

وضعیت اقتصادی، الگوهای غیر سالم غذایی و چاقی؛ نظریه‌ای زمینه‌ای در شهر یزد

<https://sociology.tabrizu.ac.ir>

شناسه دیجیتال: DOI:10.22034/jeds.2022.48558.1582

تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۰۴/۰۷

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۷/۲۸

مسعود حاجی زاده میمنندی^{۱*}

احمد کلاته‌ساداتی^۲

زهرا فلک‌الدین^۳

چکیده

مقدمه: اضافه‌وزن و چاقی یکی از مشکلات جامعه جهانی می‌باشد که همه افراد را در هر سنی درگیر خودکرده است؛ که عوامل مهمی باعث بروز این پدیده می‌گردند اما وضعیت اقتصادی جوامع نیز می‌تواند الگوهای تغذیه‌ای افراد را تحت تأثیر قرار داده و باعث بروز پدیده چاقی شود. هدف پژوهش حاضر واکاوی وضعیت اقتصادی، الگوهای غیر سالم غذایی و چاقی شهروندان شهر یزد بود. برای جمع‌آوری داده‌ها با ۲۰ نفر از آنان از طریق مصاحبه نیمه ساختاریافته مصاحبه انجام شد و با روش نظریه زمینه‌ای مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد عواملی مانند، ضعف سواد تغذیه‌ای و ظاهر محوری در تغذیه باعث می‌شود شهروندان به سمت الگوهای نامناسب تغذیه، غذاهای پرکالری و چاقی کشیده شوند. همچنین مشکلات اقتصادی، فرهنگ غلط غذایی و راحت‌طلبی بستر و زمینه ورود مردم به سمت انتخاب الگوهای تغذیه‌ای نامناسب را فراهم می‌کند که متعاقب آن بروز پدیده چاقی می‌باشد. عواملی مانند گذار اجتماعی-فرهنگی، سوگیری رسانه‌ای و جایگزین سازی تغذیه‌ای نیز به صورت غیرمستقیم بر چاقی مداخله می‌کنند. استراتژی‌های این افراد نیز برای مقابله با چاقی تقویت آگاهی تغذیه‌ای خویش و مقابله با وضعیت اقتصادی با چندشغله کردن خود می‌باشد. پیامدهای این شرایط برای آنان ایجاد چاقی مفرط، سوءتغذیه پنهان، بیماری‌های جسمانی و مشکلات روحی-روانی است. مقوله نهایی تحت عنوان "اضطراب اقتصادی-اجتماعی" استخراج شد؛ بدین معنی که شرایط اقتصادی علاوه بر ایجاد اضطراب اقتصادی، باعث می‌شوند که فرد نوعی اضطراب اجتماعی را نیز در زمینه‌های مختلف تجربه کند. پیشنهاد می‌شود، رفع مشکلات اقتصادی، گفتمان تندرستی و تغذیه مناسب توسط خانواده‌ها و نهادهای اجتماعی و فرهنگی جامعه از جمله آموزش و پرورش و رسانه‌ها و ... در جامعه شکل بگیرد.

واژگان کلیدی: وضعیت اقتصادی، الگوهای تغذیه، چاقی، شهروندان، یزد.

۱. دانشیار گروه جامعه‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه یزد، یزد، ایران (نویسنده مسئول)
masoudhajizadehmandi@gmail.com
۲. دانشیار گروه جامعه‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه یزد، یزد، ایران.
asadati1392@gmail.com
۳. دانشجوی دکتری جامعه‌شناسی اقتصادی و توسعه، گروه جامعه‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه یزد، یزد، ایران.
Zahra.falakodin93@gmail.com

بیان مسئله

امروزه شاهد تغییر در الگوی همه‌گیر شناختی بیماری‌ها از بیماری‌های مسری و عفونی به بیماری‌های مزمن هستیم. به‌گونه‌ای که امروزه چاقی^۱ به‌عنوان یک بیماری مزمن در عصر حاضر به یک معضل سلامتی تبدیل شده است. پیش‌بینی شده است که چاقی در سال ۲۰۲۵ مشکل سطح اول در حیطه سلامتی در جهان باشد. بایستی توجه داشت که چاقی با شیوع روزافزون خود هرساله هزینه‌های اجتماعی و مالی هنگفتی را بر جوامع بشری تحمیل می‌کند (گلایی و همکاران، ۱۳۹۸: ۱۳۲). باوجود تعاریف مختلف از چاقی (آلین و لپواینت^۲، ۲۰۰۴: ۳۴۵) ترجیحات وزن بدن در فرهنگ‌ها و در طول تاریخ متفاوت بوده است و ادراک از شکل بدن خود و شکل‌های بدن دیگران تحت تأثیر عوامل اجتماعی و فرهنگی قرار دارد (کوچ^۳ و همکاران، ۲۰۱۵: ۲). چاقی در زنان بیشتر از مردان است که احتمالاً منعکس‌کننده آن است که اختلافات فرهنگی و اجتماعی بین زنان و مردان به‌سرعت در حال افزایش است (سابانایاگام^۴ و همکاران، ۲۰۰۹: ۴۸۷). البته همه این موضوعات به زمینه‌های اجتماعی و فرهنگی، اقتصادی مربوط است که فرد از کودکی در آن زیسته است (وان هوک و بیکر^۵، ۲۰۱۰: ۲۰۲).

چاقی به همان نسبت که یک برساخت اجتماعی است بر رفتارهای فرد نیز تأثیرگذار است. رفتارهایی که خود مبتنی برکنش‌های اجتماعی و فرهنگی است. به‌طور مثال، رابطه جنسیت و چاقی نشان می‌دهد که دختران غالباً مجاز به رفتن به مهمانی‌ها، گذراندن وقت خود با دوستان بعد از مدرسه یا شرکت در برنامه‌های بعد از مدرسه نیستند، درحالی‌که به فرزندان پسر آزادی بیشتری برای انتخاب فعالیت‌های خود داده می‌شود (همان، ۲۰۰۸). مهم‌تر آن که چاقی خود دربرگیرنده نوعی داغ ننگ اجتماعی نیز است که افراد صرف‌نظر از جنسیت در معرض خطرانی مانند قربانی شدن توسط همسالان و زورگویی قرار می‌گیرند (توماس و همکاران، ۲۰۱۸: ۳). همچنین مسائلی مانند آزار دیدن از طرف همسالان و اعضای خانواده، اعتمادبه‌نفس پایین، علائم افسردگی بالا، فکر کردن و اقدام به خودکشی و عدم پذیرش اجتماعی با چاقی ارتباط دارند (آلین و لپواینت، ۲۰۰۴: ۳۵۶). این میزان شیوع چاقی با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و مشکلات اجتماعی مانند انزوای اجتماعی و دوری از همسالان و مسائل روان‌شناختی مانند افسردگی نیز همراه است. چاقی در کودکان نیز مسائلی مانند پرخاشگری، مشکلات خلق‌وخو، اضطراب و اختلالات روانی را نیز به همراه دارد (تسو^۶ و همکاران، ۲۰۱۸: ۱۱۶). کلیشه‌های منفی مرتبط با چاقی در همه‌جا گسترده است. اما مطالعات انجام‌شده در مورد

1. Obesity
 2. Alleyne & LaPoint
 3. Couch
 4. Sabanayagam
 5. Van Hook & Baker
 6. Tso

دختران نوجوان نشان داد که چاقی با پیامدهای سلامت روانی نامطلوب در آینده همراه است (موستیلو^۱، ۲۰۱۳: ۲۶۹). جوانان چاق در ایالات متحده، داغ ننگ مبتنی بر وزن را تجربه می‌کنند و آسیب‌های عاطفی چاقی نشان می‌دهد که این روند برای دختران قوی‌تر از پسران است (همان، ۲۷۰). زنان مبتلابه چاقی شدید احتمالاً گزارش بیشتری نسبت به تبعیض بین فردی در مقایسه با زنان با وزن طبیعی دارند (هانسون^۲ و همکاران، ۲۰۱۰: ۵۸۸). همچنین چالش افراد و خانواده‌های آن‌ها، متخصصان بهداشت و سایر ذینفعان، بر سر کاهش چاقی و عواقب مربوط به آن، تغییر نگرش افراد به غذا و الگوهای خوردن می‌باشد (آلین و لپواینت، ۲۰۰۴: ۳۴۹).

محققان چاقی را در ارتباط تنگاتنگ با متغیرهای سبک زندگی مانند الگوهای فعالیت بدنی گزارش کرده و عوامل واسطه‌ای چون سن و جنسیت، قومیت و نژاد و وضعیت اقتصادی اجتماعی را در این امر دخیل می‌دانند (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۹۰: ۱۳۳). همچنین، عوامل مختلفی مانند زمینه‌های ارثی، محیطی، اجتماعی، اقتصادی را در بروز شیوع چاقی دخیل دانسته‌اند (گلایی و همکاران، ۱۳۹۸: ۱۳۳). مطالعه‌ای در شمال تهران بر روی دانش آموزان دختر صورت گرفت و نشان داد که میزان شیوع چاقی تحت تأثیر وضعیت اقتصادی-اجتماعی قرار دارد. همچنین پژوهش‌ها در کشورهای توسعه‌یافته نشان داده است که افراد دارای وضعیت اقتصادی-اجتماعی بالا در مقایسه با افراد دارای وضعیت اقتصادی-اجتماعی پایین کمتر احتمال دارد که مبتلابه اضافه‌وزن گردند، درحالی‌که در کشورهای در حال توسعه افراد دارای وضعیت اقتصادی-اجتماعی پایین بیشتر مستعد ابتلا به اضافه‌وزن یا چاقی هستند (شفیعی و همکاران: ۱۳۹۷: ۵۶۶). در کل مطالعات کمی در حوزه وضعیت اقتصادی و چاقی صورت گرفته است و کارهایی هم که انجام گرفته، اغلب بر وضعیت اجتماعی-اقتصادی افراد تمرکز کرده است اما به وضعیت اجتماعی-اقتصادی خانوارها در زمینه‌ی چاقی توجهی نشده است. به‌خصوص در شرایط اقتصادی کنونی که مشکلات معیشتی مردم نیز بیشتر شده است و ممکن است که بیشتر از عوامل دیگر بر الگوهای تغذیه‌ای و سبک زندگی آنان اثرگذار باشد. به همین دلیل پژوهش حاضر بر مسائل اقتصادی شهروندان و رابطه آن با الگوهای غذایی غیرسالم و متعاقب با آن چاقی افراد تأکید کرده است و آن را در بین شهروندان شهر یزد مورد مطالعه و واکاوی قرار داده است که این شرایط اقتصادی چگونه بر مسئله تغذیه و چاقی افراد مؤثر است. همچنین این پژوهش در پی استخراج یک نظریه زمینه‌ای در مورد وضعیت اقتصادی و چاقی می‌باشد.

پیشینه پژوهش

گلایی و همکاران (۱۳۹۸) پژوهشی با عنوان «بررسی تعیین‌کننده‌های اجتماعی و اقتصادی چاقی در بین شهروندان (مورد مطالعه: شهر تبریز)»، انجام دادند. روش تحقیق پیمایشی بوده و

1. Mustillo
2. Hansson

جامعه آماری آن را زنان و مردان ۲۶ - ۶۱ ساله شهر تبریز تشکیل دادند. نتایج حاصل از این تحقیق نشانگر آن است که شیوع چاقی در بین زنان ۷۲/۲ و بیش از مردان ۲۷/۸ است. متغیرهای فعالیت بدنی، نوع رژیم غذایی و پایگاه اجتماعی - اقتصادی ارتباط معکوسی با میزان چاقی دارد و متغیر میزان مصرف رسانه‌های جمعی ارتباط مستقیمی با چاقی دارد. همچنین نتایج حاصل از رگرسیون لجستیک نشان می‌دهد که متغیرهای پایگاه اجتماعی، اقتصادی، فعالیت بدنی، میزان مصرف رسانه‌های جمعی و نوع رژیم غذایی به‌طور معنی‌داری چاقی افراد را پیش‌بینی می‌کنند.

فتح‌آبادی و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان «پیش‌بینی ابتلا به چاقی بر مبنای باورهای غیرمنطقی سلامت، سبک زندگی سلامت‌محور و مکان کنترل سلامت» انجام دادند. نتایج پژوهش نشان داد که باورهای غیرمنطقی سلامت، کنترل سلامت و سبک زندگی سلامت‌محور توان پیش‌بینی کنندگی ابتلای به اضافه‌وزن را دارا هستند و می‌توان گفت که با تغییر باورهای غیرمنطقی، ایجاد تغییر در سبک زندگی و تعدیل منبع کنترل سلامت افراد می‌توان احتمال ابتلا به چاقی را در آن‌ها کاهش داد.

عزالدین (۱۳۹۷) پژوهشی با عنوان «عوامل اجتماعی، اقتصادی و محیطی مؤثر بر اضافه‌وزن و چاقی؛ یک مطالعه مروری» انجام داد. نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد که تأثیر وضعیت اجتماعی اقتصادی بر چاقی و اضافه‌وزن در کشورهای توسعه‌یافته و در حال توسعه متفاوت است. به این صورت که یک ارتباط معکوس میان چاقی و وضعیت اجتماعی اقتصادی در کشورهای توسعه‌یافته وجود دارد، در حالی که در کشورهای در حال توسعه، الگوی مشخصی دیده نمی‌شود. ویژگی‌های محله نیز از جمله دسترسی به سوپرمارکت‌ها، رستوران‌ها و همچنین فضای سبز، امکانات ورزشی، حمل‌ونقل، ترافیک و محیط اجتماعی درک شده می‌تواند در ایجاد چاقی و اضافه‌وزن مؤثر باشد؛ بنابراین شناسایی عوامل محیطی ایجادکننده‌ی چاقی، به سیاست‌گذاران برای اتخاذ و اجرای موفق سیاست‌های مبارزه با چاقی، کمک خواهد کرد.

کاوه فارسانی و همکاران (۱۳۹۸) پژوهشی با عنوان «توصیف نوجوانان از پدیده چاقی: پژوهش کیفی بر اساس نظریه زمینه‌ای» انجام دادند. مشارکت‌کنندگان این پژوهش شامل ۲۰ دانش‌آموز نوجوان (۱۰ دختر و ۱۰ پسر) چاق بود. نتایج این پژوهش نشان داد برخی ویژگی‌های چاقی همچون ترس‌آوری، محدودکنندگی، تمسخرزایی، منزوی‌کنندگی و شرم‌آوری، طردکنندگی و زشت‌کنندگی باعث شده است خود فرد یا والدین برای مقابله با این پدیده راهبردهایی به‌کارگیرند که البته به‌کارگیری این راهبردها برای بیشتر افراد نتایج و پیامدهای مورد انتظار را نداشته است؛ بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت در درمان چاقی نقش والدین و خود نوجوان بسیار حائز اهمیت است. بهبود ارتباط بین والدین و نوجوانان و همچنین ثبات قدم و اراده نوجوانان می‌تواند به درمان سریع‌تر چاقی کمک کند.

آذربایجانی و همکاران (۱۳۹۰) پژوهشی با عنوان «رابطه میزان چاقی با فعالیت بدنی و وضعیت اقتصادی اجتماعی در بین دانش آموزان دختر منطقه شمال شهر تهران» انجام دادند. در این مطالعه ۴۸۸ دانش‌آموز به روش کمی مورد مطالعه قرار گرفتند، در این مطالعه رابطه معکوس بین میزان فعالیت بدنی و شاخص توده بدن مشاهده شد. همچنین بین وضعیت اقتصادی-اجتماعی و صدک شاخص توده بدن ارتباط معناداری به دست آمده و بین وضعیت اقتصادی اجتماعی و میزان فعالیت بدنی نیز ارتباط معناداری وجود داشت.

توماس و جانوسک^۱ (۲۰۱۸) پژوهشی با عنوان «تمرین آزمایشی برای پیش‌گیری از چاقی در دختران نوجوان هندی در آسیا: مطالعه آزمایشی» انجام دادند. شاخص توده بدنی، درصد چربی بدن، دور کمر و فشارخون برای ارزیابی خطر بیماری قلبی عروقی اندازه‌گیری شد. معیارهای رفتارهای پیشگیری از چاقی مانند فعالیت بدنی، رژیم‌های غذایی و رفتارهای خواب بود. رابطه بین همبستگی عوامل خطر قلبی عروقی و رفتارهای پیشگیری از چاقی مورد بررسی قرار گرفت. اکثر نوجوانان فعالیت بدنی کمی داشتند و رفتارهای ناسالم خوردن و پرچرب در رژیم غذایی آنان بود.

مابیالا بابالا^۲ و همکاران (۲۰۱۶) پژوهشی با عنوان «دانش، نگرش‌ها و شیوه‌های والدین در مواجهه با چاقی کودکان و نوجوانان در برازاول، کنگو» انجام دادند. هدف از این مطالعه ارزیابی دانش، نگرش‌ها و اقدامات والدین در هنگام مواجهه با چاقی کودکان و نوجوانان به منظور بهبود کیفیت درمان و مراقبت انجام شده است. این مطالعه والدین ۲۵۴ کودکی که اضافه‌وزن دارند را با ۲۵۴ کودک که فاقد چاقی هستند مقایسه کرد و دانش مربوط به چاقی والدین در شرایطی که سطح اقتصادی خانواده بالا بود و سطح تحصیلات پدران و مادران بیش از سطح ابتدایی بود، رضایت‌بخش بود.

تحقیقی تحت عنوان «بررسی فعالیت‌های فیزیکی در یک کلینیک چاقی سرپایی در جنوب ایتالیا» توسط فینلی^۳ و همکاران (۲۰۰۵) صورت پذیرفته است. نتیجه پژوهش آنان حاکی از آن است که تغییرات در سبک زندگی کشورهای غربی و توسعه یافته که مشتمل بر حمل و نقل آسان، استفاده از غذاهای آماده پرچرب، استفاده از آسانسور، کامپیوتر، تماشای تلویزیون و برنامه‌های شبانه‌روزی می‌باشد، از دلایل عمده کاهش فعالیت‌های روزانه مردم است. همین امر درصد قابل توجهی از افراد را با اضافه‌وزن و چاقی مواجه می‌سازد.

مبانی نظری

پیر بوردیو^۴ هدف مدیریت بدن را کسب منزلت، تمایز اجتماعی و پایگاه برای فرد می‌داند. وی در تحلیل خود از بدن به کالایی شدن بدن در جوامع مدرن اشاره دارد که به صورت یک سرمایه

1. Thomas and Janusk
2. Mabilia Babela
3. Finelli
4. Pierre Bourdieu

فیزیکی ظاهر می‌گردد. ایشان تولید این سرمایه فیزیکی را درگرو رشد و گسترش بدن و توجه به آن می‌داند؛ به‌گونه‌ای که بدن فرد دارای ارزش در زمینه‌های اجتماعی گردد و فرد را ارتقا دهد. از نظر بوردیو، بدن به‌عنوان شکل جامعی از سرمایه فیزیکی، دربردارنده منزلت اجتماعی برای فرد و اشکال نمادین تمایز، کسب هویت، دیده شدن و ... است. بوردیو با در نظر گرفتن بدن به‌عنوان یک سرمایه فیزیکی، هویت فرد را با ارزش‌های اجتماعی منطبق با اندازه، شکل و ظاهر بدنی مرتبط می‌سازد (فاتحی و اخلاصی، ۱۳۸۷: ۱۲).

از نظر گافمن^۱، اصطلاح داغ ننگ برای اشاره به ویژگی یا صفتی در فرد به‌کاربرده خواهد شد که برای وی بدنام‌کننده و یا ننگ‌آور می‌باشد، صفتی که ارزش فرد از یک شخص سالم و معمولی را به یک شخص لکه‌دار شده و بی‌ارزش در جامعه تبدیل می‌کند. پدیده‌ای که باعث احساسات بی‌نهایت آزاردهنده در فرد می‌شود و فرد داغ‌خورده را همواره نگران پذیرش از جانب آدم‌هایی می‌کند که عادی خوانده می‌شوند. پدیده‌ای که هم با یک ویژگی آشکار ظاهری می‌تواند حضور یابد و هم با ویژگی‌هایی که آشکار نیستند اما ناشایست تلقی می‌شوند. اولین نوع داغ ننگ، زشتی‌ها و معایب و نقص‌های مربوط به بدن فرد هستند. آن‌هایی که از لحاظ ظاهری بر اساس معیارهای زیبایی و نرم بهنجار فرهنگی، دچار نقض شده‌اند. در داغ بی‌اعتباری فرد خود را غیرعادی می‌بیند؛ زیرا برحسب نوع نگاهی که بقیه به وی دارند اندام خود را ارزیابی می‌کند بنابراین چاقی به‌طور مشهودی با داغ بی‌اعتباری مطابقت می‌کند. چاقی بدن، نقصی فیزیکی در فرد است؛ زیرا کاملاً مشخص است، در ضمن به‌شدت با مسائل اخلاقی مثل نبود خودکنترلی و اراده ضعیف رابطه دارد (قانع عزآبادی و قاسمی، ۱۳۹۶: ۴۶).

همچنین میشل فوکو^۲ در مورد بدن و ظاهر یک دیدگاه انتقادی دارد. به باور وی، آنچه رخ می‌دهد، بیش از آنکه درک آگاهانه فرد از وضع موجود و طرح مطلوب بدن خود در جامعه باشد، قرار گرفتن بدن فرد در زیر سیطره فرایندهای اجتماعی انتظام بخش و به‌شدت کنترل‌کننده‌ای است که نتیجه آن برای فرد، بدن‌هایی مطیع و مطلوب نظام سرمایه‌داری است. بر این اساس، سخن گفتن از فعالیت‌هایی به‌دلخواه مانند ورزش کردن، تغذیه مناسب، مراعات کردن و ... برای پذیرفته شدن از سوی اجتماع، چندان معنی ندارد (امامی غفاری و همکاران، ۱۳۹۴: ۵۸۰). از نظر او، مکانیزم‌های انضباطی در جامعه به وجود آورنده‌ی بدن‌های مطیع و فرمان‌بردار هستند و بدن را به‌عنوان واسطه‌ای برای اعمال قدرت می‌بیند. از نظر وی ویژگی‌های ظاهری و فیزیکی بدن، هر فرد در جامعه به او موقعیت خاص و قدرت چانه‌زنی متفاوتی نسبت به افراد دیگر می‌بخشد و کنترل بر بدن از طریق سرکوب اعمال نمی‌شود، بلکه کنترل از طریق تحریک کردن فرد صورت می‌گیرد مانند این جملات که لاغر باش، خوش‌ظاهر باش، مانکن باش، برنزه باش و ... (راسخ و همکاران، ۱۳۸۹: ۴۰).

1. Erwin Goffman
2. Michelle Foucault

همچنین به عقیده جاناتان ترنر^۱، در نظام‌های اجتماعی مدرن، بدن هر فرد و ظاهر وی زمینه‌ای مهم برای فعالیت‌های فرهنگی و سیاسی شده است. از این رو، ما به‌طور گسترده شاهد شکل‌گیری صنعت زیبایی به انواع گوناگون در دنیای مدرن هستیم که علاوه بر تأمین دانش و مهارت‌های ویژه برای افراد (مانند رژیم غذایی، اصلاح الگوی مصرف، ورزش و...) در جهت بهسازی بدن، شکل‌هایی از بدن را که از طریق عوامل مختلف از جمله تبلیغات، رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی، پذیرش اجتماعی عام یافته‌اند، مانند مانکن بودن، مهم‌تر جلوه می‌دهد (امامی غفاری و همکاران، ۱۳۹۴: ۵۸۱). از نظر فدرستون^۲، فرهنگ مصرفی در جامعه مدرن این ایدئولوژی را ترویج می‌کند که بدن ناقل لذت و خودابزاری است و در زمینه‌های اجتماعی کنونی، ظاهر زیبایی فرد، به‌صورت مهم‌ترین عنصر پذیرش و مقبولیت اجتماعی افراد درآمده است. در فرهنگ مصرفی تصاویر بدن‌های زیبای جنسی و در طلب لذت، فراغت و نمایش تأکیدی بر اهمیت ظاهر و چهره است. از نظر او، افراد برای اثبات تعلق خود به گروه‌ها و تضمین امنیت عضویشان ناچارند که طبق قوانین معینی که اغلب تحت عنوان «مد» ارائه می‌شود پوشش، شکل و آرایش بدن خود را تنظیم کنند. به دست آوردن این استانداردها مستلزم رعایت الگوهای مصرفی خاصی است که در بازار سرمایه‌داری تعیین می‌شوند. او معتقد است بدن در فرهنگ مصرفی به‌عنوان ابزاری برای لذت بردن مورد پرستش قرار می‌گیرد و هرچه بدن به تصاویر آرمانی جوانی، سلامتی و زیبایی نزدیک‌تر باشد ارزش مبادله‌ای آن بیشتر بوده و دارای منزلت است (راسخ و همکاران، ۱۳۸۹: ۴۱). همچنین به اعتقاد آنتونی گیدنز^۳، حالات چهره و دیگر حالات بدن و ظاهر هر فرد، فراهم‌کننده نشانه‌هایی است که ارتباطات روزمره ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. گیدنز معتقد است زنان و دختران جامعه نسبت به مردان بیشتر بر اساس ویژگی‌های جسمانی و ظاهرشان مورد قضاوت قرار می‌گیرند و احساس شرمساری نسبت به بدنشان رابطه مستقیمی با انتظارات اجتماعی از آنان دارد و در مقایسه با مردان بیشتر در معرض اختلال‌های تغذیه‌ای مانند رژیم‌ها غذایی سخت، عمل‌های جراحی زیبایی و... قرار می‌گیرند که وی آن را ناشی از سه دلیل عمده می‌داند: اول اینکه هنجارهای اجتماعی جامعه درباره زنان در مقابل مردان به نسبت بیشتری بر جذابیت جسمانی تأکید می‌کند. دوم اینکه آنچه به لحاظ اجتماعی تصویر مطلوب از بدن تعریف می‌شود درباره زنان تصویری از لاغراندام و مانکن بودن است. سوم اینکه هرچند زنان در عرصه‌های عمومی و زندگی اجتماعی نسبت به قبل فعال‌تر شده‌اند همان‌قدر بر پایه وضعیت ظاهری‌شان مورد قضاوت قرار می‌گیرند تا برپایه پیشرفت‌هایشان. پیامدهای کلیشه‌های قالبی در مورد سایز بدن به‌شدت بر دختران و زنان در فرایند ارزیابی از ظاهر فیزیکی‌شان و تفاوت‌هایی که به دلیل تجربه اجتماعی‌شان از جنسیت دریافت می‌کنند تحمیل می‌شوند (قانع عزآبادی و قاسمی، ۱۳۹۶: ۴۷).

1. Jonathan Turner
2. Federstone
3. Anthony Giddens

روش پژوهش

روش تحقیق حاضر کیفی است که در سال ۱۳۹۹ انجام شد. میدان مطالعه جوانان شهر یزد بود. زیرا در شرایط موجود نوع نگاه آنان به مقوله شرایط اقتصادی و چاقی مهم به نظر می‌رسید. برای دسترسی به میدان مورد مطالعه هماهنگی‌های لازم با افرادی که مایل به همکاری و مشارکت در تحقیق بودند، انجام شد. با توجه به این‌که روش تحقیق، نظریه زمینه‌ای (گرندد تئوری^۱) بود و موضوع پژوهش اضافه‌وزن و چاقی بود، مصاحبه‌شوندگان با روش نمونه‌گیری هدفمند و با حداکثر تنوع انتخاب شدند. جمع‌آوری داده‌ها از طریق مصاحبه نیمه ساختاریافته انجام گرفت و تا رسیدن به اشباع داده‌ها، ادامه پیدا کرد. در کنار سایر سؤالاتی که اهداف اصلی تحقیق را دنبال می‌کرد، یکی از سؤالات مرتبط با پژوهش حاضر این بود که برداشستان از چاقی چیست؟ چه عواملی باعث ایجاد پدیده چاقی می‌شوند؟ از نظر شما مسائل اقتصادی چگونه باعث ایجاد پدیده چاقی شده است؟ راهبردهای شما برای مقابله با آن چیست؟ چه پیامدهایی برای شما داشته است؟ با توجه به پاسخی که مشارکت‌کنندگان می‌دادند خرده سؤالات تکمیلی نیز حین مصاحبه از سوی محقق پرسیده می‌شد تا همه جوانب موضوع مشخص گردد.

مصاحبه‌ها ضبط گردید و پس‌از آن بر روی کاغذ پیاده شد سپس با آگاهی دادن به شرکت‌کنندگان در مورد اهداف پژوهش و با رعایت اصول اخلاقی در تحقیق همچنین به‌طور خاص اصل ناشناس بودن آنان تجزیه و تحلیل گردید. تحقیق با انجام ۲۰ مصاحبه با مشارکت‌کنندگان به اشباع رسید بدین معنی که مصاحبه‌های جدید، مطالب جدیدی را به تحقیق نیافزود و به همین دلیل مصاحبه‌ها پایان پذیرفت. همچنین مدت‌زمان مصاحبه‌ها بین ۴۰ دقیقه تا یک ساعت به طول انجامید.

سن پاسخگویان بین ۲۰ سال تا ۴۵ سال بود که با ده مرد و ده زن مصاحبه صورت گرفت؛ زیرا بیشتر قشر جوان مدنظر پژوهش حاضر بود، در مرحله بعد تحلیل داده‌ها شروع شد. داده‌های این بخش به روش کدگذاری نظری تحلیل شد؛ و محقق با غوطه‌ور شدن در داده‌ها به استخراج مفاهیم پرداخت. در این مسیر، استخراج واحدهای معنا، کدگذاری، مقوله‌بندی و درنهایت دسترسی به مقوله هسته روی داده‌ها انجام گرفت. در آخر ۷۵ مفهوم، ۱۴ مقوله فرعی و یک مقوله اصلی استخراج گردید.

همچنین برای رسیدن به اعتبار تحقیق از روش بازخورد مشارکت‌کننده استفاده شد، بدین معنی که بعد از پیاده‌سازی و کدگذاری داده‌ها، کدگذاری‌ها در اختیار تعدادی از مصاحبه‌شوندگان قرار گرفت که صحت آن‌ها را تأیید کنند، همچنین از گزاره‌های مشارکت‌کنندگان به‌عنوان شاهد برای افزایش اعتبار پژوهش استفاده شد.

1. Granded Theory

جدول شماره ۱: سیمای مشارکت‌کنندگان در پژوهش

مشارکت‌کنندگان در پژوهش	سن	تحصیلات	درآمد
مرد	۳۸	سیکل	م۶
زن	۳۵	لیسانس	م۵
مرد	۲۵	ارشد	م۷
زن	۲۰	دیپلم	م۳
مرد	۳۷	لیسانس	م۶
مرد	۲۸	فوق لیسانس	م۶
زن	۲۴	دیپلم	م۴
زن	۲۷	لیسانس	م۶
مرد	۲۹	دانشجوی دکتری	م۷
مرد	۴۵	فوق دیپلم	م۸
زن	۳۱	دیپلم	م۵
مرد	۳۳	فوق دیپلم	م۶
زن	۳۰	سیکل	م۵
زن	۲۸	فوق لیسانس	م۳
زن	۲۱	دانشجو	م۲
مرد	۴۲	فوق لیسانس	م۷
مرد	۳۶	دیپلم	م۸
زن	۲۶	سیکل	م۵
زن	۲۲	دانشجو	م۲
مرد	۲۴	لیسانس	م۴

یافته‌های پژوهش

پدیده: اضطراب اقتصادی - اجتماعی

یکی از مسائل مهمی که می‌تواند باعث شود افراد احساس کنند که نمی‌توانند ظاهر مناسب خود را داشته باشند، همان شرایط اقتصادی می‌باشد که به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر سبک زندگی و همچنین انتخاب الگوهای تغذیه‌ای آنان اثرگذار است و ناخواسته افراد را به سمت تغییر رویه زندگی خویش و الگوهای تغذیه‌ای نامناسب و شکم‌پرکن سوق می‌دهد، زیرا افراد نمی‌توانند

قدرت خرید خود را متناسب با شرایط اقتصادی روز تغییر دهند و بالا ببرند و این عدم تعادل در قدرت خرید آنان را از مدل زندگی درست دور می‌کند. آنان برای گذران زندگی مجبور هستند که بین درآمد و هزینه‌های زندگی خود تعادل ایجاد کنند، به همین خاطر با روند رو به رشد قیمت‌ها نمی‌توانند خود را وفق دهند زیرا درآمدها کمتر از هزینه‌های زندگی است، در نتیجه باید برخی کالاهای ضروری را از سبد خانوار حذف کنند و کالاهای پرکالری را جایگزین کنند مثلاً به جای استفاده از لبنیات زیاد و یا گوشت از ماکارونی، سیب‌زمینی و... استفاده کنند؛ که این کالری‌های اضافه باعث اضافه‌وزن و چاقی می‌شود، همچنین این افراد همواره مضطرب و نگران هستند که نتوانند از پس‌نیازهای خانواده بریبایند و همچنین هزینه‌چندانی برای صرف کردن در حیطة ورزش... ندارند و مجبورند تایم‌های طولانی نیز کار کنند و تحرک نداشته باشند در نتیجه با این مدل سبک زندگی دچار چاقی می‌شوند، این مدل زندگی همواره یک اضطرابی را بر آنان تحمیل می‌کند اضطرابی که هم ناشی از تغییر الگوهای تغذیه‌ای و عواقب بعدازآن مانند چاقی، بیماری‌های جسمانی و... می‌شود و هم کنار آمدن با این مشکلات اقتصادی که افراد را همواره درگیر خودساخته است.

در واقع این اضطراب اقتصادی که افراد با آن مواجه هستند اگر غیرقابل کنترل باشد، خواه‌ناخواه به قول خود مشارکت‌کنندگان نوعی اضطراب اجتماعی را نیز به وجود می‌آورد که زندگی اجتماعی آنان را نیز متأثر می‌سازد.

«من خودم به‌شخصه همش استرس و اضطراب دارم چون با توجه به این شرایط اقتصادی زندگی‌ام تعدیم به‌هم‌ریخته و مثل قبل نمی‌تونم غذاهای مقوی استفاده کنم و این باعث چاقی‌ام شده چون سیب‌زمینی و برنج خارجی و این چیزا بیشتر استفاده می‌کنم هی دارم چاق میشم و هم این چاقیه داره بهم استرس میده و هم از اون طرف مشکلات مالی و اقتصادی توی خونه و سطح جامعه خیلی بهم استرس و فشار وارد می‌کنه چون احساس می‌کنم که نمی‌تونم کنترلشون کنم چاقی و شرایط اقتصادی خانواده و جامعه خیلی به هم ربط پیدا کردن تا پول نداشته باشی نمی‌تونی برای ظاهرت هزینه کنی» (مینا، ۳۵ ساله).

بسترهای ایجاد پدیده

با توجه به شرایط کنونی حاکم بر جامعه که بسیاری از افراد به‌خصوص اقشار طبقه متوسط و پایین جامعه با مشکلات مالی گریبان گیر هستند، این مسئله بر روی مهم‌ترین بخش زندگی این افراد که همان تغذیه و خوردوخوراک می‌باشد اثر منفی گذاشته است، زیرا با توجه به مشکلات اقتصادی جامعه و تورم موجود، قیمت اقلام اساسی زندگی به‌خصوص هزینه‌های خوراکی پیوسته در حال افزایش می‌باشد و مشارکت‌کنندگان نیز بیان داشته‌اند که مدل زندگی آنان عوض شده است. در واقع شرایط اقتصادی حاکم بر جامعه و وضعیت درآمدی خود مشارکت‌کنندگان که اکثراً قشر جوان نیز بودند نیز مزید بر علت بود زیرا از نظر آنان باید برای آینده نیز پس‌انداز داشت و

آینده‌نگر بود و نمی‌توان بیشتر از حد معمولی برای امر تغذیه هزینه کرد زیرا ابعاد دیگر زندگی نیز مهم هستند، با افزایش قیمت‌ها، خواه‌ناخواه کیفیت امر تغذیه و زندگی تحت تأثیر قرار می‌گیرد. از نظر آنان اگر شرایط مالی بهتری داشتند بیشتر به مسئله خوردوخوراک خویش اهمیت می‌دادند تا درگیر اضافه‌وزن و چاقی نشوند اما شرایط جامعه ناخواسته آنان را به‌سوی توجه به مسائل دیگر سوق می‌دهد و خود ظاهر فرد در اولویت بعدی می‌باشد.

«الگوهای تغذیه‌ای مون عوض شده و اگه لبنیات ارزون باشه و میوه و سبزی ارزون باشه افراد استفاده می‌کنن و دیگه غذا کمتر می‌خورن و ناهار برنج کم می‌خورن و بعدظهر میوه می‌خورن ولی وقتی اینا گرون میشن سمت اقلام اصلی میریم مثل ماکارونی و برنج... میریم و تنقلات می‌خوریم و چاق میشن افراد» (علی، ۲۴ ساله).

«خب من به‌عنوان به جویون باید به آینده‌ام هم فکر کنم نمی‌تونم همش فکر تغذیه‌ام باشم، با این هزینه‌های گرون، باید به فکر زندگی آینده‌ام هم باشم و براش برنامه‌ریزی کنم دیگه نمی‌تونم خیلی برای تغذیه سالم و مناسب هزینه کنم، خصوصاً توی فرهنگ ما که وضعیت مالی اولویت هست» (حسن، ۲۹ ساله).

البته مسئله مهم دیگر که باعث چاقی افراد می‌گردد، فرهنگ غلط غذایی می‌باشد که بر جامعه حاکم است، بدین معنی که جوانان بیان می‌داشتند که غذاهای مصرف‌شده در طول روز بسیار پرکالری هستند و مادران خانواده زمان زیادی را در آشپزخانه سپری می‌کنند و سعی دارند که غذاهای خوشمزه و البته سنگین و پرکالری طبخ کنند که به‌خصوص این که مدل غذایی ما به‌گونه‌ای است که ناهار و شام بیشتر اوقات سنگین می‌باشد که همین موجبات چاقی را فراهم می‌کند پس باید این فرهنگ غلط غذایی را اصلاح کرد. البته خود جوانان نیز راحت‌طلبی را مطرح کردند بدین معنی که سعی می‌کنند در طول ماه و یا روزهایی که درگیر کارهای روزمره هستند و یا با دوستان خویش وقت می‌گذرانند، به‌جای استفاده از غذاهای خانگی کم‌کالری از فست فود استفاده کنند و با توجه به شرایط اقتصادی و نیاز به فعالیت اقتصادی داشتن برای گذران زندگی، همواره درگیر هستند که همین باعث می‌شود که خیلی به بحث ورزش توجه نکنند. درواقع از نظر آنان مدل زندگی جدید، آنان را به سمت نوعی راحت‌طلبی ناخواسته سوق داده است که ادامه این روند زندگی موجبات چاقی آنان را فراهم می‌آورد.

«خب فرهنگ غذایی مون غلط هست و همه وقتمون رو توی آشپزخونه می‌گذرونیم که کلی وقت بزاریم و غذای خوشمزه درست کنیم ولی به بحث کالری و حجم و این چیزاش زیاد توجه نمی‌کنیم و خوردن ناهار و شام این شکلی باعث میشه چاق بشیم ما باید فرهنگ غذایی مون رو تعدیل بکنیم به نظرم» (فاطمه، ۳۵ ساله).

اما از نظر مشارکت‌کنندگان دلایل دیگری نیز در این روند چاقی مؤثر بودند آنان به مک دونالد اشاره می‌کردند. مشارکت‌کنندگان یکی از دلایل آن را فست فودی شدن زندگی

مدرن می‌دانستند که افراد به دلیل ذیق وقت، مشارکت در فعالیت‌های اقتصادی به دلیل بد شدن شرایط اقتصادی خانواده‌ها و... همواره از غذاهای آماده استفاده می‌کنند و این مسئله باعث چاقی روزافزون آنان می‌گردد و تناسب‌اندام آنان را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد.

«مشغله و گرفتاری‌های ما باعث میشه که ما سالم خوری نداشته باشیم و نتونیم به غذای سالم واسه خودمون آماده کنیم؛ و فرهنگ فست فود توی جامعه رایج شده و بیشتر مغازه‌ها الان فست فود شدن و آدما هم می‌خوان راحت‌ترین چیزی که در دسترس شه استفاده کنه» (مریم ۲۲ ساله).

«بی‌حرکی باعث چاقی ما البته همش به خاطر کار زیاد با تحرک کم هست یعنی بیشتر فکری هست و یا بدن رو فیزیکی خیلی درگیر نمی‌کنه و من خودم مجبورم بیشتر کارکنم تا بتونم گذران زندگی کنم خب معلومه همش به جا نشستم چاق میشم و بعضی وقتا هم فست فود می‌خورم دیگه بدتر میشه» (شیرین، ۳۵ ساله)

افراد حتی در محیط کار مجبور هستند که خیلی تحرک نداشته باشند و ساعات کاری زیاد باعث این کم‌حرکی می‌شود، هرچند در زمان حاضر همه‌چیز در دسترس می‌باشد و تکنولوژی جدید در همه حیطه‌های زندگی وارد شده و زندگی را راحت‌تر کرده است اما عوارض بدی نیز برای سلامتی افراد داشته است، از جمله چاقی که یکی از پیامدهای کم‌حرکی می‌باشد. در واقع، در جامعه جدید تکنولوژی‌های مدرن و فن‌سالاری حضور گسترده‌ای دارند و در حیطه مشاغل نیز با سیستمی شدن کارها تحرک افراد کم و کمتر شده و افراد مانند گذشته فعال نمی‌باشند و سوخت‌وساز کمتری دارند بدون چربی سوزی همواره دچار اضافه‌وزن و چاقی می‌گردند که یکی از پیامدهای مدرنیته می‌باشد.

«تنبلی خیلی مهمه ما قبلاً رفت‌وآمد داشتیم و اینقدر پشت سیستم نبودیم و الان همش کارهامون فکری شده و بدنمون سوخت‌وساز لازم رو نداره و ما چاق میشیم» (بهار، ۲۸ ساله)

شرایط علی

به نظر می‌رسد که سواى از بحث‌های اقتصادی مطرح شده در حیطه چاقی، یک بحث مهم ضعف سواد تغذیه‌ای شهروندان باشد که مسئله‌ای اجتماعی-فرهنگی است، بدین معنی که افراد آگاهی کامل و درستی از بحث تغذیه و غذا ندارند و حتی برنامه‌هایی که با این مضمون در رسانه‌ها مطرح می‌شود را خیلی دنبال نمی‌کنند، همچنین برنامه‌ریزی صحیح و درستی برای غذا و رژیم غذایی خویش ندارند، آنان بیان می‌داشتند که هر فرد یا خانواده‌ای باید به پزشک تغذیه برای رژیم غذایی خویش مراجعه کند زیرا پزشک تغذیه فقط به خاطر بحث لاغری نیست، بلکه آگاهی درستی از مواد غذایی را در اختیار ما می‌گذارد که می‌توانیم سالم خوری داشته باشیم، زیرا از نظر آنان، سواد تغذیه‌ای‌شان ناقص می‌باشد که حتی با خوردن غذای کم هم چاق می‌شوند،

درحالی‌که اگر سواد درستی نسبت به مواد غذایی داشتند می‌توانستند با خوردن صحیح و بدون اساس گرسنگی، از چاقی نیز دوری کنند.

«خب ما آگاهی دستی از تغذیه و شرایط تغذیه‌ای و غذا نداریم و همش هر مدل غذایی رو که دوست داریم می‌خوریم و به چیز دیگه ای مثل چاقی هم فکر نمی‌کنیم غافل از این‌که باید به پزشک‌های تغذیه هم مراجعه کنیم و اطلاعات لازم و صحیح رو از اون‌ها بگیریم در مورد مواد غذایی اگر که سلامت جسمانی مون برامون مهم هستش ولی من خودم خیلی به این موارد توجهی نمی‌کنم.» (حسین، ۴۵ ساله)

بحث دیگری که مطرح شد این بود که در خانواده بیشتر به ظاهر و طعم و رنگ غذا توجه می‌شود تا میزان کالری و سالم خوری آن. جوانان بیان می‌داشتند که هم خود و هم اعضای خانواده‌شان، طعم و ظاهر غذا برایشان بیشتر اهمیت دارد و چون بیشتر غذاهای خوشمزه، سرخ‌کردنی، چرب و پرکالری هستند در نتیجه ناخواسته موجبات چاقی افراد را فراهم می‌کند که البته این چاقی ناشی از ضعف سواد تغذیه‌ای هست که باید اصلاح گردد. البته بحث ذائقه افراد نیز می‌باشد؛ بدین معنی که ذائقه‌های ما به این مدل غذایی نیز خو گرفته است و باید به‌مرور و با یادگیری عوارض آن، به مقابله با آن پرداخت و با جایگزینی غذاهای کم‌کالری و رژیمی به سلامت تغذیه‌ای رسید.

«من خودم ظاهر و طعم غذا برام مهم هست هرچند که پرکالری باشه و براش هزینه زیادی هم باید بکنم چون مواد بیشتری رو باید بخرم ولی دوست دارم، این مدلی غذا بخورم که البته باعث شده چاق هم بشم متأسفانه» (علی ۲۵ ساله).

«این فرهنگ غلط غذایی خود آدم‌ها و این‌که راحت‌طلبی شون و این‌که اصلاً به سلامتی اهمیت نمیدن که به غذای سالم بخورن و بیشتر به طعم و ظاهر غذا اهمیت میدن» (مریم، ۲۲ ساله).

شرایط مداخله‌گر

در جامعه جدید فرهنگ در حال تغییر است و گذار فرهنگی - اجتماعی در حال اتفاق افتادن است. این تغییر فرهنگ با تغییر در ارزش‌ها و باروها و نگرش‌های مردم همراه است؛ که یک بعد این تغییرات به دلیل استفاده از رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی می‌باشد، به‌خصوص بحث رسانه‌ها که زندگی مردم را به‌شدت تحت تأثیر خویش قرار می‌دهد. با توجه به ورود رسانه‌ها و ایجاد دهکده جهانی که مارشال مک لوهان^۱ بیان کرده است، افراد همواره از شبکه‌های مجازی مانند اینستاگرام و ... استفاده می‌کنند که استفاده افراد از این شبکه‌ها علاوه بر فواید مثبت آن‌که قابل‌انکار نیست گاهی اوقات می‌تواند موجب سوگیری رسانه‌ای شود. بدین معنی که افراد بیان می‌کردند که ممکن است به اخبار نامرتب در مورد مواد غذایی و وضعیت آنان که لزوماً صحیح

1. Marshal McLuhan

نیست، دسترسی پیدا کنند و سبک تغذیه‌ای آنان را متأثر سازد. مثلاً در مورد رژیم‌های لاغری، کالری مواد غذایی، سبک زندگی اطلاعات ناقصی به افراد داده می‌شود و حتی گاهی خود افراد و بحث‌های انجام‌شده در این شبکه‌ها باعث می‌شود که ناخواسته بر روی قیمت برخی اقلام غذایی نیز اثرگذار باشد که می‌تواند مضر باشد. یک مسئله مهم که مشارکت‌کنندگان به آن اشاره می‌کردند وضعیت فرهنگی حاکم بر جامعه و رفتار مردم بود که مزید بر علت‌گرانی اقلام به‌خصوص اقلام مواد غذایی شده بود، این رفتارهای احتکار گونه و این جوی که بر جامعه حاکم می‌شد به‌خصوص گاهی اوقات از طریق افراد در شبکه‌های اجتماعی به آن‌ها دامن زده می‌شد که یک اقلام خاصی کمیاب می‌شوند و یا هزینه خرید آن‌ها گران‌تر می‌شود و باعث می‌شد که مردم با توجه به مشکل اقتصادی که داشتند برای خرید این مواد غذایی در صف‌های طولانی بایستند تا در آینده نخواهند هزینه بیشتری برای خرید این اقلام بپردازند در صورتی که این وسط فقط واسطه‌ها سود می‌کردند و مردم عادی متضرر می‌شدند زیرا خودشان خودبه‌خود بدون این که متوجه موضوع بشوند باعث گرانی مواد موردنیازشان می‌شدند؛ و باز پس‌انداز خود را مصرف کرده بودند و برای هر کالایی هزینه چند برابری پرداخت کرده بودند، در نتیجه مجبور می‌شدند که دوباره به کالاهای جایگزین روی بیاورند که ارزش غذایی کمتری از ماده غذایی اصلی داشتند که متعاقب پرکالری و چاق‌کننده بود.

«تو این شرایط اقتصادی بد، شبکه‌های اجتماعی هم مؤثر بودند که مثلاً الکی بلد می‌کردن که فلان ماده غذایی قراره کمیاب و گرون بشه مردم هم برای خرید اون صف‌های طولانی تشکیل می‌دادند و باعث می‌شد با رفتار خودشان باعث گرونی اون محصول بشن و فقط به خودمون ظلم میشه و واسطه‌ها سود می‌کنند خب اینجوری پس‌انداز آدم هم میره و باز تغذیه سطح پایین و بیماری و چاقی آدم مجبوره هی از برخی اقلام بزنه یا دیربهدیر بخوره خب ناخواسته مریض میشی» (رضا، ۳۶ ساله)

مشارکت‌کنندگان بیان داشتند که تا جایی که می‌توانند از کالای اصلی استفاده می‌کنند اما با شرایط موجود مجبورند که سبک تغذیه‌ای خویش را تغییر دهند و از کالاهای جایگزین استفاده کنند؛ مثلاً به‌جای گوشت قرمز، از حبوبات استفاده کنند تا کمتر به عوارض ناشی از مشکلات تغذیه و چاقی بعداز آن گرفتار شوند.

«من خودم تو خانواده مجبور شدیم که بعضی اقلام رو جایگزین کنیم مثلاً این که میوه و سبزی رو مثل قبل چند روز تو هفته نخوریم و استفاده کنیم و غذاهایی هم که لازمه رو جایگزین کنیم خب گوشت خیلی گرون شده یا برنج‌های محلی گرون شدن مجبوریم که برنج خارجی بی‌کیفیت بخریم که آدم رو خیلی چاق می‌کنه و یا سیب‌زمینی و این چیزا که آدم رو چاق می‌کنه. البته حبوبات رو می‌شد جایگزین گوشت کرد اما اینم خیلی گرون شده و خریدنش باز سخت شده. با گرون شدن میوه و سبزی هم نمی‌تونیم گیاه‌خواری داشته باشیم. من خودم نگران ظاهر هستم اما کاری نمی‌تونم بکنم» (المیرا، ۲۸ ساله)

استراتژی‌ها

مشارکت‌کنندگان در این پژوهش برای کنار آمدن با شرایط موجود و مقابله با چاقی ایجادشده توسط شرایط اقتصادی جامعه تا جایی که امکان داشت سعی می‌کردند که با وضعیت اقتصادی موجود سازگار شوند. در واقع، با فعالیت اقتصادی و چندشغله شدن تا حدودی وضعیت تغذیه‌ای و سلامت خویش را بهبود بخشیدند و مجبور بودند که تایم کاری خود را افزایش دهند، زیرا برای گذران زندگی و کم کردن فشارها مجبور بودند که بیشتر کار کنند و فعالیت اقتصادی خویش را افزایش دهند تا با شرایط جدید بتوانند خود را وفق دهند؛ زیرا آنان با حقوق گذشته نمی‌توانستند از پس مخارج زندگی بریبایند به همین دلیل باکار بیشتر سعی می‌کردند که بتوانند نیازهای زندگی و خوردوخوراک خود را تأمین کنند.

«از بس همه چیز گرون شده من دیگه خودم رو چندشغله کردم علاوه ب کارم میرم آژانس هم کار می‌کنم تا بتونم از پس مخارج زندگی به خصوص خوردوخوراک بر پیام چون میشه لباس و بقیه وسایل رو سالی یه بار گرفت اما غذا رو نه. هرروز چند وعده باهانش درگیری در نتیجه باید براش هزینه کرد وگرنه کلی مریضی میاد سراغت و من سعی می‌کنم اقلامی که خریدشون رو محدود کردم مثل میوه و سبزی باز دوباره یه کم بیشتر بخرم برای خانواده تا مریض نشن اخه خواهناخواه به نظرم ظاهر هرکسی هم مهمه منم سعی می‌کنم براش هزینه کنم» (حسن، ۲۴ ساله)

البته به جز چند شغله کردن خویش، آگاهی تغذیه‌ای نیز مهم بود، که سعی می‌کردند آگاهی خود را افزایش دهند، و با افزایش آگاهی خویش، در انتخاب مواد غذایی، دقت لازم را داشته باشند که تا حد امکان غذاهای کم‌کالری را انتخاب کنند که البته متناسب با بودجه خانواده آنان نیز باشد. همچنین، با توجه به این که ورود به جامعه صنعتی و استفاده کم‌تر از غذاهای ارگانیک و استفاده از میوه و سبزیجات گلخانه‌ای تأثیرات زیادی بر روی سلامت مردم جامعه دارد و مشارکت‌کنندگان نیز بیان کرده‌اند که سبک زندگی خود را عوض کرده و تا جایی که می‌توانند به سمت سبک زندگی سلامت‌محور بروند. سعی می‌کنند شرایط را تا می‌توانند کنترل کنند، مثلاً دارای خواب کافی باشند و از محصولات ارگانیک تا جایی که می‌توانند استفاده کنند و حجم فست فود خود را کنترل کنند و پیاده‌روی داشته باشند و با گیاه‌خواری این شرایط را پشت سر بگذارند؛ زیرا با توجه به استرس‌ها و فشارهای روانی در جامعه اگر افراد نیز خودکنترل درستی بر روی سبک زندگی و تغذیه خود نداشته باشند دچار مشکلات جسمی و روحی عدیده‌ای می‌گردند؛ و با انتخاب سبک زندگی درست افراد به سلامتی جسمی و روحی دست پیدا می‌کنند و از بیماری‌هایی مثل دیابت، چاقی و ... نیز دور می‌گردند.

«خب من خودم که نمی‌تونم تو این شرایط خیلی برای باشگاه و ظاهره هزینه کنم لااقل کارهایی که کم‌هزینه هست و از دستم بر میاد رو انجام میدم مثل کمی پیاده‌روی، کم کردن

فست فودها، خواب کافی و این چیزها این طوری لاقول کمتر چاق میشم هرچند انتخاب سبک زندگی سلامت‌محور هم با هزینه شدنی هستش باید پول داشته باشی که برای این کارا مثلاً گیاه‌خواری و باشگاه و رژیم هزینه کنی وگرنه من که با این مسائل مالی نمی‌تونم» (فرزانه، ۳۰ ساله)

پیامدهای کنش

این وضعیت برای زنان پژوهش حاضر مشکلاتی را به همراه داشت از جمله این که این وضعیت اقتصادی و نوع جایگزین سازی تغذیه‌ای باعث شده بود که دچار چاقی شوند و تناسب‌اندام خویش را از دست بدهند زیرا برای گرسنه نشدن در طولانی‌مدت و همین‌طور کاهش قدرت خرید کالاهای خوراکی مناسب باعث شده بود که با غذاهای پرکالری شکم‌پرکن خود را سیر نگه‌دارند و از میوه و سبزیجات که سوخت‌وساز بدن را افزایش می‌دهد استفاده نکنند که در درازمدت باعث چاقی می‌شود که این چاقی با بیماری همراه است و ناشی از تغذیه نامناسب و سوءتغذیه پنهان می‌باشد، درواقع این مسئله در درازمدت باعث بیماری‌های جسمانی، دیابت، بیماری قلبی، پوکی استخوان و... می‌شود همچنین مشکلات روحی- روانی مانند از دست دادن زیبایی ظاهری، کاهش اعتمادبه‌نفس، از دست دادن تعاملات مثبت، گوشه‌نشینی، اضطراب، استرس و... می‌شود. همان‌گونه که گافمن نیز بیان کرده است داغ ننگ زمانی شکل می‌گیرد که بین آنچه یک شخص است و آنچه باید شکافی می‌افتد و تصویری که فرد از خودش دارد با تصویر بهنجار جامعه یکی نیست و این برای فرد گران تمام می‌شود زیرا باعث نگاه‌های منفی دیگران نسبت به فرد، تحقیر، تمسخر، ترحم و مسائلی از این قبیل می‌شود و فرد باید سعی کند که فاصله بین خود بالفعل و بالقوه را از میان بردارد و افراد از ترس داغ ننگ خوردن سعی می‌کنند که تناسب‌اندام خود را حفظ کنند.

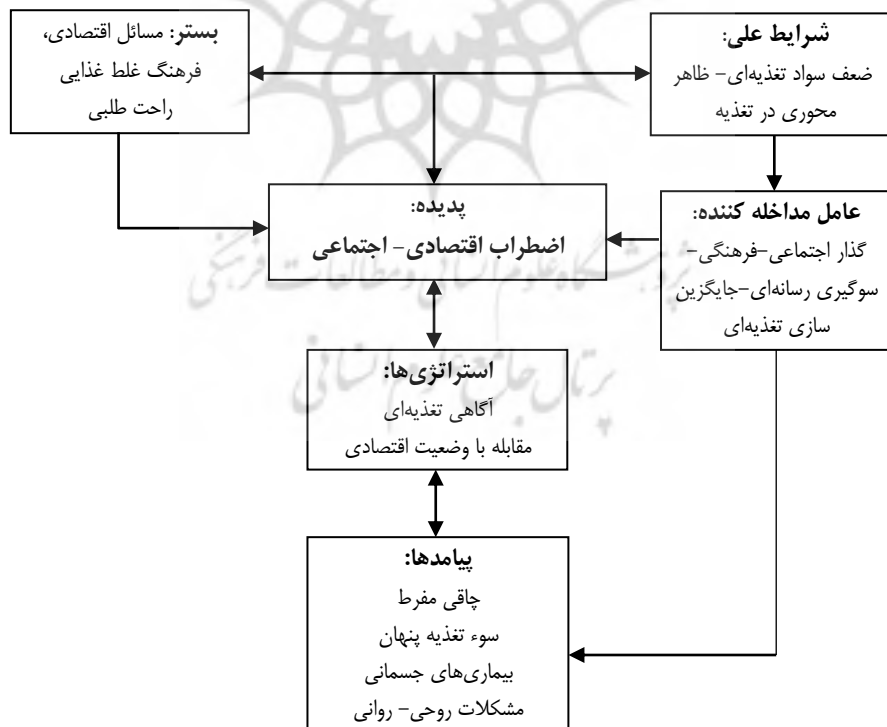
«روی سلامت من اثر داره و روی تحرک من و دید جامعه رو نسبت به من بد می‌کنه؛ و ارتباطات من رو دچار مشکل می‌کنه منو به سمت افسردگی میکشونه و من باید غصه بخورم که چرا در جامعه کسی منو نمی‌پذیره و چیزهایی که من ندارم شاید به خاطر اینه که از حد نرمال خودم خارج شدم و جامعه باعث میشه گوشه‌گیر بشم. آیا شوهرم ما رو میپسنده یا نه دغدغه من میشه لاغر بشم. غالباً الآن ظاهر نرمال رو واسه ازدواج میپسندن» (ملیحه، ۲۰ ساله)

مقوله چاقی و داشتن اضافه‌وزن باعث می‌شود که افراد جامعه همواره دچار نوعی هراس اجتماعی باشند که نکند از نرم بهنجار جامعه خارج شوند و دوستان خود را از دست داده و چه محیط اجتماعی و چه در محیط خانوادگی نگاه بقیه به آنان منفی بشود. به گفته مشارکت‌کنندگان اطرافیان همواره به آنان گوشزد می‌کنند که مواظب ظاهر خود باشند زیرا در انتخاب همسر برای آنان تأثیرگذار خواهد بود.

«سطح اجتماع برای پسر مهمه که لاغر باشه دختر و برای انتخابش؛ و این‌که به‌ظاهر اهمیت بدی یعنی به بقیه کاراتم اهمیت میدی و نظم برات مهمه. وقتی به هیکت نرسی یعنی زیبایی برات مهم نیست و توی همه کارات بی‌اهمیتی وقتی خوش‌لباس‌تر میرم جایی برا کارای دیگه بهتر قبولم میکنن و آدمیم که اهمیت میدم به‌ظاهرم و روم حساب کنن؛ و نگاه بهتری به من دارن و بهتر منو قبول می‌کنن؛ و الآن ظاهر خیلی مهمه برای آدما. و کسی قبول نمی‌کنه که اگه نداری لباس بد بپوشی. لباس نداری هم لباس‌تو تمیز کنی و مرتب باشی همیشه» (عاطفه، ۲۷ ساله)

نداشتن تناسب‌اندام و چاقی در افراد با پیامدهای منفی بسیاری همراه می‌باشد که هم شامل پیامدهای جسمی مانند کمردرد، دیابت، بیماری‌های زنان و... می‌باشد و هم پیامدهای روحی و روانی مانند، افسردگی، استرس، اضطراب، نگرانی از نگاه منفی دیگران می‌باشد و سازگاری فرد با این مسائل سخت می‌باشد و افراد سعی می‌کنند برای پیشگیری از این احساسات منفی ظاهر خود را متناسب نگه‌دارند.

«سلامت جسمی و روحی از بین می‌بره. ترجیح‌م اینه که لاغر باشم و لباس خوب اندازت همیشه؛ و تنوع رنگی نداره. آدما مریض میشن کمردرد و اینا. عوارضش رو توی ۵۰ سالگی به بعد نشون میده. چاقا ظرافت ندارن. افسردگی میاره و مشکلات جسمی میاره و انرژی منفی میاره هر کی بینه میگه چقد عبوسه و تنها میشه... کمتر متلک می‌شنوی» (سودابه، ۲۴ ساله).



نمودار شماره ۱: نمودار پارادایمی پژوهش وضعیت اقتصادی و چاقی

بحث و نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر به مطالعه وضعیت اقتصادی بر الگوهای تغذیه‌ای و چاقی شهروندان پرداخته شده است. پدیده چاقی در بین شهروندان در بستر جامعه شبه مدرن ظهور می‌کند به‌گونه‌ای که به عقیده مشارکت‌کنندگان قبلاً در جامعه ما زنان و مردان چاق مقبولیت اجتماعی داشتند ولی الآن با ورود تکنولوژی و اندیشه‌های غربی بحث مانکن بودن و تناسب‌اندام جای خود را در جامعه باز کرده است زیرا همه مردم به مضرات چاقی و عواقب جسمانی و روحی - روانی آن پی برده‌اند. علاوه بر مسائل اجتماعی و فرهنگی که چاقی را قبح می‌داند، مسائل اقتصادی و تورم حاکم بر جامعه، فرهنگ غلط غذایی و راحت طلبی، نیز بستر کشاندن افراد را به سمت چاقی را فراهم می‌کند زیرا با گران شدن اقلام مصرفی مردم به سمت کالاهای بی‌کیفیت و شکم‌پرکن می‌روند، همچنین سواد لازم برای انتخاب درست مواد غذایی را ندارند، و ظاهر و طعم غذا برای آنان اولویت می‌باشد، همچنین، ضعف سواد تغذیه‌ای، و ظاهر مندی در تغذیه از علت‌های اصلی چاقی می‌باشند.

جایگزین‌سازی تغذیه‌ای، سوگیری رسانه‌ها و رفتار احساسی مردم در برخورد با قیمت‌ها و صف‌های طولانی خرید در افزایش قیمت‌ها و متعاقب آن چاقی مداخله می‌کند. به عبارتی، این شهروندان با بالا بردن آگاهی تغذیه‌ای خویش، مقابله کردن با وضعیت اقتصادی باکار بیشتر و دو شغله بودن سعی می‌کنند که مواد خوراکی سطح پایین و پرکالری استفاده نکنند و به سمت سبک زندگی سلامت‌محور بروند زیرا پیامدهای این چاقی برای آنان، چاقی مفرط، سو تغذیه پنهان، بیماری‌های جسمی و بیماری‌های روحی مانند اضطراب، استرس، داغ ننگ و... است. از نظر آنان، مبتلا شدن به چاقی برای آنان پیامدهای منفی در سطح فردی و اجتماعی مانند داغ ننگ، طرد اجتماعی، از بین رفتن مقبولیت اجتماعی، سرخوردگی، آسیب‌های جسمی و روانی (مانند، افسردگی، استرس، اضطراب، مقایسه با دیگران، مشکلات هورمونی، زنان و... بدنیال دارد که همواره افراد را دچار اضطراب اجتماعی می‌کند. این شرایط و هم مشکلات اقتصادی غیرقابل کنترل که زندگی این افراد را درگیر خویش ساخته است. نتایج به‌دست‌آمده با یافته‌های شفیع‌ی و همکاران (۱۳۹۷)، گلابی و همکاران (۱۳۹۸)، آذربایجانی و همکاران (۱۳۹۰)، تومانس و جانوسک (۲۰۱۸) و مایابابلا و همکاران (۲۰۱۶) همسو بود.

پدیده مذکور اضطراب اقتصادی - اجتماعی بود زیرا از یک‌طرف در بحث فردی این چاقی ناخواسته و برساخته شده از شرایط اقتصادی افراد را درگیر خویش ساخته بود، به این معنی که این مشارکت‌کنندگان بیان می‌داشتند که این چاقی همواره نگرانی و دغدغه خاطر آنان است که نکند از نرم بهنجار جامعه که رسانه‌ها آن را پررنگ می‌کنند و همان لاغر بودن و مانکن بودن می‌باشد فاصله بگیرند. البته آنان متناسب بودن را نیز می‌پسندیدند زیرا همواره نگران انگ خوردن و برچسب داغ ننگ توسط دیگران بودند. به طوری که زندگی آنان را تحت‌الشعاع قرار داده

بود و سعی می‌کردند به طرق مختلف (استفاده از مواد غذایی سالم گرفته تا پیاپی روی) از چاق شدن خود جلوگیری کنند زیرا با توجه به شرایط اقتصادی خانواده و کار مضاعف خیلی توان باشگاه رفتن را نداشتند. آنان بیان می‌داشتند که برای موفقیت در جامعه مدرن باید ظاهر زیبایی داشت و موفقیت در ازدواج، کار مناسب، دوست‌یابی، مقبولیت اجتماعی و... با ظاهر فرد گره‌خورده است و افراد نیز همواره به خاطر طرد نشدن باید خود را با جامعه و ارزش‌های آن هم‌نوا کنند. درواقع، مبحث اول همان چاقی ایجادشده و برخورد با آن در سطح فردی بود که همواره آنان را مضطرب و نگران ساخته است که زیبایی ظاهری و تعاملات آنان را تحت تأثیر قرار داده است، اما مسئله مهم دیگر مسائل اقتصادی جامعه بود. از نظر آنان شرایط جامعه باعث ایجاد مشکل برای آنان شده است، زیرا قدرت خرید افراد کاهش یافته و نمی‌توانستند که خودشان را با شرایط موجود وفق دهند و در نتیجه این مشکلات مالی آنان را هم در سطح خانواده و هم در سطح جامعه دچار استرس و نگرانی کرده است زیرا درآمد آنان کفاف هزینه‌های زندگی را نمی‌دهد و از طرف دیگر نیز تورم و شرایط مدیریتی حاکم بر جامعه مشکل را دوچندان کرده است. همچنین؛ تحریم‌ها و عدم کنترل بازار باعث شده که مسئولان نتوانند شرایط موجود را کنترل کنند و بار تحمل این مشکلات بر دوش مردم باشد، در نتیجه این مشکلات مالی در خانواده و جامعه همواره افراد را مضطرب و نگران می‌کرد چون توان حل و خنثی‌سازی آن را نداشتند. از سوی دیگر، الگوهای تغذیه‌ای آنان تغییر کرده است و ناخواسته به سوی یک سوءتغذیه پنهان کشیده می‌شوند زیرا خیلی از مواد غذایی مفید را یا از سبد غذایی خویش حذف کرده‌اند و یا با وقفه‌های زمانی طولانی آن را مصرف می‌کنند و دیگر مانند زمان گذشته نمی‌توانند بیشتر مواقع از گوشت، لبنیات، میوه، سبزی و خشکبار استفاده کنند و لذا دفعات خرید این مواد غذایی کاهش یافته است و این می‌تواند افراد را دچار چاقی ناشی از کمبود سوخت‌وساز و سوءتغذیه پنهان کند و بعداً خود را در بیماری‌های جسمانی نشان می‌دهد. درواقع، علاوه بر تحمل اضطراب مشکلات اقتصادی، باید متعاقباً اضطراب اجتماعی آن را که همان بحث تغذیه، چاقی، تعاملات و... هست را نیز تحمل کنند.

نظریات مطرح‌شده نیز در راستای بحث توجه به ظاهر و تناسب‌اندام می‌باشد. از نظر بوردیو، بدن به‌عنوان شکل جامعی از سرمایه فیزیکی، دربردارنده منزلت اجتماعی برای فرد و اشکال نمادین تمایز، کسب هویت، دیده شدن و ... است. بوردیو با در نظر گرفتن بدن به‌عنوان یک سرمایه فیزیکی، هویت فرد را با ارزش‌های اجتماعی منطبق با اندازه، شکل و ظاهر بدنی مرتبط می‌سازد پس درواقع هویت ما به‌ظاهر ما وابسته است. همچنین طبق نظر گافمن، نادیده گرفتن ظاهر افراد از نظر اجتماعی امری بسیار مشکل به نظر می‌رسد. ظاهر هر فرد نشان‌دهنده سن، جنسیت، موقعیت اقتصادی- اجتماعی، سلامتی و حتی شخصیت وی است. گافمن ضمن استفاده از مفهوم «خود» تا اندازه زیادی به بدن فرد اشاره دارد. از دید او، عاملان

بدنی یا جسمی نیز کسانی هستند که با توسل به همه روش‌های علامت‌دهی اجتماعی، سعی دارند نظر دیگران را به خود جلب کنند و در پی کسب هویت و احترام اجتماعی می‌باشند؛ مشارکت‌کنندگان نیز همواره بیان می‌کردند که در جامعه مدرن ابتدا برحسب ظاهر خود قضاوت می‌شوند و ظاهر زیبا و متناسب برای آنان مقبولیت و پیشرفت را به همراه دارد اما شرایط اقتصادی آنان را از ظاهر ایده آل جدا می‌کند. میشل فوکو نیز بدن را همچون فرآورده دانش و قدرت می‌پندارد و بدن را به‌عنوان واسطه‌ای برای اعمال و ابراز قدرت می‌بیند. از نظر وی، ویژگی‌های ظاهری و فیزیکی بدن هر فرد در جامعه، موقعیت خاص و قدرت چانه‌زنی متفاوتی به افراد می‌بخشد و افراد آگاهانه از آن برای سرمایه‌گذاری بیشتر استفاده می‌کنند. شیوه جدید کنترل در جامعه مصرفی معاصر به‌گونه‌ای است که کنترل بر بدن از طریق سرکوب اعمال نمی‌شود، بلکه کنترل از طریق تحریک صورت می‌گیرد: لاغر باش، خوش‌ظاهر باش، برنزه باش؛ و طبق نظر مشارکت‌کنندگان آنان نیز بیان می‌کردند که هر چه قدر ظاهر زیبایی داشته باشند در فعالیت‌های اجتماعی خود، در محیط کار، موفق‌ترند و در مهمانی‌ها، مجالس و ... بیشتر در معرض دید و جلب‌توجه هستند؛ و جامعه مدرن و رسانه‌ها همواره با بد جلوه دادن اضافه‌وزن، مدلینگ و مانکن بودن را تشویق می‌کنند و افراد نیز برای طرد نشدن به این‌سو گرایش پیدا می‌کنند و با این کار در خدمت مدرنیته می‌باشند زیرا جهان‌بینی آنان را تغییر داده و ارزش‌های جدید لاغر شدن را جایگزین ارزش‌های گذشته کرده است که چاق بودن یک ویژگی مثبت بود. البته باید فرد شرایط اقتصادی مناسبی نیز داشته باشد که بتواند برای رسیدن به نرم بهنجار جامعه هزینه کند. به عقیده جان‌اتان ترنر، در نظام‌های اجتماعی مدرن، بدن هر فرد و ظاهر وی زمینه‌ای مهم برای فعالیت‌های فرهنگی و سیاسی شده است. از این‌رو، ما به‌طور گسترده شاهد شکل‌گیری صنعت زیبایی به انواع گوناگون در دنیای مدرن هستیم که علاوه بر تأمین دانش و مهارت‌های ویژه برای افراد (مانند رژیم غذایی، اصلاح الگوی مصرف، ورزش و...) در جهت بهسازی بدن، شکل‌هایی از بدن را که از طریق عوامل مختلف از جمله تبلیغات، رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی، پذیرش اجتماعی عام یافته‌اند، مانند مانکن بودن، مهم‌تر جلوه می‌دهد؛ و افراد نیز به این‌سو گرایش یافته‌اند و می‌خواهند که با انتخاب تغذیه مناسب و سبک زندگی سلامت‌محور به این نرم بهنجار برسند و از انگ چاقی و داغ ننگ بعدازآن دوری کنند اما شرایط اقتصادی و مالی اجاره این کار را به آنان نمی‌دهد. طبق نظر گیدنز برای این‌که به‌طور مساوی با دیگران در ایجاد روابط اجتماعی متقابل بتوانیم شریک شویم. باید نظارت مداوم و موفقیت‌آمیزی بر چهره و بدن خویش بتوانیم اعمال کنیم. تا همواره دیگران نظر مثبتی نسبت به ما داشته باشند. از نظر وی واقعیت این است که ما بیش‌ازپیش مسئول طراحی بدن خویش می‌شویم و هر چه محیط اجتماعی ما از جامعه سنتی فاصله گرفته باشد فشار این مسئولیت را بر خود بیشتر احساس می‌کنیم؛ اما در جامعه کنونی فقط فرد نیست که بر وضعیت ظاهری خویش می‌تواند

مؤثر باشد بلکه شرایط اقتصادی و فرهنگی جامعه نیز خودش را بر افراد تحمیل می‌کند و مانع این کار می‌شود.

در نتیجه برای رفع معضل چاقی که گریبان گیر همه افراد از هر سنی شده است و به جامعه خاصی نیز محدود نمی‌باشد، باید سیاست‌گذاران اجتماعی و فرهنگی در این حوزه تلاش کنند تا با فرهنگ‌سازی و برگزاری کارگاه‌هایی باهدف ارتقاء کیفیت و سبک زندگی، افزایش آگاهی تغذیه‌ای مردم و بهبود زیرساخت‌ها در حوزه‌های ورزشی این معضل را حل کنند. همچنین، خانواده‌ها، آموزش‌وپرورش، دانشگاه‌ها و رسانه‌ها به‌عنوان اجزای جامعه‌پذیری و اجتماعی کردن جوانان که هدف انتقال ارزش‌ها و هنجارهای مناسب جامعه را به افراد دارند در این حوزه بکوشند و به‌عنوان زنگ خطری پیامدهای منفی اضافه‌وزن را هم گوشزد کنند؛ آموزش پزشکی نیز بایبان پیامدهای بیماری‌زای چاقی مانند دیابت، فشارخون و... در بین مردم سعی در عدم ابتلای جوانان به پدیده چاقی را داشته باشند؛ اما مسئله مهم برای افراد همان شرایط اقتصادی جامعه بود که سیاست‌گذاران و مدیران مربوطه باید برای رفع مشکلات اقتصادی مردم بکوشند، همچنین با برقراری تعادل بین درآمد و هزینه‌ها و کنترل قدرت خرید مردم از پیامدهای منفی احتمالی آن بر زندگی مردم جلوگیری کنند. همچنین کنترل صحیح و همه‌جانبه‌ای بر بازار مصرفی داشته باشند و با یکسان‌سازی قیمت‌ها از بروز سوءاستفاده‌های احتمالی فروشندگان جلوگیری کنند؛ و با کنترل رسانه‌ها از بروز اخبار ضدونقیض در خصوص افزایش قیمت‌ها جلوگیری کنند که مردم را به صف‌های خرید کشانده و قیمت‌ها را چندین برابر می‌کند؛ زیرا همه این‌ها به‌صورت مستقیم بر وضع معیشتی مردم و الگوهای غذایی آنان تاثیر می‌گذارد.

منابع

- آذربایجانی، محمدعلی؛ تجاری، فرشادی؛ حبیبی‌نژاد، معصومه (۱۳۹۰)، رابطه میزان چاقی با فعالیت بدنی و وضعیت اقتصادی اجتماعی در دانش‌آموزان دختر منطقه شمال شهر تهران، *فصلنامه علمی پژوهشی فیض*، دوره ۱۵، شماره ۲، ۱۳۲-۱۳۸.
- امامی غفاری، مهدیه؛ امیرملکی و محمدجواد زاهدی (۱۳۹۴)، تصور از بدن و پذیرش اجتماعی آن مطالعه‌ای تجربی در میان دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور تهران، *مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران*، دوره ۴، شماره ۴، ۵۹۱-۵۷۱.
- راسخ، کرامت‌اله، معصومه میری و مسعود ماجدی (۱۳۸۹)، بررسی نگرش زنان نسبت به مدیریت بدن، (مطالعه موردی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی شیراز)، *زن و مطالعات خانواده*، سال ۳، شماره ۱۰، ۳۵-۵۹.
- شفیعی، فاطمه؛ سالاری مقدم، اسماء، حاجی هاشمی، پریسا، بصیرت، ریحانه (۱۳۹۷)، ارتباط وضعیت اقتصادی-اجتماعی خانوار با چاقی عمومی و چاقی شکمی در کودکان دبستانی شهر فرخ شهر در سال ۱۳۸۸، *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد*، دوره ۲۶، شماره ۷، ۵۶۵-۵۷۵.
- عزالدین، ندا (۱۳۹۷)، عوامل اجتماعی، اقتصادی و محیطی مؤثر بر اضافه‌وزن و چاقی؛ یک مطالعه مروری، *مجله پژوهش سلامت*، سال ۳، شماره ۴، ۲۲۵-۲۳۲.
- فاتحی، ابوالقاسم و ابراهیم اخلاصی (۱۳۸۷)، مدیریت بدن و رابطه آن با پذیرش اجتماعی بدن، *فصلنامه مطالعات راهبردی زنان*، سال ۵، شماره ۴۱، ۹-۴۲.
- فتح آبادی، جلیل؛ ایزددوست، مونا؛ تقوایی، داوود؛ شلانی، بیتا؛ صادقی، سعید (۱۳۹۶)، پیش‌بینی ابتلا به چاقی بر مبنای باورهای غیرمنطقی سلامت، سبک زندگی سلامت‌محور و مکان کنترل سلامت، *پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، سال ۱۱، شماره ۳، ۱-۱۲.
- قانع عزابادی، فرزانه و وحید قاسمی (۱۳۹۶)، پدیده داغ ننگ چاقی در زنان ۱۵-۴۴ ساله در شهر یزد، *مجله جامعه‌شناسی کاربردی*، سال ۲۸، شماره پیاپی (۶۷)، شماره ۳، ۴۱-۶۰.
- کاوه فارسانی، ذبیح‌الله؛ مهدیه، عارفه؛ صالحی، رضوان؛ ربیعی، محمد (۱۳۹۸)، توصیف نوجوانان از پدیده چاقی: پژوهش کیفی بر اساس نظریه زمینه‌ای، *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، سال ۹، شماره ۳، ۷۹-۹۶.
- گلابی، فاطمه؛ عزیززاده‌اقدم، محمداقرا؛ آقایی هیر، توکل؛ حبیبی، اکرم (۱۳۹۸)، بررسی تعیین‌کننده‌های اجتماعی و اقتصادی چاقی در بین شهروندان (مورد مطالعه: شهر تبریز)، *دوفصلنامه جامعه‌شناسی اقتصادی و توسعه*، سال ۸، شماره ۱، ۱۵۸-۱۳۱.
- Alleyne, S. I., & LaPoint, V. (2004). Obesity among Black adolescent girls: Genetic, psychosocial, and cultural influences. *Journal of Black Psychology*, 30(3), 344-365.

- Couch, D., Thomas, S. L., Lewis, S., Blood, R. W., & Komesaroff, P. (2015). Obese adults' perceptions of news reporting on obesity: The Panopticon and Synopticon at work. *Sage Open*, 5(4), 2158244015612522.
- Finelli, G. & Gallipoli, P. (2005) Assessment of Physical Activity in an Outpatient Obesity Clinic in Southern Italy. *Nutrition Metabolism & Cardiovascular Disease*, 16: 168-178
- Hansson, L. M., Näslund, E., & Rasmussen, F. (2010). Perceived discrimination among men and women with normal weight and obesity. A population-based study from Sweden. *Scandinavian journal of public health*, 38(6), 587-596.
- Mabiala Babela, J. R., Nika, E. R., Nkounkou Milandou, K. G. C., Missambou Mandilou, S. V., Bouangui Bazolana, S. B. A., Monabeka, H. G., & Moyen, G. (2016). Knowledge, attitudes, and practices of parents facing child and adolescent obesity in Brazzaville, Congo. *Global pediatric health*, 3, 2333794X16675546.
- Thomas, A., & Janusek, L. (2018). Obesity prevention behaviors in asian indian adolescent girls: a pilot study. *Journal of pediatric nursing*, 42, 9-15.
- Mustillo, S. A., Budd, K., & Hendrix, K. (2013). Obesity, labeling, and psychological distress in late-childhood and adolescent black and white girls: The distal effects of stigma. *Social Psychology Quarterly*, 76(3), 268-289.
- Sabanayagam, C., Shankar, A., Saw, S. M., Tai, E. S., & Wong, T. Y. (2009). The association between socioeconomic status and overweight/obesity in a Malay population in Singapore. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 21(4), 487-496.
- Tso, M. K., Rowland, B., Toumbourou, J. W., & Guadagno, B. L. (2018). Overweight or obesity associations with physical aggression in children and adolescents: A meta-analysis. *International journal of behavioral development*, 42(1), 116-131.
- Van Hook, J., & Baker, E. (2010). Big boys and little girls: gender, acculturation, and weight among young children of immigrants. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(2), 200-214.