

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

استراتيجيات الوقاية من الامراض المزمنة المرتبطة بالوجبات السريعة في عصر الرقمنة

STRATEGIES FOR PREVENTING CHRONIC DISEASES ASSOCIATED WITH FAST FOOD IN THE ERA OF DIGITALIZATION

محمد الشمري (20222005658)

عبدالله وائل العقرباوي (قائد الفريق 20222006103)

سمي ال مجتل (20222005906)

علي عبدالله الفاضل (20222006107)

خالد صديان (20222005698)

مشعل العنزي (20222005854)

ابراهيم داود البرناوي (20212005225)

فيصل خلف النوري (20212005263)

احمد عدنان الخطيب (20222005363)

يزيد الرويلي (20222005944)

المشرف: دكتور وليد سليمان

- 1- ملخص البحث (3)
- 2- المقدمة ومشكلة الدراسة (4)
- 3- أهداف وأهمية الدراسة (5)
- 4- أسئلة الدراسة (6-11)
- 5- المنهجية وطرق البحث (12-14)
- 6- النتائج وتفسيرها (15-21)
- 7- مجالات الدراسة (22)
- 8- استراتيجيات مكافحة الوجبات السريعة (23)
- 9- توصيات الدراسة (24)
- 10- الدراسات السابقة والمراجع (25-30)
- 11- ملحق الدراسة (31-33)

ملخص البحث :

استهدف البحث الحالي دراسة العلاقة بين استهلاك الوجبات السريعة و الأمراض المزمنة في المجتمع، نظرا لما تشكله هذه الأمراض من ضغط على النظام الصحي للدولة، وما يتبعه من التأثير على الخدمة الصحية المقدمة لأفراد المجتمع.

و اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة الأساسية من (230) فرد، والعينة الاستطلاعية من (25) فرد، اشتملت ادوات الدراسة على استبيان الوجبات السريعة، وقد اسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين استهلاك الوجبات السريعة و الأمراض المزمنة لدى افراد المجتمع.

وقد أوصت الدراسة بضرورة نشر الوعي بين افراد المجتمع عن اضرار الوجبات السريعة ، و حظر الإعلانات عبر الإنترنت والإعلانات التلفزيونية للأطعمة غير الصحية، و حظر الخصومات و الكوبونات على هذه الاغذية.

كما اقترحت الدراسة استخدام التكنولوجيا الموجودة في المجتمع في محاولة لتخفيف الاعباء المترتبة على العادات الغذائية الغير صحية.

ABSTRACT:

The current research aimed to study the relation between consuming of fast food and its relation with chronic diseases, Due to the pressure these diseases pose on the health system of the country, and the consequent impact on the health service provided to members of society.

The study followed the descriptive analytical approach, the basic sample consisted of (230) person, the exploratory sample consist of (25) person. The tools included fast food questioner, and the result revealed that there were statistical significant relation between consuming of fast food and chronic diseases.

The study recommended the need to spread awareness of fast food effect on human health, and to block any advertisement via internet for this food and to block any discount or coupon related to it.

The study also suggested the use of technology in society in an attempt to reduce the burden of unhealthy eating habits.

مقدمة ومشكلة الدراسة:-

¹ دقت دراسة جديدة ناقوس الخطر بشأن الصحة والتغذية لدى المراهقات السعوديات؛ إذ أشارت إلى أن 77.6% منهن، من عمر 16 إلى 18 عامًا تعانين من نقص الحديد، و18.2% منهن زائدات الوزن، و11.5% مصابات بالسمنة. ورَجَّحت الدراسة أنهنّ الفتيات غالبًا لا يتناولن وجبة الإفطار، وتتبعن نظامًا غذائيًا عالي السكريات؛ نتيجة لتناول كميات كبيرة من الوجبات السريعة والمشروبات الغازية، وتناولت دراسة أجريت في جامعة الملك سعود بن عبد العزيز للعلوم الصحيّة (KSAU-HS) العلاقات بين الأنماط الغذائية، ومستويات دخل الأسرة، والاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية، وعدم ممارسة الرياضة بشكلٍ كافٍ وفقًا لدراسة أجراها عام 2014م سلطان النهير من قسم طب الأسرة والمجتمع بجامعة قاسم.

يقول النهير(2014): "من الواضح بكل تأكيد أن السمنة في تزايد وقد تضاعفت معدلاتها خلال السنوات الـ 15 إلى الـ 20 الماضية، والنساء بالأخص أكثر عرضة للمرض". وأشار النهير إلى توقعات دراسة أجريت بجامعة الملك سعود بن عبد العزيز للعلوم الصحيّة تتنبأ بزيادة المعدلات الكلية للسمنة في المملكة العربية السعودية إلى 41% في الرجال مقابل 78% في النساء بحلول عام 2022، في حين كانت النسبة الأخيرة 20.7% فقط في عام 1992م.

يقول النهير: تقترن السمنة بأمراض السكري، والقلب، وآلام المفاصل، وهشاشة العظام، ومشكلات صحية عديدة أخرى ومن الضروري بذل جهود كبيرة للتوعية بالتقليل والحد من مستويات السمنة.

- 1- . Al Turki,M. et al/Breakfast consumption habits among schoolchildren: A cross-sectional study in Riyadh, Saudi Arabia. *International Research Journal of Medicine and Medical Sciences* 6, 50-55, (2018) | [article](#)
- 2- .AlNohair, S. Obesity in Gulf Countries. *International Journal of Health Sciences* 8, 79-83 (2014). | [article](#)

أهداف الدراسة:-

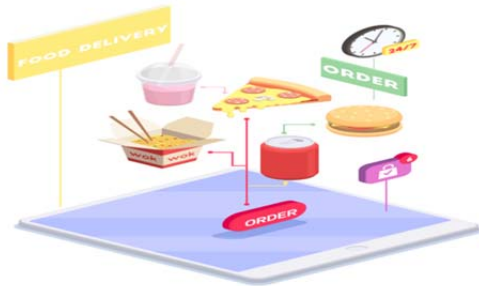
يهدف هذا البحث لمناقشة استراتيجيات التقنين و التحكم باستهلاك الوجبات السريعة خصوصا عند فئات الاطفال و المراهقين بمساعدة التكنولوجيا الموجودة في المجتمع كتطبيق صحي و توكنا، التي قطعت شوطا كبيرا في رقمنة السجلات الطبية لأفراد المجتمع و سجلت انجازا محليا و اقليميا و عالميا يشهد له الجميع.

أهمية الدراسة:-

نظرا لما تشكله الامراض المزمنة مثل السكري، السمنة، الضغط و العديد من الاثار الجانبية على صحة الانسان وما يتبعه من ضغط على النظام الصحي في المجتمع من جهة ، وما يترتب على ذلك من الصحة العامة للأفراد الاطفال و الشباب المراهقين من جهة اخرى و التي تتزامن مع رؤية المملكة 2030 وما يتطلبه ذلك من همم و سواعد تتمتع بكافات القدرات العقلية و الجسدية.

بذلت المملكة جهود كبيرة في سبيل التوعية و الارشاد المتعلقة بالأطعمة التي يناولها أفراد المجتمع ، فقد ألزمت مقدمي الاطعمة بتوضيح السعرات الحرارية بشكل واضح للوجبات المقدمة للأفراد وقد ساعدت هذه الخطوة بنشر الثقافة و الوعي نوعا ما بضرورة الانتباه لما يتناوله الفرد من سعرات حرارية.

وفي محاولة لتعزيز هذه الخطوة يناقش هذا البحث فرصة ربط استهلاك الفرد لهذه الوجبات السريعة الكترونيا عن طريق التطبيقات الحكومية المتوفرة.



أسئلة الدراسة:-

- هل للوجبات السريعة آثار على المجتمع ؟

نعم للوجبات السريعة آثار على المجتمع فزيادة شعبيتها وتناولها يعمل على زيادة نسب زيادة الوزن وزيادة أمراض السمنة والسمنة المفرطة في المجتمع للكبار والشباب والأطفال ، مما يزيد من الأمراض الخطيرة في المجتمع ، وعلى الرغم من توعية الأطباء دائما وتحذيرهم من تناول الوجبات السريعة ، ومحاولة توعية الناس بتحسين النظام الغذائي إلا أنّ انشغال الناس في أعمالهم يجعلهم يتناولون الطعام خارج المنزل بكثرة ، وبالتالي زيادة الأضرار والآثار السلبية على نظام الرعاية الصحية ، ومن أثارها السلبية أيضا إنها تتسبب في تفرقة الأسرة وعدم تجمعهم على سفرة طعام واحدة ، فكل فرد في الأسرة يتناول وجبة سريعة خارج المنزل وبذلك لا يتجمعون.

- لماذا يتجه الاشخاص الى الوجبات السريعة؟

1- تعتبر الوجبات السريعة مريحة إذ يمكن اختيار الأطعمة من خلال مطاعم الوجبات السريعة الموجودة بكل مكان ، وبأقل جهد ووقت ممكن.

2- تكلفة الوجبات منخفضة حيث إن أماكن إعداد هذه الأطعمة تعمل على جذب الزبائن بتخفيض الأسعار.

3- التطور التكنولوجي الهائل وانتشار تطبيقات توصيل الطعام الى أي مكان.

4- ارتفاع تكاليف الحياة المعيشية التي بدورها دفعت ربّات المنازل الى سوق العمل و قضاء اوقات كبيرة خارج المنزل مما يضطر الاسرة لإستهلاك الوجبات السريعة بكثرة.

- هل هناك علاقة ارتباطية بين المتغير المستقل (الوجبات السريعة) في تفسير نسب المتغير التابع (الامراض المزمنة) تبعا لأستهلاك افراد المجتمعات هذه الوجبات؟

مفاهيم الدراسة:

الوجبات السريعة :

هي الاطعمة التي يمكن تقديمها جاهزة للأكل بسرعة و هي اغذية كثيفة الطاقة مع ارتفاع السكر و الدهون و الاملاح ومنخفضة القيمة الغذائية.

الامراض المزمنة:

المرض المزمن هو حالة مرضية أو مرض دائم أو طويل الأمد في آثاره أو مرض يأتي مع الوقت ويتقدم بشكل بطيء. يستمر هذا المرض غالباً لمدة ثلاثة أشهر أو أكثر. تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن الأمراض المزمنة لا تنتقل من شخص لآخر. كما لا يمكن الوقاية من الأمراض المزمنة بشكل عام عن طريق اللقاحات أو معالجتها بالأدوية، كما أنها لا تختفي ولكن يمكن التعايش مع هذه الأمراض وإدارة أعراضها.



من ماذا تتكون الوجبات السريعة؟

الوجبات السريعة أو ما تسمى بـ Fast Food هي الأطعمة التي يتم تحضيرها في وقت قصير جدًا أقل من الوقت الذي يستغرقه طهي الوجبات العادية التي تحضر في المنزل وهذه الوجبات مثل، البرجر والبيتزا وأنواع أخرى من السندوتشات.

هذه الوجبات تكون غنية بالدهون والمواد الحافظة والسعرات الحرارية والتي ينتج عنها العديد من الأضرار التي سوف نتعرف عليها من خلال هذا البحث.

مكونات الوجبات السريعة:-

تحتوي الوجبات السريعة على العديد من المكونات منها:

اللحوم المقلية: ومنها الدجاج المقطع والسمك المغطى بطبقة من الطحين والبيض والخبز المفتت والمشكلة تكمن في الزيت المستخدم في إعداد تلك الوجبات لأنه يحتوي أنواع مختلفة من الزيوت المهدرجة والتي تكون نسبة الدهون والسعرات الحرارية فيها عالية جدًا.

<https://www.magrabi.com.sa>

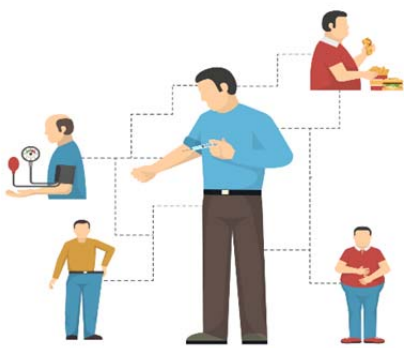
اللحوم المعالجة: وتشمل السجق والنقانق واللحم المدخن وهذه الأصناف أيضا تحتوي على نسبة عالية من الدهون والصوديوم بالإضافة إلى أن اللحم المدخن يحتوي على نسبة عالية من ثاني أكسيد الكربون.

اللحوم المشوية: وهي تتضمن بعض الأطعمة مثل الشاورما ولحم البرجر المشوي فهذه الأصناف من الطعام تحتوي على نسبة عالية من الدهون الحيوانية والنباتية بالإضافة إلى الخلطات المستخدمة في هذه الأطعمة والتي تحتوي على مواد كيميائية ونكهات صناعية.

أضرار الوجبات السريعة:-

لقد أثبتت الدراسات والأبحاث العلمية بعد التعرف على مكونات تلك الوجبات السريعة أنها تسبب أضرار وأثار سلبية كثيرة على صحة الإنسان ونذكر منها الآتي:

أمراض القلب والشرايين: نسبة الدهون العالية الموجودة بتلك الوجبات تساعد على ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم وهو من أهم أسباب ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والجلطات وأيضا ارتفاع سكر الدم.



السمنة المفرطة: الوجبات السريعة تحتوي على نسب عالية جداً من السعرات الحرارية ومن الطبيعي أن ينتج عنها ارتفاع في مستوى مؤشر كتلة الجسم لدى الأشخاص الذين يتناولونها بكثرة، هذا بالإضافة إلى أن السمنة المفرطة من أكثر أسباب الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة مثل، أمراض القلب والشرايين والأوعية الدموية، والأمراض النفسية والعظام وغيرها من المشاكل الصحية.

مشاكل في الجهاز الهضمي: الوجبات السريعة التي تحتوي على نسب عالية من السكريات ينتج عنها عدة أضرار أهمها تسوس الأسنان وأمراض عسر الهضم والقرحة حيث كان الاعتقاد السائد في السابق أن الإصابة بالقرحة ناتج عن تناول المأكولات الحارة والتوتر النفسي والدخان ولكن مؤخراً تم اكتشاف أن

الوجبات السريعة التي تحتوي على نسب عالية من الزيوت وعدم احتوائها على الفيتامينات والألياف تعد من مسببات القرحة المزمنة والتهاب القولون العصبي.

أمراض الكبد: أثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون الوجبات السريعة بشكل يومي أكثر عرضة للإصابة بالتهاب الكبد وتليفه.

الإدمان: نسبة الدهون والسكريات الموجودة في الوجبة الواحدة من تلك الوجبات كفيلاً أن تعمل على إخلال توازن الجسم وتحكمه في الجوع والشبع وذلك لأنها تعمل على إفراز مادة جالانين وهي مادة موجودة في الدماغ تعمل على تحفيز وطلب المزيد من الطعام.

بالإضافة إلى بعض الدراسات التي أثبتت أن تلك الوجبات تحتوي على بعض المواد الكيميائية والتي يصعب الابتعاد عنها كما لو كان مدمناً للمخدرات.

هشاشة العظام: تفتقر هذه الأطعمة بشكل كبير إلى الفيتامينات والمعادن اللازمة للجسم لذلك ينتج عنها هشاشة في العظام، بالإضافة إلى المشروبات الغازية التي تقدم مع تلك الوجبات فهي تمنع امتصاص عنصر الكالسيوم الضروري للعظام.

السرطان: ترتفع نسبة الإصابة بسرطان القولون والأمعاء بين الأشخاص الذين يتناولون الوجبات السريعة بشكل معتاد.

<https://www.magrabi.com.sa>

نصيحة مغربي:-

- ❖ يجب على الأسرة توعية الأطفال والمراهقين وتحذيرهم من مخاطر تلك الوجبات.
- ❖ الحرص على ممارسة الرياضة لأنها تساعد في إفراز هرمون الإندورفين ودوره هو الحد من الرغبة الشديدة في

تناول الحلويات.

- ❖ تناول وجبة من الطعام قبل الخروج من البيت لأن أغلب الأشخاص يلجئون إلى تناول تلك الوجبات السريعة بسبب عدم تناولهم وجباتهم الطبيعية في المنزل.



المنهجية وطرق البحث:-

اتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي:

المنهج الوصفي التحليلي: هو المنهج الذي يقوم عليه الوصف الدقيق و التفصيلي للظاهرة او موضوع الدراسة او المشكلة قيد البحث وصفا كميا او نوعيا و بالتالي فهو يهدف اولا الى جمع البيانات ومعلومات دقيقة عن الظاهرة ومن ثم دراسة و تحليل ما تم جمعه بطريقة موضوعية وصولا للعوامل المؤثرة على تلك الظاهرة.

- حدود البحث:- يتحدد هذا البحث على النحو الاتي:

اولا: النطاق الجغرافي: يتحدد النطاق الجغرافي من افراد المجتمع السعودي.

ثانيا:النطاق البشري:

1- عينة استطلاعية: تكونت من (25) فرد من مستويات اجتماعية و اقتصادية مختلفة و ذلك لتقنين ادوات الدراسة.

2- عينة الدراسة الاساسية: و تتكون من (230) فرد من مستويات اجتماعية و اقتصادية مختلفة.

ثالثا:الحدود الزمنية:

تم نشر استبيان على مواقع التواصل الاجتماعي من 28 نوفمبر 2022 الى 30 نوفمبر 2022.

- أدوات الدراسة:-

قام الباحثين باعداد استبيان الوجبات السريعة الذي يتكون من (10) عبارات بهدف الحصول على بعض المعلومات التي تفيد في تحديد اتجاه عينة البحث الأساسية نحو تناول الوجبات السريعة واشتملت على ما يلي : (معايير اختيار الوجبات السريعة، أسباب تفضيل الوجبات السريعة عن غيرها ،العوامل المؤثرة في الاتجاه نحو تناول الوجبات السريعة) ولأعداد الاستبيان تم الاطلاع على البحوث و الدراسات السابقة التي تتعلق بموضوع البحث.

- تقنين أدوات البحث :-

يقصد بتقنين قياس صدق و ثبات الاستبيان.

أولاً:حساب صدق الاستبيان:

اعتمد البحث الحالي في التحقق من صدق الاستبيان على طريقة صدق المحتوى،للتأكد من صدق المحتوى تم عرض الاستبيان في صورته الاولى على عدد من الاساتذة المحكمين في مجال (التغذية و علوم الاطعمة)،للتأكد من انتماء العبارات المتضمنة في الاستبيان لتحقيق الهدف الذي وضع من اجله، وتم عرضه على بعض اصحاب المطاعم السريعة و العاملين به ، وقد تم إجراء بعض التعديلات في الصياغة و استبعاد بعض العبارات.

ثانياً:ثبات الاستبيان :

يقصد بالثبات reliability دقة الاختبار في القياس و الملاحظة وعدم تناقضه مع نفسه،وتم حساب الثبات عن طريق

معامل الفا كرونباخ Alpha Cronbach .

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	25	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	25	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.682	8

معامل الفا كرونباخ : هو مقياس الاتساق الداخلي للاختبارات الاحصائية مثل الاستبيانات والمقاييس المشابهة، والاتساق الداخلي أو الموثوقية هو مدى ارتباط مجموعة من العناصر ببعضها البعض كمجموعة متسقة. حسب الجدول الموضح اعلاه نسبه الفا كرونباخ كانت (0.682) وهي نسبة عالية من الثبات حسب (pallant 2001).

- تصميم الاستبيان :-

تم استخدام مقياس ليكرت الرباعي حسب الجدول المبين ادناه.

المقياس	درجة الموافقة
1	لا ابدا
2	نادرا
3	احيانا
4	دائما

مقياس ليكرت: هو أسلوب لقياس ردود واتجاهات مجموعة من الناس يشتركون في بعض الصفات والخصائص الشخصية او المهنية، على بعض المسائل ذات الاهتمام المشترك في مجال معين. ابتكره عالم النفس الامريكي [Rensis Likert]، ليكون بعد مدة قصيرة اكثر المقاييس الاحصائية استخدام في مجال الدراسات التي تعتمد على المنهج المسحي في العلوم النفسية.(الدكتور طلال ناظم الزهيري، استاذ المعلومات في الجامعة المستنصرية)

- النتائج تحليلها وتفسيرها:-

الاحصائيات

		الجنس	العمر	هل تستهلك الوجبات السريعة؟	هل تهتم بمعرفة مكونات الوجبات السريعة؟	هل تهتم بمعرفة السعرات الحرارية في الوجبات السريعة؟
N	Valid	230	230	230	230	230
	Missing	0	0	0	0	0

الاحصائيات

		هل تعتقد ان الوجبات السريعة غير صحية؟	هل تعاني من اي امراض مزمنة؟	هل تمارس الرياضة؟	هل تعتقد انه يمكن للتكنولوجيا التحكم في استهلاك الوجبات السريعة؟	هل تمنع التحكم باستهلاك الوجبات السريعة عن طريق التكنولوجيا؟
N	Valid	230	230	230	230	230
	Missing	0	0	0	0	0

Frequency Table جداول التكرار

الجنس

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	168	73.0	73.0	73.0
2	62	27.0	27.0	100.0
Total	230	100.0	100.0	
1= ذكر				
2= انثى				

العمر

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	4	1.7	1.7	1.7
2	49	21.3	21.3	23.0
3	151	65.7	65.7	88.7
4	22	9.6	9.6	98.3
5	4	1.7	1.7	100.0
Total	230	100.0	100.0	
1= أقل من 18 سنه				
2= من 18 الى 25 سنة				
3= من 26 الى 45 سنة				
4= من 46 سنة الى 60 سنة				
5= اكثر من 60 سنة				

هل تستهلك الوجبات السريعة؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	7	3.0	3.0	3.0
	2	40	17.4	17.4	20.4
	3	118	51.3	51.3	71.7
	4	65	28.3	28.3	100.0
	Total	230	100.0	100.0	
1 = لا أبداً 2 = نادراً 3 = أحياناً 4 = دائماً					

هل تهتم بمعرفة مكونات الوجبات السريعة؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	43	18.7	18.7	18.7
	2	57	24.8	24.8	43.5
	3	69	30.0	30.0	73.5
	4	61	26.5	26.5	100.0
	Total	230	100.0	100.0	
1 = لا أبداً 2 = نادراً 3 = أحياناً 4 = دائماً					

هل تهتم بمعرفة السرعات الحرارية في الوجبات السريعة؟

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	111	48.3	48.3	48.3
2	51	22.2	22.2	70.4
3	39	17.0	17.0	87.4
4	29	12.6	12.6	100.0
Total	230	100.0	100.0	
1 = لا أبداً 3 = أحياناً 2 = نادراً 4 = دائماً				

هل تعتقد ان الوجبات السريعة غير صحية؟

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	19	8.3	8.3	8.3
2	16	7.0	7.0	15.2
3	111	48.3	48.3	63.5
4	84	36.5	36.5	100.0
Total	230	100.0	100.0	
1 = لا اعلم 3 = لا اوافق 2 = اوافق 4 = اوافق وبشدة				

هل تعاني من اي امراض مزمنة؟

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	129	56.1	56.1	56.1
2	101	43.9	43.9	100.0
Total	230	100.0	100.0	
				1=لا
				2=نعم

هل تمارس الرياضة؟

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	28	12.2	12.2	12.2
2	70	30.4	30.4	42.6
3	100	43.5	43.5	86.1
4	32	13.9	13.9	100.0
Total	230	100.0	100.0	
				1=لا ابدأ
				2=نادراً
				3=أحياناً
				4=دائماً

هل تعتقد انه يمكن للتكنولوجيا التحكم في استهلاك الوجبات السريعة؟

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	52	22.6	22.6	22.6
2	134	58.3	58.3	80.9
3	44	19.1	19.1	100.0
Total	230	100.0	100.0	
1= لا ابدأ 2= يمكن ذلك 3= بالتأكيد				

هل تمنع التحكم باستهلاك الوجبات السريعة عن طريق التكنولوجيا؟

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	42	18.3	18.3	18.3
2	118	51.3	51.3	69.6
3	70	30.4	30.4	100.0
Total	230	100.0	100.0	
1= لا احب ذلك 2= وافق 3= وافق بشدة				

كم يتضح من الجداول الاحصائية اعلاه :

- 1- نسبة 28 % من العينة الاساسية (230) تتناول الوجبات السريعة دائما و 51 % منها تتناول الوجبات السريعة احيانا.
- 2- نسبة 18.7% من العينة الاساسية (230) لا تهتم بمعرفة مكونات الوجبات السريعة قبل تناولها.
- 3- نسبة 48 % من العينة الاساسية (230) لا تهتم بمعرفة السعرات الحرارية للوجبات السريعة.
- 4- نسبة 44 % من العينة الاساسية (230) تعاني من احد الامراض المزمنة.
- 5- نسبة 58 % تعتقد انه يمكن التحكم بالوجبات السريعة عن طريق التكنولوجيا.

- ملخص النتائج:-

تتفق هذه الدراسة مع الدراسات و البحوث العلمية التي تم الرجوع لها ، يتضح من النتائج وجود علاقة ارتباط طردي بين المتغير المستقل (تناول الوجبات السريعة) و المتغير التابع (الاصابة بالامراض المزمنة)، فكلما زاد استهلاك الوجبات السريعة زادت الفرصة للاصابة باحدى تلك الامراض.

- مجالات الدراسة:-

1- التطور التكنولوجي و الرقمنة.

2- الحاجة الى الرقمنة.

شهد العالم في بداية 2020 وباء عالميا و تحديا جديدا و صعبا كان له الاثر الكبير على جميع جوانب الحياة ام سلبيا او ايجابيا،ولعل اي خطر يواجهه الانسان قد يعد نقطة سلبية في حياته لكننا نود التركيز على النقاط الايجابية التي واكبت ظهور وباء كورونا، فمن الناحية الاجتماعية زادت الاوقات التي يقضيها افراد الأسرة معا نظراً للاغلاقات التي حصلت و حظر التجوال، ومن الناحية الثقافية استغل كثير من الاشخاص اوقات الفراغ المتاحة في زيادة التحصيل العلمي و زيادة المهارات،ومن الناحية الصحية اعتمد كثير من الناس على الاطعمة المعدة في المنزل و الحد من الوجبات السريعة الضارة من جهة، ومن جهة اخرى انتشر الوعي الثقافي و الصحي في المجتمعات،فوباء كورونا و الاهتمام الدولي الواسع في مواجهته ساعد في تثقيف المجتمعات بخصوص العادات الصحية التي تساعد على محاربة هذا المرض.

ولعل ابرز نقطة مضيئة هي الناحية التكنولوجية التي تطورت بها المنظومة الصحية مزامنة مع كورونا و ذلك لتتبع الحالات المرضية و الزامها في التعليمات و الارشادات،ومتابعة التطعيمات و اللقاحات و توفرها و توزيعها على الافراد.

ولقد كانت المملكة العربية السعودية من رواد هذا النظام الصحي المتطور ومن الدول السباقة التي طبقتها والذي شهد له العالم كله لدرجة ان كثير من الدول عملت على تطبيق التجربة السعودية في مجتمعاتها.

استراتيجيات مكافحة الوجبات السريعة:-

على غرار مكافحة التدخين التي لا يختلف عليها احد في العالم،يسلط هذا البحث الضوء على الوجبات السريعة التي يجب ان يعترف العالم كله بأنها ضارة للمجتمعات في كافة الجوانب و خصوصا الجانب الصحي.

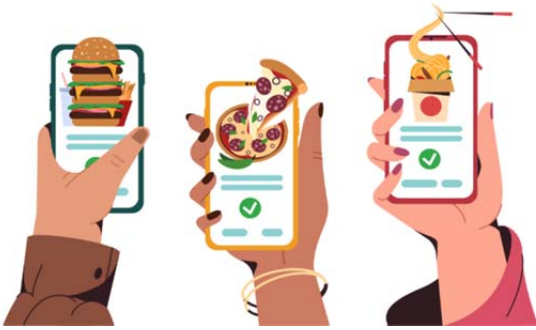
لعل ابرز التحديات التي تواجهها مكافحة الاغذية السريعة هو حجم السوق العالمي و ما تدره من ارباح على صناع هذه الاغذية، وإنه قد يكون هناك نوعا من التحايل تقوم به تلك الشركات عبر كتابة عديد من التعابير على العبوات لا يفهمها إلا المتخصصون، ولكنها تبدو للمستهلك العادي وكأنها دليل على الطابع الصحي لهذا المنتج وهذا في الأغلب غير حقيقي. حتى مع وجود الضغط من المنظمات الصحية لتقليل المنتجات الغذائية غير الصحية، فإن الشركات المنتجة للأغذية السريعة تتظاهر بأنها تريد صنع منتجات أكثر صحية، عبر خفض بعض المكونات الضارة، لكنها لا تحدث تغيرا جذريا في طبيعة المنتج.

يعتقد أن نجاح صناعة الوجبات السريعة يعود إلى ما تتسم به من حيوية تتجلى في الديناميكيات المتغيرة في الصناعة، عبر متابعة التغيرات في أذواق المستهلكين وتفضيلاتهم، ومواصلة الابتكار في قوائم الطعام والعمل على تزويد المستهلك بمجموعة متنوعة من البدائل، وتوفير أكبر عدد من المطاعم وشاحنات الوجبات السريعة وتطور سلاسل الامداد، ومواكبة الطلب المتزايد على منتجاتها عبر الإنترنت، أن كل هذا يسهم في شعبية تلك المنتجات.

على الرغم مما قد تواجهه مكافحة الوجبات السريعة من معوقات و صعوبات من جهة صناع هذه الاغذية من جهة،ومن جهة المستهلكين لهذه الاغذية مما قد تفرضه هذه السياسات من تضيق لجوانب الحياة وتقليل خيارات هذه الاطعمة، لا بد من الحكومات من تبني بعض السياسات تدريجيا مما يخدم مصلحة المجتمع.

توصيات الدراسة:-

- 1- حظر الإعلانات عبر الإنترنت والإعلانات التلفزيونية للأطعمة غير الصحية
- 2- فرض ضرائب عالية على صناعة هذه الاغذية مما ينعكس على ارتفاع اسعار الوجبات المقدمة و تقليل استهلاكها.
- 3- حظر الخصومات و الكوبونات على هذه الاغذية
- 4- الزامية تتبع بيع هذه الاغذية من قبل المطاعم الكترونيا مما قد ينتج عنه:
 - أ. منع بيع هذه الاغذية لمن هم اقل من 12 سنة مباشرة .
 - ب. فرض حدود معينة لاستهلاك هذه الوجبات لا يمكن للفرد تجاوزها اسبوعيا.
 - ج . الغاء مزايا التأمين الصحي لأكثر المستهلكين في المجتمع.



الدراسات السابقة والإطار النظري

	الدراسة	الأهداف	المتغير المستقل	المتغير التابع	منهجية الدراسة	اهم النتائج والتوصيات
1	أ. عفاف يونس غيث أبورويلة أ. وفاء الطيب عبدالسلام سلامة (2019)	استقصاء تأثير تناول الوجبات السريعة على مستوى التحصيل الدراسي من	صحة الطلاب وقدراتهم الذهنية	التحصيل الدراسي عند الطلاب	اجراء وتوزيع استبيان على مجتمع الدراسة (طلاب كلية التربية/جامعة مصراته)	اظهرت النتائج ان هناك ضعف في مستوى التحصيل الدراسي عند الطلاب الذين يفضلون تناول الوجبات السريعة مقارنة مع الذين لا يعتمدون عليها
2	سلوى محمد علي عيد ربيع محمود علي نوفل الحسيني رجب ربحان فاطمة محمد الزمزمي (2013)	التعرف على العلاقة بين مدى وعي ربة الأسرة بترشيد استهلاك الغذاء وأسلوب انفاق الأبناء طلبة الجامعة في الانفاق على الوجبات السريعة	حجم الاسرة, عمر ربة الاسرة, عمر الطالب, قيمة المصروف الشهري, نسبة الانفاق على الوجبات السريعة	الترشيد في استهلاك الغذاء وانفاق الابناء طلبة الجامعة على الوجبات السريعة	اجراء وتوزيع استبيان لوعي ربة الاسرة بترشيد استهلاك الغذاء و أسلوب انفاق الابناء طلبة الجامعة على الوجبات السريعة.	وجود علاقة ارتباطية موجبة بين وعي ربة الاسرة بترشيد استهلاك الغذاء واسلوب انفاق الابناء طلبة الجامعة على الوجبات السريعة.
3	مها التركي، سارة الشولي، الهنوف الحربي، العنود الجيل، ويني فيليب، شعيب قريشي (2018)	تأثير تناول وجبة الفطور على طلاب المدارس و تحصيلهم الدراسي	صحة الطلاب و تحصيلهم الدراسي	التحصيل الدراسي.	توزيع استبيان على الاهالي لتقصي العادات الغذائية لأطفالهم.	أظهرت النتائج ان عدم تناول وجبة الفطور لأطفال المدارس قبل الذهاب الى المدرسة له تأثير سلبي على تحصيلهم الدراسي و التركيز داخل الغرفة الصفية، وان عدم تناول وجبة الفطور يؤدي إلى إعطاء مؤشر اكبر للعمر بالنسبة للأطفال
4	سلطان النهير 2014	اسباب البدانة والامراض المرتبطة بها في الخليج و الوطن العربي و علاقتها بطريقة العيش	البدانة	الامراض المرتبطة في البدانة.	تم استخدام مراجع و ابحاث سابقة لمنظمة الصحة العالمية.	اظهرت الابحاث و الدراسات ان البدانة لها علاقة وثيقة بالامراض المزمنة ويجب زيادة الوعي العام بمراقبة النظام الغذائي الصحي و ممارسة الانشط الجسدية

	الدراسة	الأهداف	المتغير المستقل	المتغير التابع	منهجية الدراسة	اهم النتائج والتوصيات
5	تعرف على الأمراض الناتجة عن تناول الوجبات السريعة. مقال بموقع https://www.magrabi.com.sa مستشفيات ومراكز مغربي (2019)	مقال يستعرض مكونات الوجبات السريعة ويسرد الأضرار المختلفة لتناول الوجبات السريعة ثم يوجه لخطوات الحد من تناول الوجبات السريعة	الأمراض	الوجبات السريعة	المنهج الوصفي	زيادة الوعي داخل الأسرة - ممارسة الرياضة - تناول وجبة الفطور
6	What is a Burger MadeOf? مقال بموقع https://www.webmd.com/Parang Mehta (2022)	مقال يستعرض مكونات البرجر ويسرد حقائق عن البرجر كغذاء ويتسائل إن كان البرجر صحي ويشرح كيفية طهي البرجر ليكون مفيد للصحة وكيفية طلبه	لا يوجد	لا يوجد	المنهج الوصفي	لا يوجد
7	DOAA M. ABD EL-AZIZ; M.A. MOHAMED SOHAILA FATHI HASSAN ALI 1201/3/15	معرفة تواجد ميكروب الكلورستريم المسبب للأمراض المعوية وكيفية تكاثر الميكروب في منتجات اللحوم والدواجن الطهيّة الجاهزة	معرفة مخاطر اللحوم والدواجن المتلجّته وغالباً ما تستخدم في مطاعم الوجبات السريعة	سوء التغذية وانخراط الأمراض في صحة الإنسان	تم إجراء تحليل ٨٠ عينه بواقع 20 عينه على كل صنف من اصناف اللحوم والدواجن بواقع صنفين من كل من الدواجن واللحوم	وجود جينات تسمم في معظم الاصناف والجين المسبب للتسمم الغذائي تجنب اغلييه الاغذية المطهية الجاهزة للاكل وخاصة الدواجن مراعاة التخزين البارد المناسب للحفاظ على اللحوم والدواجن
8	Thomas N Robinson Dina L G Borzekowski Donna M Matheson Helena C Kraemer جامعة ستانفورد الصحية 2007م	اثر التسويق التراكمي في العالم الحقيقي على فئة الاطفال وتكرار العلامات التجارية عليهم بدقة وكثافة للتأثير على تفضيل الذوق وانجذابهم للعلامات المسلطة من قبل مصدر المسوقين	استخدام اساليب التسويق المفيد في الاطعمه الصحيه للاطفال لتأثير على ذوق الاطفال وانجذابهم للاكل الصحي	سلامة صحة الاطفال	عمل دراسة تجريبية على الاطفال وتقديم لهم خمسة ازواج من انواع الاطعمه الخاصة ب مطعم ماكدونالدز وعرض عليهم الاطعمه بالعلامة التجارية للماكدونالدز والزواج الثاني من الاطعمه بدون علامه تجارية وجميع الأطعمة من نفس المصدر	وجد ان الاطفال يفضلون الاطعمة التي يعتقدون انها من ماكدونالدز والسبب ان تأثيرات التسويق المكثف والمتكرر للعلامة التجارية استخدام استراتيجيه مفيده في التسويق للاطعمه المفيده لعكس سوكليات تناول الطعام لدى الاطفال

	الدراسة	الأهداف	المتغير المستقل	المتغير التابع	منهجية الدراسة	اهم النتائج والتوصيات
9	التأثيرات واستهلاك الوجبات السريعة وزيادة وزن لدى المراهقين.	تهدف هذه الدراسة إلى فتح الصندوق الأسود لتأثيرات الأقران في زيادة وزن المراهقين.	استخدام بيانات (الصحة) في المدارس الثانوية في الولايات المتحدة، تحري ما إذا كانت هذه التأثيرات تتدفق جزئيًا عبر قناة عادات الأكل.	استهلاك الوجبات السريعة عند المراهقين	من المفترض أن يتفاعل المراهقون من خلال شبكة صداقة اجتماعية. يقترح نموذج معادلتين. توفر المعادلة الأولى نموذج تفاعل اجتماعي لاستهلاك الوجبات السريعة. ثانيًا، معادلة وظيفتها إنتاج وزن ديناميكي للوحة تربط مؤشر كتلة الجسم (الفرد باستهلاكه) للوجبات السريعة، والسماح بفواصل زمنية غير منتظمة في البيانات.	تظهر النتائج أن هناك تأثيرات إيجابية، ولكن صغيرة في استهلاك الوجبات السريعة بين المراهقين الذين ينتمون إلى شبكة مدارس الصداقة نفسها بناء على الموصفات المفضلة لدينا، فإن المضاعف الاجتماعي المقدر هو 1.15 تشير نتائجنا أيضًا إلى أنه على المدى الطويل، فإنه يوما اضافيا من الزيارات الاسبوعية لمطاعم الوجبات السريعة يزيد بنسبة 4.45% عند تجاهل تأثيرات الاقران وبنسبة 5.11% عند النظر فيها.
10	تم إجراء القليل من الأبحاث لتقييم تأثير تسعير حجم القيمة على خيارات وجبات المطاعم.	تم اقتراح تصنيف السعرات الحرارية في نقاط الشراء في المطاعم كاستراتيجية لتحسين خيارات الأتعمه الاستهلاكية.	تقييم أفضل لتأثيرات تصنيف السعرات الحرارية وتسعير حجم القيمة على خيارات الوجبات السريعة.	يتعرض المشاركون بشكل متكرر لهذه العوامل لأن التعرض طويل المدى قد يكون مطلوبًا لتغيير السلوك.	لفحص تأثير معلومات السعرات الحرارية في نقطة الشراء وتسعير حجم القيمة على خيارات الوجبات السريعة، أجريت تجربة عشوائية 2×2 حيث طلب المشاركون وجبة سريعة من واحدة من القوائم الأربع التي اختلفت فيما يتعلق بالسعرات الحرارية	كان متوسط محتوى الطاقة للوجبات التي طلبها أولئك الذين تم اختيارهم عشوائيًا لقائمة تتضمن معلومات عن السعرات الحرارية ولم تتضمن تسعير حجم القيمة 842 سعرة حرارية مقارنة بـ 827 سعرة حرارية لأولئك الذين طلبوا وجبتهم من قائمة لا تتضمن معلومات عن السعرات الحرارية، ولكن لها حجم قيمة التسعير (قائمة التحكم).

	الدراسة	الأهداف	المتغير المستقل	المتغير التابع	منهجية الدراسة	اهم النتائج والتوصيات
11	إميلي بريندال وآخرون. عيادة أوبيس ريس كلين. 2008 يوليو.	آثار اختيار مطاعم الوجبات السريعة	الوجبات السريعة والوجبات التقليدية	ارتفاع الدهون في جسم الإنسان	نشر استبيان على مستوى فئات عمرية مختلفة	توعية المستهلكين بالخيارات "الصحية" البسيطة التي يمكنهم اتخاذها عند تناول الوجبات السريعة
12	تانيا ك رودولف وآخرون. أم كلين نوتر 2007 أغسطس	استخراج التأثيرات الحادة للوجبات السريعة المختلفة على وظائف الأوعية الدموية وعلامات خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية	العلامات الحيوية بجسم الإنسان	آثار سلبية على وظائف الأوعية الدموية	استبيان يبين خطر الوجبات ومكملاتها	متابعة المؤشرات الحيوية لجسم الإنسان كل فترة معينة
13	Michael Grossman, Erdal Tekin ,Roy Wada NATIONAL BUREAU OF ECONOMIC RESEARCH 1050 Massachusetts Avenue Cambridge, MA 02138 December 2012	دراسة آثار إعلانات مطاعم الوجبات السريعة على التلفزيون على تكوين الجسم المراهقين مقاسة بنسبة الدهون في الجسم (PBF) ولتقييم حساسية هذه الآثار لاستخدام المقاييس التقليدية لسمنة الشباب على أساس مؤشر كتلة الجسم (BMI).	بنسبة الدهون في الجسم	مؤشر كتلة الجسم (BMI).	تم استخدام طريقة الانحدار المتعدد. نظرًا لحجم العينة الكبير ، تم ملائمة نماذج احتمالية الخطية لنتائج السمنة الثنائية	تشير النتائج إلى أن التعرض لإعلانات مطاعم الوجبات السريعة على شاشة التلفزيون يسبب زيادات ذات دلالة إحصائية في نسبة الدهون في الجسم لدى الشباب، النتائج تشير إلى أن سيؤدي كامل حظر الإعلانات إلى تقليل مؤشر كتلة الجسم بنحو 2 في المائة وسيقلل من نسبة الدهون في الجسم تقريبًا 3 بالمائة
14	Jennifer Emond (2019)	تحديد كم مره في الأسبوع يأكل الأطفال التي تتراوح أعمارهم بين 3 و5 سنوات وجبات سريعة بعد عرض إعلانات للمطاعم في التلفاز	تأثير الإعلانات التي تخص الوجبات السريعة على الأطفال	جذب الأطفال على اكل الوجبات السريعة	اجراء دراسة على 624 طفل في سن ما قبل الدراسة لمدة عام، اكمل الإباء 6 استطلاعات عبر الانترنت كل ثمان اسابيع	بعد استهداف 3 علامات تجارية (ماكدونالدز و وينديس وسابوي) كان تناول ماكدونالدز مرتفعًا باستمرار بين الأطفال بغض النظر عن عرض إعلانات الأطفال في التلفاز

- المراجع العربية:-

1- محمد علي عيد, سلوى, et al. "الوعي بترشيد استهلاك الغذاء وعلاقته بالمنفق على الوجبات السريعة لدى طلاب الجامعة." *مجلة بحوث التربية النوعية* 2013.30 (2013): 356-320. https://journals.ekb.eg/article_144722_0.htm

2- أبورويلة, et al. "دراسة تأثير الوجبات السريعة على معدل التحصيل الدراسي لطلاب كلية التربية-جامعة مصراتة (2019)" <https://dspace.zu.edu.ly/bitstream/handle/1/339/%D8%A7%D8%A8%D9%88%D8%B1%D9%88%D9%8A%D9%84%D8%A9.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

- المراجع الإنجليزية:-

- 1- Robinson, Thomas N., et al. "Effects of fast food branding on young children's taste preferences." *Archives of pediatrics & adolescent medicine* 161.8 (2007): 792-797
- 2- Rudolph, Tanja K., et al. "Acute effects of various fast-food meals on vascular function and cardiovascular disease risk markers: the Hamburg Burger Trial." *The American journal of clinical nutrition* 86.2 (2007): 334-340
- 3- Harnack, Lisa J., et al. "Effects of calorie labeling and value size pricing on fast food meal choices: results from an experimental trial." *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 5.1 (2008): 1-13.
- 4- Brindal, Emily, et al. "Obesity and the effects of choice at a fast food restaurant." *Obesity Research & Clinical Practice* 2.2 (2008): 111-117.
- 5- M ABD EL-AZIZ, D. O. A. A., MA MOHAMED, and S. O. H. A. I. L. A. FATHI HASSAN ALI. "OCCURRENCE AND MOLECULAR TYPING OF CLOSTRIDIUM PERFRINGENS USING VIRULENCE GENE IN SOME COOKED READY-TO-EAT MEAT AND POULTRY PRODUCTS IN." *Assiut Veterinary Medical Journal* 57.129 (2011): 1-11.
- 6- Grossman, Michael, Erdal Tekin, and Roy Wada. *Fast-food restaurant advertising on television and its influence on youth body composition*. No. w18640. National Bureau of Economic Research, 2012.
- 7- AlNohair, S. Obesity in Gulf Countries. *International Journal of Health Sciences* 8, 79-83 (2014). | [article](#)
- 8- Fortin, Bernard, and Myra Yazbeck. "Peer effects, fast food consumption and adolescent weight gain." *Journal of health economics* 42 (2015): 125-138.

- 9- Al Turki,M. *et al*/Breakfast consumption habits among schoolchildren: A cross-sectional study in Riyadh, Saudi Arabia. *International Research Journal of Medicine and Medical Sciences* 6, 50-55, (2018) | [article](#)
- 10- Emond, Jennifer A., et al. "Influence of child-targeted fast food TV advertising exposure on fast food intake: A longitudinal study of preschool-age children." *Appetite* 140 (2019): 134-141.
- 11- <https://www.magrabi.com.sa/ar/blog/%D8%A7%D9%84%D9%88%D8%AC%D8%A8%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%B1%D9%8A%D8%B9%D8%A9/>
- 12- <https://www.webmd.com/food-recipes/what-is-a-burger-made-of>

ملحق الدراسة: استبانة الدراسة

استبانة لمعرفة استراتيجيات الوقاية من الامراض المزمنة المرتبطة بالوجبات السريعة في عصر الرقمنة

هذا الإستبيان هدفه معرفة أهم أسباب استراتيجيات الوقاية من الامراض المزمنة المرتبطة بالوجبات السريعة في عصر الرقمنة وكيفية معالجة تلك الأسباب، حيث يركز على أخذ آرائكم كأشخاص تتعايشون مع عصر الرقمنة ، مما يسمح لنا بعكس تجاربكم على شكل بيانات نستشف منها المعلومة المفيدة .

س1: أذكر جنسك؟

☐ ذكر

☐ أنثى

س2: العمر؟

☐ أقل من 18 سنة

☐ من 18 إلى 25 سنة

☐ من 26 إلى 45 سنة

☐ من 46 إلى 60 سنة

☐ أكثر من 60 سنة

س3: هل تستهلك الوجبات السريعة؟

☐ لا أبداً

☐ نادراً

☐ أحياناً

☐ دائماً

س4: هل تهتم بمعرفة مكونات الوجبات السريعة؟

☐ لا أبداً

☐ نادراً

☐ أحياناً

☐ دائماً

س5: هل تهتم بمعرفة السعرات الحرارية في الوجبات السريعة؟

☐ لا أبداً

☐ نادراً

☐ أحياناً

☐ دائماً

س6: هل الوجبات السريعة مضرّة بالصحة؟

☐ لا أعلم

☐ لا أوافق

☐ أوافق

☐ أوافق بشدة

س7: هل تعاني من أي من الأمراض التالية؟

☐ الضغط

☐ السكري

☐ السمنة

☐ ارتفاع الأملاح

☐ ارتفاع الدهون

☐ لا يوجد

س8: هل تمارس الرياضة؟

☐ لا أبداً

☐ نادراً

☐ أحياناً

☐ دائماً

س9: برأيك هل تستطيع التكنولوجيا الحد من إستهلاك الوجبات السريعة؟

- ☐ لا أبداً
- ☐ يمكن ذلك
- ☐ بالتأكيد

س10: هل تؤيد التحكم باستهلاك الوجبات السريعة عن طريق التكنولوجيا (التطبيقات الصحية)؟

- ☐ لا أحب ذلك
- ☐ أوافق
- ☐ أوافق بشدة

تم بحمد الله