

عاداتهای غذایی مردم چگونه به وجود می آید؟ ریشه اعتقادات و باورهای غذایی مردم را در کجا باید جستجو کرد؟ غذا چه نقشی را در زندگی مردم بازی می کند؟ چرا مردم سرسختانه به عادات غذایی خویش، درست یا نادرست پای بندند؟ چرا گاهی این الگوهای غذایی تغییر می کند؟ رفتار غذایی چگونه با سایر رفتارهای فردی و اجتماعی پیوندیده می کند؟ چگونه می توان پیدایش عادات درست غذایی را در مردم تسهیل و تسریع کرد؟ پاسخهای منطقی به این سئوالات برای تمام کسانی که مایل به تاثیر گذاشتن روی عادات غذایی مردم هستند، ضرور است.

برای یافتن پاسخ به این سئوالات باید به این نکته توجه کنیم که بین شیوه زندگی مردم و آنچه را که به عنوان غذا انتخاب می کنند رابطه ای ناگسستی وجود دارد. رفتارهای غذایی را نمی توان از سایر جنبه های رفتاری مردم جدا دانست. بنابراین برای بحث پیرامون عادات غذایی ناچار باید دست به دامن علوم اجتماعی شویم.

متخصصین علوم اجتماعی در مورد دو اصطلاح فرهنگ و جامعه بسیار سخن رانده اند. از آنجا که جامعه شناسان، روان شناسان و مردم شناسان هر کدام علایق آکادمیک خاص در رابطه با مطالعه انسان دارند هیچ تعریفی بنسبای نظر همه آنها را جلب نمی کنند. در واقع متخصصین در هر سه رشته ای که نام بردیم، جنبه های مختلف یک پدیده یعنی رفتار انسانی را بررسی می کنند.

رالفلینتون Ralph Linton می گوید: فرد، موجودی زنده است که می تواند مستقلا بیندیشد، احساس کند و عمل کند، اما استقلال او محدود بوده و تمام واکنشهای

او بندت از تماس با جامعه و فرهنگی که در آن تشوونما یافته تاثیر می پذیرد. پس رفتار انسان دارای سه جنبه اجتماعی، فرهنگی و روانی است که درهم آمیخته و جزء واحدی را تشکیل داده است که اکنون به توضیح مختصری در مورد هر یک از این سه جنبه می پردازیم:

دیدگاه اجتماعی

پسر موجودی اجتماعی است، آموخته است که با دیگران کارزندگی کند و خود را با اجتماعی که در آن است و حق دارد برای اهداف مشترک تلاش کند. چرا انسان چنین تمایل شدیدی برای زندگی گروهی دارد؟ غریزه پاسخی کافی برای این سوال نیست. لیتنون معتقد است که تجربیات انسان از بدو تولد چنین تمایلی را در فرد به وجود می آورد.

نوزاد انسان موجودی کاملاً وابسته است که نمیتواند بدون مراقبت دیگران زندگی کند در نتیجه بیک وابستگی ناخود آگاه بین آسایش و امنیت و بودن بادیگران در ذهن او به وجود می آید.

حتی در اجتماعاتی نیز که از نظر اقتصادی کاملاً ساده اند معمولاً کودکان تا قبل از ۱۲ سالگی نمی توانند به تنهایی از خودشان مراقبت کنند. به این ترتیب کودک سالهای زیادی در تماس نزدیک با والدین، خواهران و برادران خویش است. از این طریق کودک در واقع دوره آموزشی فشرده ای را از لحاظ همکاری با دیگران و سازش با اجتماع می گذراند و تاثیر روانی وابستگی در دوران نوزادی تشدید و تحکیم می شود. کودک بطور معمول ساعات زیادی از روز را با دوستان و همکلاسیهای خود می گذراند. تمام

توضیح: این مقاله در سمینار بزرگداشت سالروز جهانی بهداشت در تاریخ ۱۳۶۵/۱/۲۰ در تالار سخنرانی بیمارستان فیروزگر ارائه شده است.

این عوامل باعث ایجاد تمایل شدید به زندگی جمعی می‌شود.

جنبه فرهنگی

هر جامعه فرهنگی دارد. منظور از فرهنگ، يك سلسله عادات و رسوم است که طرق صحیح و لازم برای رفتار، تفکر و احساس را تعیین می‌کند. مفهوم فرهنگ را می‌توان در ۵ مشخصه آن جستجو کرد.

۱. فرهنگ آموزشی است: الگوهای رفتاری که يك فرهنگ ویژه را تشکیل می‌دهند بطور ژنتیک یا بیولوژیک تعیین نشده‌اند. نوزاد توانایی و ظرفیت آموختن هر فرهنگی را دارد و این تنها يك تصادف است که کودک در کدام نقطه از جهان به دنیا می‌آید.

از آنجا که فرهنگ آموزشی است بنابراین چنین نتیجه می‌گیریم که همیشه می‌توان اطلاعات تازه‌ای را به معلومات قبلی فرد افزود.

۲. فرهنگ مجموعه‌ای است که از نظر منطقی انجام داشته، عملی است و معقول به نظر می‌رسد. بنابراین فرهنگ مجموعه‌ای نامنظم از يك سلسله عادات و عقاید نیست که بطور تصادفی پایکدیگر درآمیخته باشند. هر بخش از آن به گونه‌ای با سایر بخشها بستگی دارد. هر بخش فتنی ویژه در رابطه با دیگر اجزاء بازی می‌کند و برای کار طبیعی مجموعه فرهنگی يك جامعه ضرورت دارد. به این ترتیب هیچ بخش از فرهنگ از جمله عادات غذایی هر قوم را نمی‌توان بدون توجه به سایر جنبه‌های آن درک کرد و شناخت. تغییر در هر قسمت موجب پیدایش تغییراتی در سایر قسمتها خواهد شد. به عبارت دیگر تغییرات در يك جزء بطور مستقل از سایر قسمتها عملی نیست.

۳. تمام فرهنگ ماداماً در حال تغییر است و هیچ فرهنگی بطور کامل ساکن نیست. گرچه هر جامعه‌ای نوآوران، مکتشفان و مخترعانی دارد، اما هیچ فرهنگی تنها از درون متحول نمی‌شود. تماس و برخورد با سایر

فرهنگها، ابزارها و تکنیکهای آنها روی تحول فرهنگی هر جامعه موثر است.

۴. هر فرهنگ نظام ارزشی خاص خود را دارد. همه ما کم و بیش بطور عاطفی به فرهنگ خود واکنش نشان می‌دهیم و نسبت به عناصر فرهنگی آن بی تفاوت باقی نمی‌مانیم. نظام ارزشی را می‌توان به صورت مجموعه‌ای از ترجیحات موجه بیان کرد. نظام ارزشی هر فرهنگی بطور مستقیم یا غیرمستقیم رفتار فرد را به او دیکته می‌کند. ارزشها کقدر از سایر جنبه‌های فرهنگی تغییر پیدا می‌کنند. این تمایل در مواردی به عنوان يك عامل ترمزکننده مفید بر روی نوآوریهای عملی می‌کند که اگر سریعاً پذیرفته شوند ممکن است عوارض نامطلوبی نیز با خود داشته باشند. اغلب افراد وقتی به معیارها و ضوابط فرهنگی خویش بایستند احساس امنیت و آرامش بیشتری می‌کنند.

۵. فرهنگ امکان روابط متقابل بین افراد يك جامعه را که ضرورتهای زندگی اجتماعی است برقرار می‌سازد. فرهنگ را می‌توان به يك بانک حافظه تعبیر کرد که اطلاعات در آن ذخیره می‌شود. این اطلاعات بدون کوشش آگاهانه در دسترس افراد قرار می‌گیرد و افراد را در رفتار اجتماعی راهنمایی می‌کند.

جنبه روانشناختی

گرچه بگوش به انسان از دیدگاه اجتماعی فرهنگی برای درک الگوهای رفتاری بشر ضرورت است، اما این دو بدون توجه به دیدگاه روانشناختی کافی نیستند. بنظر روانشناسان جامعه و فرهنگ همانند نور برقی قظاهر تأثیری غیر ملموس‌اند. اجتماع و فرهنگ تنها به ما نشان می‌دهد که افراد چگونه زندگی می‌کنند، چگونه عشق می‌ورزند، چگونه غذا می‌خورند، چگونه سازش می‌پذیرند، چگونه واکنش نشان می‌دهند و با روانشناختی، دلیل رفتارهای بشری را نشان می‌دهد، به همان گونه که نور برقی ظاهر را از

يك سلسله كتبها و واكنشهاي فزيكي ديگر است.

بنابر اين هنگامى كه در جستجوى دليل رفتارهاي بشرى باشيم بايد ديدگاه روان-شناختى را به ديدگاه اجتماعى و فرهنگى بغيرايم.

به اين ترتيب مى بينيم كه اهميت منشاء رفتار انسانى را مى توان از نقطه نظر اجتماعى، فرهنگى يا فردى بررسى كرد. هر پديده رفتارى را مى توان به عنوان يك فرآيند اجتماعى و سستى كه نسخه آن را فرهنگ نوشت است دانست. تلفيق از اين سه ديدگاه است كه شناخت عميقى نسبت به روابط متقابل بين اين عوامل را نشان مى دهد.

بنابر اين بشر، اين موجود با فرهنگ، نيازها، نگرانيها و آرزوهايى دارد كه ريشه آن به ماهيت زيست شناختى و محيطى او بر مى گردد و با رفتارهاي خاص خويش سمى مى كند به آنها جامه عمل پيوشاند. هر رفتارى ممكن است بيش از يك انگيزه داشته باشد، چه از نظر بيولوژيكي و چه از نظر اجتماعى. براى مثال، احساس گرسنگى و اشتها گرچه مبناى بيولوژيكي دارد اما معانى اجتماعى خاصى نيز با آن همراه است. در محل تعيين وزن و سهم نسبي بيولوژيكي يا اجتماعى هر انسان نسبت و دانش بشرى هنوز به آن درجه از پيشرفت نرسيده است. نياز بشر به خوراك يا آشاميدنيها را نمى توان صرفاً با معيارهاي بيولوژيكي تعيين و تعريف كرد، بلكه نوع خاصى نوشابه يا غذا سليقه و ذوق شخص و شيوه تهي و ارائه آن نوشابه يا غذا نيز براى او اهميت دارد. اما اين موضوع نبايد دست اندر كاران آموزش تغذيه و برنامهريزى تغذيه را نوميد كند، چه متخصصان بر آن اند كه نيازى نيست ما دقيقاً بدانيم انگيزه هاي بشرى بيوفزيكى است يا اجتماعى. معمولاً هر دو عامل در تظاهر رفتار دخالت دارند. از آنجا كه ارزشها و انگيزه ها آموختنى است و به ارث بردنى نيستند، بنابر اين هميشه امكان آموزش در جهت بهبود وجود دارد. آنچه ما بايد بدانيم آن است كه مردم چگونه مى آموزند و

چگونه مى توان ابزار مؤثرترى براى آموزش آنان ساخت.

چگونگى شكل گيرى عادات غذايى در اجتماع هر جامعه روشهاي سنتى و ويژه هاي در تهي و توليد غذا دارد. چگونگى بدست آوردن غذا، انتخاب غذا براى مصرف، روش تهي و نگهدارى، چگونگى صرف غذا و افرادى كه باهم غذا مى خورند، تمام اين رويدها در طى تاريخ يك جامعه، در نتيجه سازش جامعه با محيط فزيكي و اجتماعى و فرهنگى شكل مى گيرد. تغذيه بخشى از ميراث فرهنگى هر جامعه است كه مانند ساير الكوهاي رفتارى جامعه همچون توزيع قدرت، احترام به ديگران و اخلاقيات جامعه از هر نسل به نسل ديگر منتقل مى شود.

در جامعه را نمى توان يافت كه الكوى غذايى ييكسانى داشته باشند، چرا كه هر كدام در گذشته تحت تاثير عوامل مختلف و شرايط متفاوتى بوده اند. بنابر اين هر جامعه براى خويش ايدئولوژى و رفتار خاصى نسبت به غذا پيدا کرده است. الكوهاي رفتارى تغذيه از اسراف و زياده روى تا صرفه جويى و رياضت گنيدن، در جوامع مختلف متفاوت است. در بعضى جوامع به كودك آموخته مى شود تا جايى كه مى تواند بخورد، چاقى صفتى مطلوب و مورد پسند جامعه است. در جوامع ديگر شكيمپرستى به هر درجه اي منظور است. گاهى بر محدوديت غذا خوردن براى زنان و كودكان تاكيد مى شود. در فرانسه به كودكان آموزش داده مى شود كه ذائقه خورد را براى تشخيص كيفيت غذا تعليم و پرورش دهند و به كيفيت بيش از كميت اهميت داده مى شود. همچنين هر جامعه به غذايى خاصى اهميت مى دهد، زائنيها اين اهميت را براى برنج قايلى اند و از آن به عنوان يعالى مقام برنج ياد مى كنند.

مكزيكيها اين احترام را براى ذرت قايلى اند و قوم ماسايى در آفريقاى شرقى براى خون دام چنين احترامى را در نظر مى گيرد. ابزار غذا خوردن نيز از چوبهاي

مخصوص در چین و ژاپن، تا دست و قاشق و چنگال نقره متفاوت است.

سنتها در این موارد نیز که چه کسانی اجازه دارند با یکدیگر غذا بخورند، غذا چگونه و در چه شرایطی داده می‌شود، غذاهای مراسم خاص کدام است و غیره با یکدیگر تفاوت دارد.

در عین حال و با تمام این تفاوتها، کم و بیش مشابهت‌هایی نیز در تغذیه اقوام وجود دارد. تغییر هر جنبه از عوامل محیطی معمولا با تغییر عادات غذایی همراه است. گاهی این تغییر یا برنامه‌ریزی و آگاهانه است و گاهی بطور ناخودآگاه صورت می‌گیرد. اگر تطابق و سازش صورت نگیرد، عواقب آن ممکن است سخت باشد.

چگونگی شکل‌گیری عادات غذایی فردی

عادات غذایی در فرد، اعمالی است که بطور مکرر و تحت تأثیر نیازهای بیولوژیکی و در عین حال، اهداف خاص اجتماعی و روانی انجام می‌گیرد. فرد با انتخاب غذاهای خاص که پس از تکرار به صورت عادت غذایی در می‌آید، در ارضای تمایلات خاص نظیر احساس امنیت، راحتی، موقعیت فردی خاص، لذت و ارضای نفس خویش می‌کوشد.

پس از اینکه عادت غذایی شکل گرفت، خود عامل کنترل‌کننده‌ای بر روی رفتار فرد خواهد شد. در هر حال عاداتهای غذایی اجتماع چارچوب اصلی است که فرد در حیطه آن اجازه و فرصت مانور و انتخاب دارد.

هیچ‌کودکی با عادات غذایی ویژه که در زن او وجود داشته باشد به دنیا نمی‌آید و می‌بایستی آنها را بیاموزد و این فرآیندی بسیار کند و طولانی اما در عین حال بسیار موثر است. آنچه فرد در طول زندگی خویش می‌آموزد کاملا ویژه است چرا که او تحت شرایط ژنتیکی خاص خویش، تجربیات فردی خویش و برداشت شخصی خویش نسبت به شرایط قرار دارد.

یادگیری عادات غذایی خیلی زود آغاز می‌شود چون تمام اجتماعات کودکان خویش

را تحت نفوذ و باورها و تلقیاتی خویش از غذا قرار می‌دهند. کودک مدتی طولانی برای تغذیه به والدین وابسته است. همراه با هر غذا کودک اطلاعاتی از آن غذا به دست می‌آورد و احساسات، تلقیاتی و عاداتهای غذایی‌اش شکل می‌گیرد. بنابراین علت الگوی رفتاری وی را می‌توان در نوع و اکتش مقابل اجتماعی و احساسی او جستجو کرد. در او آن کودک، هم‌بشرین عامل مادر یا سرپرست کودک است که مسئولیت تغذیه او را به عهده دارد. تمایل کودک به تقلید از رفتار بزرگترها و همسالان خویش، این یادگیری را تقویت می‌کند. در دوران نوجوانی فنون تأثیر همسالان بسیار حائز اهمیت است، چون در این دوران تمایل به استقلال و آزادی وجودا شدن از سلطه والدین در نوجوان بسیار زیاد است. البته در این مورد، تفاوت‌های فردی بسیار است. از آنجا که عادات غذایی دارای بار و زیربنای روانی و احساسی است، تغییر عاداتهای غذایی در افراد معمولا با مقاومت روبرو می‌شود. در واقع گاهی فرد نسبت به تلاش دیگران برای تغییر عادات غذایی‌اش رنجش پیدا می‌کند. البته همانگونه که قبلا نیز گفته‌ایم هر فرد تحت شرایط خاص تغییراتی را در عادات غذایی خویش پدید می‌آورد. تغییرات فیزیکی، فیزیولوژیکی، روانی یا اجتماعی می‌توانند انگیزه‌هایی برای تغییر عادات غذایی باشند. البته در شرایطی صورت می‌گیرد که فرد احساس کند تغییر به نفع اوست.

عوامل تعیین‌کننده انتخاب غذا

بسیاری عوامل در شکل‌گیری عادات غذایی جامعه یا فرد تأثیر دارند. بطور کلی می‌توان این عوامل را در دو دسته مباح بودن Availability و پذیرفتنی بودن Acceptability طبقه‌بندی کرد.

مباح بودن: مباح بودن و در دسترس بودن نقش عمده‌ای در انتخاب غذا دارد. هر غذا باید از نظر فیزیکی موجود و از نظر اقتصادی قابل تهیه باشد و بایستی توسط

افرادی که دست‌نزدن‌گار تهیه غذایند به جامعه ارائه شود.

گرچه انتخاب غذا همیشه و در همه حال با درآمد ارتباط ندارد، اما شرایط اقتصادی و درآمد عوامل تعیین کننده مهمی هستند. تصمیمات افرادی که در زنجیره غذایی به‌شکلی دخالت دارند عامل موثری است. کرت لوین Kurt Lewin اصطلاح «دروازه‌بان» را برای توصیف فردی که سرانجام تصمیم گیرنده نوع غذایی است که واردخانه می‌شود به کار برده است. معمولاً این فرد خاتم خانه است گرچه همسر و فرزندان روی تصمیم او تأثیر دارند. نقش دروازه‌بان بسیار مهم است و اغلب حق انتخاب افراد خانوار محدود به اقلامی است که دروازه‌بان تعیین کرده است.

پذیرفتنی بودن: ارزشها، باورها و تلقیاتی از پیش تعیین شده فرهنگی، چارچوبی است که انتخاب غذا باید در درون آن صورت گیرد. این فرهنگ است که تصمیم می‌گیرد چه موادی را می‌توان غذا نامید و چه موادی را نمی‌توان، چه غذایی برای چه کسی مناسب است و در چه شرایطی؛ و غذا چه نقشی را در زندگی مردم بازی می‌کند؟ برای آنکه یک ماده غذایی وارد الگوی غذایی مردم شود، باید در چارچوب ضوابط فرهنگی قابل قبول باشد. فرد آگاهانه و گاه ناخودآگاه ضوابطی را نسبت به پذیرفتنی بودن غذا رعایت می‌کند.

معانی سمبولیک که به غذاها نسبت داده می‌شود بسیار است. برای آنکه یک ماده غذایی وارد الگوی مصرف شود باید ارزش مثبت داشته یا حداقل ارزش منفی نداشته باشد. این معانی، آموختنی و حاصل تجربه اجتماعی، فرهنگی، روانی، احساسی و عقلانی است.

دست‌اندرکاران تغذیه جامعه و تغذیه کاربردی بایستی تنوع و گوناگونی این مفاهیم و نیز چگونگی پیدایش این معانی را بخوبی بشناسند. بیشتر این مفاهیم و معانی در رابطه با احساس امنیت فرد است. نوع امنیتی که هر غذا می‌تواند داشته باشد نتیجه ماهیت

بیولوژیکی، احساسی و اجتماعی و یا تلقیاتی از آن‌هاست. درک این مفاهیم نیاز به شناخت دیگران، همدلی با آنان و شناخت ماهیت بشری دارد. ترس از گرسنه ماندن و مرگ بی‌تردید از دوران ماقبل تاریخ ترس اساسی بوده است در جوامع مرفه امروزی ممکن است این ترس ملموس نباشد برای آنکه هیچگاه آنرا تجربه نکرده‌اند، اما بی‌تردید این ترس بطور خفته و نهان در آنان وجود دارد.

وقتی این ترس غلبه کند بشر ممکن است موادی را که هیچگاه به آن‌ها نمی‌رسد با اشتیاق میل کند. در جنگ جهانی دوم، هلندیها در آخرین تابستان اشغال کشور خود توسط آلمان، پیاز گل‌لاله را می‌خوردند. روسها در لتین گراد هر چه گریه و سگ و جونده به چنگشان افتاد بلعیدند.

مردم رابطه بین غذا و سلامتی را می‌دانند. آنان برای هر غذا خواصی را قایلند مهم نیست که این باورها درست یا نادرست باشند همین‌قدر که آنان می‌پندارند مثلاً بین فلان غذا با طول عمر رابطه‌ای وجود دارد به طرف آن میل می‌کنند.

در بسیاری از فرهنگها غذاها به «سرد» و «گرم» تغییر می‌شوند. در آمریکای لاتین، گوشت قرمز و تخم‌مرغ را گرم می‌پندارند و آنرا برای بیچه‌ها، مادران باردار و شیرده نامناسب می‌دانند. این باور چنان سرسختانه است که به آسانی قابل تغییر نیست، گرچه زیانهای آن برای متخصصین شناخته شده است.

خاک خوار Pica از پدیده‌هایی است که در زنان باردار گوشه‌وکنار جهان دیده می‌شود. گرچه در گذشته در آفریقا، گنج که حاوی کلسیم است خورده می‌شد ولی اکنون نیز که جاکوس بلفید به جای گنج در دسترس است، زنان همچنان آنرا می‌خورند. این نشان می‌دهد که مسئله نیاز غریزی به کلسیم مطرح نیست. اصولاً آزمایشهای دیگر نیز نشان داده که انگیزه انتخاب غذا بر اساس نیاز نیست و انسان یا حیوان به

طوب عریزی موادی را که بدنش به آن نیاز دارد انتخاب می‌کند.

برای مثال دیده‌شده که موش آزمایشگاهی آب شیرین شده با ساکارین را بر آب خالص ترجیح می‌دهد. همچنین مقدار غذایی که مصرف می‌شود بر اساس ویژگی‌هایی بجز مواد موجود در آن تغییر می‌کند.

دلایل دیگری نیز در این مورد در دست است. مثلاً اگر مواد غذایی را در دسترس حیوان قرار بدهیم احتمالاً حیوان در حد افراط آنها را مصرف می‌کند و حتی مسموم اگر بد مزه نباشند خورده می‌شوند. در موارد نیاز ویژه مثل حالت راشیسم، موش تمایل خاصی به غذاهای غنی از ویتامین D₃ نشان نمی‌دهد. بطور کلی چنین نتیجه‌گیری می‌شود که بر اساس مزه انتخاب می‌شود و نه بر اساس قیاز.

غذاهای آشنا و ناآشنا:

آشنایی با غذا احساس امنیت می‌دهد. در بعضی فرهنگ‌ها این پدیده بقدری قوی است که غذا حالت مقدس پیدا کرده است. ما یاها این تقدس را برای ذرت قابل بودند. روستایان تایلند اگر برنج قسمت اعظم غذایشان را تشکیل دهد، احساس نمی‌کنند چیزی خورده‌اند. اصطلاح نان آور در کشور خودمان نمونه دیگری از این منالهاست. گفته می‌شود مهاجرین، زبان خویش را آسانتر از غذای خویش تغییر می‌دهند و پذیرش زبان کشور جدید برایشان آسانتر از غذای آن است.

ناشناخته همیشه می‌تواند خطرناک باشد، چه در مورد غذا یا سایر جنبه‌های زندگی. حتی پذیرش غذای آشنا از بیگانه یا کسانی را که دوست خود نمی‌پنداریم برای ما دشوار است.

خرافات غذایی

هیچ فرهنگی غری از خرافات غذایی نیست. در بین زولوها Zulu شیر برای زنان باردار و شیر برده غذای ممنوع است. در واقع شیر برای هر دختری که ازدواج می‌کند و به قبیله شومر می‌رود ممنوع است، چون باورشان بر این است که فقط شش‌هزارم دهکده خودی سالم است و با افراد دهکده سازگاری

دارد. سرخوستان بر این باور بودند که خوردن گوشت هر حیوان صفات فیزیکی و روحی آن حیوان را در انسان به وجود می‌آورد. عقایدی از این قبیل بی‌تردید ریشه در ناآگاهی دارد.

سمبولیسم غذا و امنیت اجتماعی

غذا به‌عنوان سمبول موقعیت هر جامعه‌ای غذاهای سنتی خویش را در سلسله مراتب ارزشهای اجتماعی در جای خاصی قرار می‌دهد. قبلاً راجع به جایگاه برنج در ژاپن یا ذرت در مکزیک صحبت کردیم. وقتی برای اولین بار سیبزمینی در اروپا معرفی شد ابتدا فقط آن را به حیوانات می‌خوراندند و آن را برای انسان مناسب نمی‌دانستند اما امروز سیبزمینی به‌عنوان یکی از مواد غذایی با ارزش مصرف می‌شود. البته ۲۵۰ سال طول کشید تا این تحول انجام شود. معمولاً ما ارزش غذا را با قیمت آن می‌سنجیم و هر چه غذا گرانتر باشد ارزش بیشتری برای آن قایلیم دشواری در تهیه غذا نیز برای عده‌ای با ارزش بیشتری همراه است. گاهی غذاهای تهیه شده خانگی از نظر مردم ارزش بیشتری دارند. از آن سو زمانی که قهوه نان در خانه مرسوم بود، نانی که از بیرون خریداری می‌شد ارزش بیشتری داشت. بنابراین می‌بینیم که غذا می‌تواند موقعیت اجتماعی خاصی پیدا کند و مصرف کننده به این موقعیت اهمیت زیادی می‌دهد. این بر ما است که سعی کنیم موقعیت جای صحیح خویش را پیدا کنیم. غذا به‌عنوان منشا همبستگی و ابزار ارتباط

بین غذا خوردن دوستی رابطه‌ای عمیق وجود دارد. غذا خوردن در یک جمع نشان دهنده درجه‌ای از سازش و تطابق با آن گروه است و نشان می‌دهد که ما به یکدیگر تعلق داریم. هر چه دفعات این کار بیشتر باشد نشانه ارتباط عمیقتر و فاکستنیتر است. وقتی می‌گوییم «ما با هم نان نونک خورده‌ایم» چنین منظوری را داریم و این حرف نشانه‌ای از آن است که نباید به یکدیگر خیانت کنیم.

همینطور تقریباً در تمام مراسم اجتماعی غذا به‌گونه‌ای دخالت دارد. تصوراتی که عامل غذا از مراسمی نظیر جشن عروسی و مانند آن حذف شود اهمیت موضوع را نشان می‌دهد.

وقتی دوستی به سرانجام می آید بلافاصله به او یک فنجان چای تعارف می کنیم. گاهی غذا خوردن بهانه‌ای برای جمع شدن به دور یکدیگر است. در جمع گاهی انخاص غذاهایی را که دوست ندارند به خاطر نریختن میزبان می‌خورند. از غذای صاحبخانه تعریف و تمجید می‌کنند. اصولاً نخوردن غذای کسی نشانه‌ای از دشمنی یا خصومت بشمار می‌رود. غذاهای است که در مراسم جهان دوپدل می‌شود واحساس هدیه‌کننده را ابراز می‌کند. بنابراین غذا زبان خاص خود را دارد زبانش بسیار رساست و اجزای قوی در برقراری ارتباط با دیگران است.

چگونگی اصلاح عادات غذایی

مطمئن ترین روش برای تغذیه درست آن است که عادات غذایی صحیح از دوران کودکی به گونه‌ای در کودک به وجود بیاید که وی به طور خودبخود و ناخودآگاه غذاهای صحیح را انتخاب کند. این چارچوب پیش از وارد شدن طفل به دبستان شکل می‌گیرد. بنابراین والدین بخصوص مادران مهمترین گروه‌اند. تلقیات و پوارهای مادر بسیار مهم است. حتی اگر مادر مثلاً سبزی را که برای کودک می‌خوردش دوست نداشته باشد این احساس خواه ناخواه به کودک منتقل می‌شود. بررسیها نشان داده که دامنه غذاهای مورد علاقه کودک از دامنه علائق مادر فراتر نمی‌رود. بنابراین والدین باید آگاه باشند که مسئول شکل دادن عادات غذایی کودک خویش برای تمام عمرند.

پزشک نیز موقعیت بسیار حساسی دارد

مطمئن ترین روش برای تغذیه درست آن است که عادات غذایی صحیح از دوران کودکی به گونه‌ای در کودک به وجود بیاید که وی به طور خودبخود و ناخودآگاه غذاهای صحیح را انتخاب کند. این چارچوب پیش از وارد شدن طفل به دبستان شکل می‌گیرد. بنابراین والدین بخصوص مادران مهمترین گروه‌اند. تلقیات و پوارهای مادر بسیار مهم است. حتی اگر مادر مثلاً سبزی را که برای کودک می‌خوردش دوست نداشته باشد این احساس خواه ناخواه به کودک منتقل می‌شود. بررسیها نشان داده که دامنه غذاهای مورد علاقه کودک از دامنه علائق مادر فراتر نمی‌رود. بنابراین والدین باید آگاه باشند که مسئول شکل دادن عادات غذایی کودک خویش برای تمام عمرند.

پزشک نیز موقعیت بسیار حساسی دارد

منابع:

1. Giff, H.H./Washbon, M.B. and Harrison G.G. Nutrition, behavior and change, Prentice Hall, Inc. Englewood Cliff, New Jersey, 1972.
2. Cussler, M. and De Give, M.L. Twirt the cup and the lip consortium press Washing ton D.C., 1952.
3. World Review of Nutrition and Dietetics. Nutrition al considerations in a changing world vol. 44. Karger. Basel., 1984.
4. World Review of Nutrition and Dietetics. World food Determinants, Vol. 45. Karger. Basel., 1985.
5. Suitor, C.J.W. and Crowley. M.F. Nutrition, Principles and Application in Health Promotion. Second Edition. J.B. Lippincott company Philadelphia 1984.