

## فرهنگ و تغذیه

دکتر مینو فروزانی

فرهنگ راه‌ورسمی عمومی و آموخته شده در روند زندگی است و همه اعضا يك اجتماع در پیدایش و تکوین آن سهیمند. بطورکلی فرهنگ شامل ابزار روشها، تأسیسات اجتماعی، نظریات، معتقدات، و بالاخره نظامی از ارزشهاست که برای افراد شناخته شده است.

اعتقادات و عادات غذایی اشخاص در طول زمان و تحت تأثیر هم‌نشینی و معاشرت بازرقا، دوستان و آشنایان تکوین و تغییر مییابد. یادگیری از دوستان و آشنایان در زمینه تغذیه سریعتر و مؤثرتر از فراگیری از متخصصین تغذیه است.

آموختن در مورد غذا و ارزشهای مرتبط با آن عبارتست از فراگیری آنچه که فرهنگ بخصوصی آنرا قبول کرده است. رکن اساسی این آموزش تبادل اطلاعات نیست، بلکه کپی کردن نظریات و رفتار گروهی است که شخص با آن در تماس است. بطورکلی نظرات و معتقدات در مورد غذا و عادات غذایی در دوران طفولیت تشکیل میشود. يك کودک شاید دربدو تولد معنی غذا را درک کند. از همان اوان تولد، فرهنگهای مختلف، دادن شیرمادر، شیرگاو یا شیرهای مصنوعی، دادن آغوز (ماک) و یا مایعات دیگر را به طفل آغاز مینمایند. زمان شروع به خوردن انواع غذاهای سفت به کودک در اقوام مختلف متفاوت است. در بعضی از نقاط دنیا اولین غذای سفتی که به کودک داده میشود عبارت از غذای جویده شده‌ای است که مادر مستقیماً ازدهان خود به‌دهان طفل وارد میکند، در حالیکه در بعضی نقاط دیگر اولین غذای سفت توسط قاشق به‌دهان کودک ریخته میشود، یعنی دهانی که شاید دندان نداشته باشد و تاکنون جسمی نظیر قاشق را حس نکرده است. در این موارد عادات و فرهنگهای گوناگون در نوع غذا و نحوه تغذیه کودکان تأثیر بسزا داشته است. معمولاً کودکان مناسب بودن غذاهای متنوع را در اوقات مختلف توسط والدین و نزدیکان می‌آموزند.

کودک از فرهنگ خود میآموزد که مصرف غذا جهت ادامه زندگی لازمست. فرهنگ باو میآموزد که چه احساسات، معتقدات و نظریاتی نسبت به غذا و مصرف غذاهای مختلف داشته باشد. بعلاوه فرهنگ باو یاد میدهد که چگونه زندگی کند، احساس نماید، تفریح کند و بالاخره با دیگران ارتباط برقرار نماید.

در اجتماعات اولیه، کودک از سالهای اول زندگی میآموزد که خوردن چیزی نیست که شخص روی آن حساب کند، بلکه یک تفریح و کشمکش روزانه برای زنده ماندن است. او میآموزد که در محیطش بسیاری از مواد قابل خوردن است، ولی بدست آوردن غذا کارمشکلی است. او همچنین میآموزد که در اجتماعش تقدمهائی وجود دارد، مثلاً مردان اول غذا میخورند و باقیمانده آنها را زنان و کودکان مصرف مینمایند. و نیز او احتمالاً میآموزد که غذا برای زنده ماندن ضروری است، ولی احتیاجات دیگر و یا حتی گرسنگی را برطرف نمیکند.

یک کودک آمریکائی اعتقادات و فرضیات متفاوتی دارد. او از اوان تولد پی میبرد که غذا آرام کننده و تسکین دهنده است و بعضی اوقات نیز جهت پاداش بکار میرود. او میآموزد که در محیطش درجه بندیها و تقدمهائی وجود دارد که در آن کودک حق تقدم دارد. او میداند که در ساعات مختلف روز و در موقعیتهای مختلف و یا حتی برای گروههای مختلف غذاهای متفاوتی وجود دارد. همچنین متدرجاً در خواهد یافت که مواد خوردنی بیشتر بصورت بسته بندی در میآید و خریداری میشود.

در جوامع پیشرفته کودک نه تنها از طریق خانواده، دوستان و اطرافیان، بلکه از راه کتابهای مختلف، رادیو، تلویزیون و یا سایر وسائل ارتباط جمعی هم این اطلاعات را بدست میآورد. در این جوامع کودک درک خواهد کرد که غذا مهم است، ولی اهمیت آن تنها برای ادامه حیات و یا سلامتی نیست، بلکه بیشتر برای لذت بردن است. مزه غذا احتمالاً در درجه اول اهمیت قرار دارد، و این بدان معنی است که غذاهای شیرین و یا حاوی شکلات، خوشمزه تر از سایر غذاها است. او بااحتمال قوی اطلاعی در مورد غذای متعادل، برنامه ریزی غذا، و یا تهیه و سروکردن آن، هنری که تا سالهای اخیر بدست انسان و در خانه، و نه در کارخانه، انجام میشد، ندارد. بالاخره کودک طرز زندگی کردن در یک محیط را نه از روی اراده و آگاهی، بلکه بدون هیچگونه پرسشی قبول میکند.

فرهنگهای مختلف ممکنست غذا را جهت از بین بردن احساس گرسنگی، احساس لذت، تغذیه صحیح و یا تأمین سلامتی عرضه نمایند. وجود چنین اختلافاتی در فرهنگهای مختلف سبب میشود که مردم یک جامعه نهار را سریع و در کافه تریاها صرف کنند، در حالیکه مردم جامعه ای دیگر برای صرف نهار

کارشان را بمدت دو ساعت یا بیشتر تعطیل نمایند تا بتوانند نهار را با خانواده خود صرف نمایند. بسیاری از ما ممکنست راهبهای دوز و درازی را طی کرده و مشکلات و ناراحتیهای زیادی را تحمل کنیم تا مثلاً غذای شب عید را با افراد خانواده خود صرف نمائیم.

چیزیکه بعنوان غذا تعیین میشود نیز با فرهنگ ارتباط دارد. مثلاً در مملکت ما از گوشت موش بعنوان غذای انسان استفاده نمیشود، و حال آنکه در برخی از کشورهای آفریقائی آنها بعنوان غذا مصرف مینمایند. ویا در نقاطی دیگر سنجاقک را بعد از جوشاندن، خشک کردن و بودر کردن ذخیره کرده و به عنوان غذا مورد استفاده قرار میدهند. علاوه بر سنجاقک گاهی مورچههای قرمز را نیز بعنوان غذا مصرف میکنند، در حالیکه مردم ممالک دیگر هر قدر هم که گیرسند باشند از این منابع بعنوان غذا استفاده نخواهند کرد. بنابر این فرهنگ بما می آموزد که چه چیز را بعنوان غذا قبول کنیم، و حتی چگونه آنها تهیه و مصرف نمائیم.

فرهنگ به ما آموخته است که چه وقت، و برای چه چیز اشتها داشته باشیم، مثلاً برای صرف صبحانه بطور کلی تمایلی به خوردن گوشت ویا سوسیس نداریم در حالیکه در اینموقع روز، از خوردن نان و پنیر، کره و مربا، ویا تخم مرغ لذت میبریم. همچنین عاملی که باعث اشتها، سیری ویا مزه در فردی میشود، ارتباط مستقیم با فرهنگ از دارد. مثلاً مردم خاورمیانه بدون مصرف نان، خواه باغذا ویا بدون غذای دیگر، غالباً احساس سیری نمینمایند. صرف نظر از عوامل اقتصادی، بر طرف کردن یا نکردن اشتها نیز با فرهنگ بستگی دارد. مثلاً در کشورهای پیشرفته با اینکه میلیونها زن اشتیاق فراوانی به مصرف دسر، شیرینیهای مختلف و متنوع، مصرف خامه با قهوه ویا کره با نان را دارند، ولی بخاطر داشتن اندام متناسب، که فرهنگ آنها بر آن تکیه میکند از مصرف مواد فوق خودداری میکنند. در حالیکه زنان جوامع دیگر که فرهنگشان ارزش بیشتری برای زنان چاق قائل است بدون ترس و واهمه از چاق شدن، مواد فوق را مصرف مینمایند. هر کدام از ما بر اساس فرهنگی که در آن پرورش یافته ایم تصمیم میگیریم که کدام قسمت از گیاه (برگها، گل، ساقه ویا ریشه) ویا حیوان (گوشت، جگر ویا تمام حیوان) را بخوریم ویا در انتخاب غذا تنوع ویا یکنواختی را در نظر بگیریم. در بعضی از ممالک یکنواختی رژیم غذایی باعث بی اشتها می شود، و این امر احتمالاً در اثر نفوذ تمدن غرب و بخصوص تمدن آمریکائی است، که همیشه ارزش زیادی برای تنوع، تغییر و تبدیل، و بالاخره چیزهای جدید قائل است. برخلاف این موارد، جوامعی نیز وجود دارند که در آن هنوز ارزش در یکنواختی است، چنانکه وجود و مصرف غذای عمده مانند نان ویا برنج در هر وعده غذا، باعث سیری و بالنتیجه رضایت خاطر افراد میگردد.

تأییدی که در سالهای اخیر، بخصوص در اروپا و آمریکا، روی سرعت و کفایت نیروی کار شده نیز میتواند بر انتخاب غذا اثر بگذارد. در اینجا بعنوان مثال میتوان از مصرف آب میوه و یا ساندویچ بجای نهار مفصل نام برد. در فرهنگهای مختلف ارزشها متفاوت است، در ممالک پیشرفته به منافع اقتصادی پیش از پذیرش اجتماعی توجه میشود و این امر سبب میشود که افراد قدرت خود را بیشتر صرف بدست آوردن منابع اقتصادی نمایند. در حالیکه در جوامع عقب مانده و یا در حال پیشرفت قضیه برعکس است و افراد در مواقع بخصوص غذا و یا کالاهایشان را در اختیار دیگران گذارده و یا در صورت لزوم حتی بدون دریافت وجهی بکمک دیگران میشتابند، که البته این کمک و فداکاری بدون دریافت وجه، اغلب منجر به تهیه و مصرف غذای کمتری برای فرد کمک کننده و خانواده اش میشود.

تعیین غذاهای متفاوت جهت موقعیت های مختلف در طول سال، روز و یا ساعت های مختلف نیز تحت تأثیر فرهنگ میباشد. بعنوان مثال میتوان از نهار مفصل روز یکشنبه آمریکائیا، خوراک مخصوص عصر جمعه یهودیها و پاکستن گوسفند در عید قربان مسلمانها نام برد. فرهنگ همچنین تعیین کننده مصرف و یا عدم مصرف غذاهای بخصوصی جهت گروههای معین میباشد. مثلاً در بعضی از قبایل آفریقائی مصرف شیر در طول دوران بارداری زن (دوران حاملگی، شیردهی، و قاعدگی) منع شده است. بعلاوه افراد فقط میتوانند شیر احشامی را که متعلق به خانواده آنهاست مصرف نمایند، و چون زن در سالهای بلوغ و بزرگسالی در خانواده دیگری (که خانواده شوهرش است) زندگی میکند، بنابراین نمیتواند شیر را، حتی اگر در سالهای با زوری هم نباشد، مصرف نماید. در فرهنگی که ساکن است و بومیانی چندانی ندارد، فرد نمیتواند چیز دیگری را بغیر از آنچه که فرهنگ بومی داشته کرده است برگزیند. در فرهنگی که با سرعت تغییر نمیکند، انتخاب راه دیگری، بغیر از آن راهی که فرهنگ آن مملکت عرضه نموده، برای افراد غیر ممکن است. در حالیکه در فرهنگی که با سرعت تغییر مینماید (مانند فرهنگ آمریکا) امکان مقایسه زندگی امروز با دیروز، و بالنتیجه انتخاب راه دیگر برای مردم وجود دارد. مثلاً وقتی که غذاهای جدید و یا روشهای جدید تهیه و ذخیره غذا در دسترس باشد، شخص میتواند با خیال راحت آوردن غذاهای گذشته، و در دسترس بودن انواع جدید آن غذای خود را انتخاب کند. البته این بدین معنی نیست که افراد بطور منطقی و یا حتی از روی آگاهی این انتخاب را انجام میدهند، بلکه در این موارد عده ای از بزرگسالان نیز ممکنست مانند کودکان تحت تأثیر محیط خود قرار گرفته و برخی نیز راه گذشته را ادامه دهند. چنانکه برخی از مهاجرینی که از نقاط مختلف دنیا به ایالات متحده آمریکا و یا انگلستان مهاجرت کرده اند تحت تأثیر محیط جدید خود قرار گرفته و با سرعت با عادات غذایی و یا سایر عادات کشور جدید تطابق حاصل مینمایند.

ولی عده زیادی که اغلب مسن بوده و کمتر قدرت تطابق با محیط جدید را دارند، کماکان در جستجوی غذاهای آشنا (حتی با انجام کوشش فراوان و پرداخت پول زیاد) میباشند. برخلاف این گروه، تغییر عادات غذایی در مهاجرینی که از آلمان به آمریکا آمده و غذا برایشان در حکم نماینده‌ای از یک نظام خشن وجدی است، با سهولت بیشتری انجام میگردد.

بنابراین خروج از یک فرهنگ و یا چیزهای ناخواسته آن و همچنین آشنائی با فرهنگ‌ها و طرق مختلف زندگی در ممالک دیگر و بالنتیجه مقایسه و انتخاب راه، فقط موقعی میسر است که افراد در مورد سایر راهها اطلاعات و آگاهی کافی داشته باشند. این اطلاعات نه تنها از طریق مهاجرت و مسافرت، بلکه از طریق تأثیر وسائل ارتباط جمعی نیز ممکنست بدست آید.

باتوجه بمسائل فوق هر کوششی جهت ادامه و یا تغییر رژیمهای غذایی موجود بایستی بر اساس شناخت کامل عوامل فرهنگی مؤثر پایه‌گذاری شود.

منابع

- 1- Call, D.L., J.A.D.A. 6-: 284/1972.
- 2- Lee, D. in Nutrition, by R. Brennon, W.M.C. Brown Company, Iowd. 1967, P. 22.
- 3- New, P.K.M., and P. Priest., J.A.D.A. 51: 13, 1967.
- 4- Ritchie, J.A.S., F.A.O., Rome. 1968, p. 29.
- 5- Sakr, A.H., J.A.D.A. 58: 123, 1971.
- 6- Experts debate, Nut. today, 7: 4, 1972.
- 7- Wolff, R.J. A.J.C. Nut. 26: 438, 1973.