات لدى الأخصائية يهدفن للوصول الى وزن مثالي و هو من الأهداف التي تكررت كثيراً في الصفحة، لأن كثيرات لم ينجحن في إنقاص الوزن رغم الحميات القاسية و أخريات جربن كل وسائل التسمين لكن دون فائدة، لأنه و كما تقول الأخصائية عندما يضطرب النظام الهرموني فيصبح من الصعب إنقاص

الترويج لثقافة الغذاء الصحي من خلال الفضاء الأزرق _____ أ.د/ سميرة بلعربي، د/ نصر الدين سحنون
الوزن أو زيادته، و نفس الشيء بالنسبة لبعض الفيتامينات على غرار الفيتامين د حيث و في ظل نقصان نسبه في الجسم يحدث ثبات للوزن و عليه يستحيل أن تنجح الحميات أو المسمنات.
وبشكل معالجة بعض حالات تأخر الإنجاب نسبة 20٪ حيث أن مشكلة تكيس المبايض الذي يسبب تأخر الإنجاب أو بعض حالات تأخر الإنجاب بشكل عام، هي مشكلات قامت الأخصائية بمتابعتها مع بعض المريضات، وتم بالفعل الشفاء من التكييس و حدوث الحمل بفضل النظام الغذائي الصحي الذي تم اتباعه على امتداد فترة لم تتعدى الستة أشهر، حتى أن هناك حالة شفيت خلال شهر واحد فقط.
و نجد أن الحفاظ على الصحة و الحالة النفسية الجيدة شغلا النسب المتبقية أي 8.6٪ و 5.7٪ على التوالي لكل منهما، فالنظام الغذائي الصحي ليس مجرد مظهر أو دعاية أو ترند و إنما هو وسيلة لها أهداف سامية و راقية، فالصحة أغلى ما يمكن أن يملكه الإنسان و لا يمكن تعويضها و معالجة المرض في بعض الأحيان و لو دفع هذا الإنسان كل ما يملك، و الصحة في الجسد تقابلها الصحة النفسية و هي أساس النجاح حسب الأخصائية لأن الإنسان يجب أن يحارب وساوسه و فشله نفسيا أولا، يجب أن يؤمن بقدرته على تخطي المصاعب و تجاوز راحة الشبع بجوع الصيام، و لذة الجلوس و الراحة بالتمرن و الرياضة، عليه أن يتغلب على رغبته في الجلوس أمام مواقع التواصل الاجتماعي و نيتفلكس بقراءة كتب مفيدة و الاطلاع على السيرة النبوية.

جدول رقم 07: يمثل توزيع موضوع "معوقات الترويج لثقافة الغذاء الصحي" من خلال صفحة "استشارية التغذية العلاجية مهماه آسيا" على موقع الفايسبوك:

النسبة المئوية	التكرار	التكرار والنسبة المئوية معوقات الترويج لثقافة الغذاء الصحي
25.8٪	8	العادات الغذائية السيئة المتوارثة
9.7٪	3	محدودية القدرة الشرائية
29٪	9	الترويج للأوهام
6.5٪	2	انتشار ثقافة الأكل السريع
16.1٪	5	أولوية الجمال على حساب الصحة
12.9٪	4	نمط الحياة غير الصحي
100٪	31	المجموع

يظهر من خلال قراءة الجدول رقم 07 أن الترويج للأوهام هو أكثر معوقات الترويج لثقافة الغذاء الصحي بنسبة 29٪، و يتمثل بالأساس في المنحفات و المسمنات التي يروج لها على أنها مواد طبيعية تعمل مفعولا سحريا، و في الحقيقة هي أدوية تحقق فعلا الهدف النهائي بفتح الشهية و زيادة الوزن لكنها مدمرة لصحة الإنسان، و مثال ذلك دواء تحت مسمى **super apeti plus**، و تقول أخصائية التغذية العلاجية أن شكل العلبة يحمل الكثير من الخداع ففيها صور لعدد الفواكه و كتب عليها مكمل

غذائي و هو في الواقع دواء cyproheptadine و هو مضاد للحساسية من الجيل الأول و مغشوش ومن أعراضه الجانبية فتح الشهية، مكوناته غير معروفة و لم تتم المصادقة عليه من أية جهة مخبرية وطنية، و يباع في محلات الأعشاب و بعض الصيدليات، نتائجه سحرية لأنه يرفع الكورتيزون التي تسبب احتباس السوائل بالجسم خاصة بمنطقة الوجه و الأرداف، يؤدي الى اضطرابات النوم و ارتفاع ضغط الدم و ضعف المناعة و هشاشة العظام و ارتفاع سكر الدم و يؤثر على الأداء الدراسي و المهني ..الخ.

وبما أن الإنسان الذي يعاني عادة من السمنة أو النحافة يكون ضعيف نفسيا وغير قادر على الالتزام بنظام غذائي صحي على المدى الطويل حتى يحقق الهدف المنشود، فهو إذا يختار الطريق الأقصر الذي يحقق له ما يريده دون أدنى جهد، لهذا تمثل هذه الأوهام التي يسوق لها من خلال مواقع التواصل الاجتماعي وحتى بعض المؤثرين أكبر منافس لثقافة الغذاء الصحي.

و نجد في المرتبة الثانية مباشرة العادات الغذائية السيئة المتوارثة بنسبة 25.8٪، فالصفحة ترى أن أغلب الممارسات الغذائية التي توارثناها سيئة مثل الفطور الصباحي، فعلميا يستحسن الإفطار على المالح مثل السلطة بزيت الزيتون، بيض، خبز الشعير، يضاف الى ذلك المشروبات الغازية التي أضحت جزءا أساسيا من مائدة الجزائريين سواء في الغذاء أو العشاء و في رمضان خصوصا، يضاف الى ذلك الاعتماد الكبير إن لم نقل الكلي على القلي رغم أنه أسوأ طريقة لتحضير الطعام، و يمكن استبدالها بالشواء بالنسبة للحوم أو الطهي تحت البخار بالنسبة للخضر.

وتشغل أولوية الجمال على حساب الصحة نسبة 16.1٪، ونقصد بها بعض المنشورات التي تطرقت من خلالها الصفحة الفيسبوكية لبعض الأشخاص خاصة منهم النساء المقبلات على الفيلر والبوتكس بمبالغ كبيرة، لكن لما يتعلق الأمر بضرورة تبني نمط حياة صحي وغذاء صحي فيتوجب بغلاء المعيشة أو ضيق الوقت.

و نجد نمط الحياة غير الصحي في المرتبة الرابعة بنسبة 12.9٪ مثل السهر أمام الشاشات ومن ثم النهوض باكرا للعمل أو الدراسة، الإفطار عادة خارج البيت رغم أنه بالإمكان الاعتماد على لمجات صحية و فواكه موسمية (حبة برتقال أو خوخ مثلا)، الاقبال على "الشيبس" و"الكاشير" و "التحضيرات الجبينة"، و لا ننسى مادة الخبز فالمجتمع الجزائري من أكثر شعوب العالم استهلاكها لها، يضاف الى ذلك التوتر و القلق اليومي و ضغط المواصلات و الالتزامات المهنية أو الدراسية أو العائلية، كل ذلك يجعل من كل يوم يعيشه الفرد رهانا حقيقيا و تتوالى الأيام و تزداد معها ضغوط الحياة و بما أن الغذاء في معظمه غير صحي، لا يمكن للجسم أن يرتاح و يستعيد قواه في ظل الكم الكبير من السكريات و المنشويات التي تستهلك في غياب النشاط البدني و السهر لساعات متأخرة.

الترويج لثقافة الغذاء الصحي من خلال الفضاء الأزرق _____ أ.د/ سميرة بلعربي، د/ نصر الدين سحنون و من العوائق التي ذكرتها أخصائية التغذية آسيا مهمام نجد محدودية القدرة الشرائية بنسبة لم تتجاوز 9.7٪، لأنها تعتبر أن الغذاء الصحي غير مكلف، فبالعكس تماما فالمأكولات غير الصحية هي المكلفة (زيت القلي، المشروبات الغازية، العصائر المعلبة، كريمات الطبخ.. الخ)، لكنها تتحدث أكثر عن الفواكه مثل الموز الذي سجل أسعارا قياسية و أصبح من الصعب على العائلات الضعيفة و حتى المتوسطة الدخل اقتناؤه، كما دعت الأخصائية تدخل الدولة من أجل دعم أسعار المواد الصحية و خاصة الخاصة بالسيلياك و هو مرض مناعي يهاجم فيه الجهاز المناعي الأمعاء الدقيقة عند تناول مادة الغلوتين.

ويعتبر انتشار ثقافة الأكل السريع آخر عائق أمام انتشار ثقافة الغذاء الصحي بنسبة 6.5٪ لأنه أضحي بديلا جاهزا للأمتهات العاملات خاصة في ظل ضيق الوقت والتزامات العمل، وهناك من يفضل الأكل السريع على الأكل في المنزل، فهي ثقافة انتشرت سريعا في المجتمع الجزائري خاصة في ظل توفر خدمة التوصيل للبيت وأماكن العمل.

الخاتمة:

انطلاقا من الدراسة التطبيقية التي أجريناها على الصفحة الفايسبوكية "استشارية التغذية العلاجية مهمام آسيا"، يتأكد لنا أهمية الغذاء الصحي وضرورة نشر وزرع هذه الثقافة من جديد في مجتمعنا، فمعظم الأمراض العضوية والنفسية على حد سواء رغم أن لها مسببات أخرى إلا أن الأمر المؤكد هو أن الأكل غير الصحي قد ساعد في انتشارها، وعموما يمكن رصد أهم النتائج كما يلي:

- إن محور اهتمام الصفحة هو البحث عن أكثر الأساليب الناجعة لنشر ثقافة الغذاء الصحي وسط المتابعين، خاصة في ظل عدم قدرة الأفراد على اتباع نظام غذائي وتمسكهم بعاداتهم الغذائية غير الصحية في معظمها.

-تركيز الصفحة الفايسبوكية على توازن كمية فيتامين د في الجسم بنسبة 29.6٪ في عرضها لمفهوم ثقافة الغذاء الصحي، لأنه من أهم الفيتامينات على الإطلاق ونقصه يسبب خللا في الجهاز المناعي ويسبب الالتهاب ومشاكل مختلفة تتعلق بالنوم والهضم والمزاج مع صعوبة فقدان الوزن لما تكون مستويات فيتامين د هابطة، كما أن الأكل غير الصحي يوقف عملية تصنيع هذا الفيتامين في الجسم.

- أكدت أخصائية التغذية العلاجية أن الاستقرار الاجتماعي والنفسي عاملان مهمان في الغذاء الصحي، لأنهما يعملان على التوازن الهرموني داخل الجسم مما يفتح الطريق أمام إرادة قوية للالتزام بالأكل الصحي.

الترويج لثقافة الغذاء الصحي من خلال الفضاء الأزرق _____ د. سميرة بلعربي، د. نصر الدين سحنون

-يشكل الأصحاء النسبة الأكبر من المستهدفين بثقافة الغذاء الصحي بنسبة 47.4٪، فأخصائية التغذية العلاجية تعتبر أن الصحة نعمة لا بد من الحفاظ عليها، خاصة ونحن نعيش في عصر انتشرت فيه كل العوامل المهددة لها في مقدمتها الأكل غير صحي.

- تستهدف الصفحة مرضى السرطان والسكري والذين يمكنهم الغذاء الصحي من تفادي مضاعفات أخرى، وطبعا يعتبر العنصر النسوي شريحة مهمة تستهدفها الصفحة بالنظر الى هوس الكثيرات بالحصول على وزن مثالي.

-إن التعريف بالأمراض الناتجة عن الأكل غير الصحي تأتي في مقدمة كفايات الترويج لثقافة الغذاء الصحي بنسبة 28.5٪، ويليه مباشرة الوقاية من الأمراض باعتماد الأكل الصحي بنسبة 20.6٪، فجزء من علاج الكبد الدهني غير الكحولي يكون باتباع نظام غذائي صحي يركز على الخضروات والفواكه والأسماك والأحماض الدهنية ذات مصدر نباتي كزيت الزيتون.

-دعت أخصائية التغذية العلاجية الى متابعة بعض المسلسلات الطبية وأحسنها على الإطلاق Gray's anatomy، وهذا بهدف تعزيز الثقافة الطبية التي تسهل على المتابعين فهم بعض منشورات الصفحة وثقافة الغذاء الصحي التي تركز على بعض المصطلحات العلمية التي لا بد منها.

-إن محاربة الأمراض يأتي في مقدمة أهداف الالتزام بثقافة الغذاء الصحي للصفحة الفايسبوكية "استشارية التغذية العلاجية مهمه آسيا"، فكثير من الأمراض مثل السرطان ومقاومة الأنسولين وتكيس المبايض لدى النساء.. وحتى الأمراض النفسية مثل الارتباك الذهني والقلق واضطرابات النوم، يكون سببها النظام الغذائي الخاطئ الذي يعتمد على الأكل السريع والقلي الكثير والسكريات والنشويات التي تضعف المعدة والذاكرة.

-يمثل الترويج للأوهام أكثر معوقات الترويج لثقافة الغذاء الصحي بنسبة 29٪، ويتمثل بالأساس في المنحفات والمسمنات التي يروج لها على أنها مواد طبيعية تعمل مفعولا سحريا، وفي الحقيقة هي أدوية تحقق فعلا الهدف النهائي بفتح الشهية وزيادة الوزن لكنها مدمرة لصحة الإنسان.

-تري الصفحة أن أغلب الممارسات الغذائية التي توارثناها سيئة مثل الفطور الصباحي والاعتماد الكبير على القلي رغم أنه أسوء طريقة لتحضير الطعام، وكذلك نمط الحياة غير صحي هو الآخر مثل السهر أمام الشاشات ومن ثم النهوض باكرا للعمل أو الدراسة، والإفطار عادة خارج البيت رغم أنه بالإمكان الاعتماد على لمجات صحية وفواكه موسمية، وكل ما سبق يحد من انتشار ثقافة الغذاء الصحي.

- تعتبر أخصائية التغذية أن الغذاء الصحي غير مكلف لكن بعض الفواكه مثل الموز سجل أسعارا قياسية وأصبح من الصعب على العائلات الضعيفة وحتى المتوسطة الدخل اقتناؤه، كما دعت الأخصائية تدخل الدولة من أجل دعم أسعار المواد الصحية وخاصة الخاصة بالسيلياك.

الترويج لثقافة الغذاء الصحي من خلال الفضاء الأزرق _____ أ.د/ سميرة بلعربي، د/ نصر الدين سحنون - يعتبر انتشار ثقافة الأكل السريع من عوائق انتشار ثقافة الغذاء الصحي لأنه أضحى بديلا جاهزا للأمهات العاملات، وهناك من يفضل الأكل السريع على الأكل في المنزل، فهي ثقافة انتشرت سريعا في المجتمع الجزائري خاصة في ظل توفر خدمة التوصيل للبيت وأماكن العمل.

الهوامش:

¹Grawitz Madeleine , (2001) , méthodes des sciences sociales ,Paris ,dalloz,p15.

²تمار يوسف، (2017)، مناهج وتقنيات البحث في الدراسات الإعلامية و الاتصالية ،الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، ص34.

³المرجع نفسه، ص، ص65-66.

⁴بن مرسللي أحمد (2005) ،مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام و الاتصال ،الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، ص289.

⁵Laramée Alain et Vallée Bernard ,(1991),la recherche en communication ,canada, ;presses de l'université du Québec ,p91.

⁶تمار يوسف،(2007) ،تحليل المحتوى للباحثين و الطلبة الجامعيين ،الجزائر ،طاكسيج للدراسات و النشر و التوزيع ،ص، ص6-7.

⁷De bonville jean ,(2006) ,l'analyse de contenu des médias ,bruxelles , éditions de boeck université ,p15 .

⁸ حجاب محمد منير ،(2002) ،أساسيات البحوث الإعلامية والاجتماعية ،القاهرة ،دار الفجر ،ص154.

⁹ بن مرسللي أحمد ،مرجع سبق ذكره، ص166.

¹⁰ ويمر روجر و دومنيك جوزيف ،(2013) ،مدخل الى مناهج البحث الاعلامي ،لبنان، مركز دراسات الوحدة العربية ،ص166.

¹¹ بن جخلد سعد الحاج ،(2019)،العينة و المعاينة ،عمان،دار البداية ناشرون و موزعون ،ص14.

¹² ويمر روجر و دومنيك جوزيف ،مرجع سبق ذكره ،ص288.

¹³ <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> ، تم التصفح يوم 2025/08/14، الساعة 22:34.

¹⁴موساوي سارة وبهناس العباس ،(2018)،دور وسائل الترويج في تسويق الخدمة المصرفية ،مجلة إدارة الأعمال و الدراسات الاقتصادية ،المجلد 4 ،العدد 2، ص296.

¹⁵حافظ محمد عبده ،(2009)،المزيج التسويقي ،القاهرة ،دار الفجر ،ص14.

¹⁶ عبو فوزية، (2021)، الفضاء الأزرق و دوره في سلمية الحراك و تحسين العلاقة بين مؤسسة الجيش و الشعب، مجلة الرواق للدراسات الإنسانية و الاجتماعية، المجلد 7، العدد 1 ص 742.

قائمة المراجع :

• المؤلفات:

- 1- بن جخل سعد الحاج، (2019)، العينة و المعاينة، عمان، دار البداية ناشرون و موزعون .
- 2- بن مرسلّي أحمد (2005)، مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام و الاتصال، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- 3- تمار يوسف، (2007)، تحليل المحتوى للباحثين و الطلبة الجامعيين، الجزائر، طاكسيج للدراسات و النشر و التوزيع .
- 4- تمار يوسف، (2017)، مناهج وتقنيات البحث في الدراسات الإعلامية و الاتصالية، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- 5- حافظ محمد عبده، (2009)، المزيج التسويقي، القاهرة، دار الفجر .
- 6- حجاب محمد منير، (2002)، أساسيات البحوث الإعلامية والاجتماعية، القاهرة، دار الفجر .
- 7- ويمر روجر و دومنيك جوزيف، (2013)، مدخل الى مناهج البحث الاعلامي، لبنان، مركز دراسات الوحدة العربية .
- 8- De bonville jean , (2006) ,l'analyse de contenu des médias ,bruxelles , éditions de boeck université .
- 9- Grawitz Madeleine , (2001) ,méthodes des sciences sociales ,Paris ,dalloz.
- 10- Laramée Alain et Vallée Bernard , (1991), la recherche en communication ,canada, ;presses de l'université du Québec .

• المقالات:

- 1- موساوي سارة وبهناس العباس، (2018)، دور وسائل الترويج في تسويق الخدمة المصرفية، مجلة إدارة الأعمال و الدراسات الاقتصادية، المجلد 4، العدد 2 .
- 2- عبو فوزية، (2021)، الفضاء الأزرق و دوره في سلمية الحراك و تحسين العلاقة بين مؤسسة الجيش و الشعب، مجلة الرواق للدراسات الإنسانية و الاجتماعية، المجلد 7، العدد 1 .

• مواقع الانترنت:

¹⁶ www.who.int