

## الباب الثالث

# العوامل الاقتصادية والاجتماعية المؤثرة في استهلاك الغذاء في الوطن العربي

### مقدمة

عرف الإنسان الزراعة منذ حوالي عشرات آلاف السنين، واعتمد على الإنتاج الزراعي وقنص الحيوانات من أجل تلبية احتياجاته من الطعام. ومع مرور الزمن تطور إنتاج المواد الغذائية وتصنيفها ليصل إلى مرحلة بالغة التقدم في السنوات الحديثة. ولم يرتبط هذا التقدم بالضرورة بتحسّن في التغذية وصحة الإنسان، بل على العكس أدى توفر المواد الغذائية إلى الإفراط في استهلاكها وما ترتب على ذلك من ارتفاع في معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة غير السارية مثل السمنة وارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب.

وأدى التفاوت الكبير في إمكانية إنتاج الغذاء بين الدول المختلفة إلى حدوث تفاوت هائل في نصيب الفرد من الغذاء الذي تجاوز الاحتياجات في الدول المتقدمة والصناعية وعجز عن تلبية نفس الاحتياجات في الدول النامية والفقيرة، مما انعكس سلباً على الفرد في كلا الجانبين.

وينصب اهتمام العاملين في مجال التغذية على استهلاك الغذاء كمّاً ونوعاً. فالواضح أن مجرد الاهتمام بكمية الغذاء الذي يتناوله الإنسان يومياً لن يضمن التغذية الصحية والمتوازنة ما لم يوفر هذا الغذاء للإنسان كل احتياجاته من عناصر الغذاء الأساسية التي يؤدي حدوث نقص في أي منها إلى الإصابة بأحد أمراض سوء التغذية.

ويتأثر استهلاك الإنسان للغذاء بمجموعة من العوامل تتفاعل فيما بينها لتؤثر في النهاية على نوع وكمية الغذاء الذي يتناوله الإنسان في وجباته. ويمتد أثر هذه العوامل على تغذية الإنسان من مراحل الطفولة المبكرة مروراً بمرحلة المراهقة والشباب والنضج

وصولاً إلى مرحلة الشيخوخة. كما يمتد أثر هذه العوامل ليحدد استهلاك الغذاء في المناسبات الاجتماعية والدينية المختلفة.

وتؤدي التغيرات الاقتصادية والسكانية إلى حدوث تغيرات جذرية في العادات الغذائية وبالتالي في الحالة التغذوية لفئات المجتمع المختلفة. وقد شهد الوطن العربي تغيرات عميقة في أنماط التغذية السائدة نتج عنها تغيرات في نوعية مشاكل سوء التغذية ومعدلات انتشارها في دول الإقليم.

ونستعرض في هذا الفصل العوامل المختلفة التي تؤثر على استهلاك الغذاء في الوطن العربي مع التركيز على التطورات التي حدثت في السنوات الأخيرة ومدى ارتباطها بنوعية أنماط التغذية السائدة في المنطقة العربية.

### أ - الصفات الخاصة بالطعام

يفضل الإنسان تناول أحد الأطعمة دون الأخرى لأسباب كثيرة. فقد يستخدم الطعام كمكافأة أو كدليل على المركز الاجتماعي المرموق، أو لصفات خاصة في الطعام ذاته، كأن يكون جيد المذاق شهياً أو يعطي إحساساً سريعاً بالشبع أو لمجرد أنه رخيص الثمن، أو لأنه سهل التحضير أو استجابة للإعلانات التجارية، أو أن يأكل الإنسان الطعام المتوفر بسبب عدم وجود بديل آخر. وبالرغم من تعدد هذه العوامل تبقى الصفات الخاصة بالطعام أحد الأسباب الرئيسية التي تزيد أو تقلل من استهلاك أحد الأطعمة بدرجة تجعله مرفوضاً تماماً أو تجعله من أكثر الأطعمة شعبية وقبولاً.

#### 1 - الطعم

يختلف طعم الغذاء كثيراً عندما يكون الإنسان مصاباً بالزكام، ويختلف الإحساس بالطعم من إنسان لآخر، فبينما تكفي إضافة ملعقة واحدة من السكر إلى كوب من الشاي لإعطاء مذاق حلو لأحد الأفراد، يحتاج إنسان آخر لإضافة أربع ملاعق من السكر للشعور بنفس درجة الحلاوة. ومن نتائج ذلك أن الفرد الذي يتناول كمية كبيرة من السكر يكون أكثر عرضة لتسوس الأسنان، أما الفرد الذي يحب تناول أطعمة تحتوي على كمية كبيرة من الملح فإنه يكون معرضاً للإصابة بارتفاع ضغط الدم. وتؤدي الإصابة بنقص فيتامين A أو عنصر الزنك إلى فقد القدرة على تذوق الغذاء. ويغير الملح من طعم ورائحة بعض المواد الغذائية، وقد يؤدي ذلك إلى تفضيل تناول الأطعمة التي تحتوي على كمية عالية من الملح.

#### 2 - الرائحة

تتميز بعض أنواع الأطعمة برائحة يعتبرها البعض منفرة مثل بعض أنواع الجبن

والفسيح (السكك المحفوظ بالملح في مصر)، ومع ذلك يقبل عليها البعض كطعام شهي. وتؤدي إضافة الدهون الحيوانية والزيوت إلى تحسين كبير في رائحة الغذاء، إلا أن ذلك يؤدي إلى رفع محتوى الغذاء من السعرات، كما أن للدهون الحيوانية آثاراً سلبية على دهون الدم. وتضاف التوابل بكميات كبيرة لتحسين رائحة الطعام خاصة في دول الخليج العربي، كما تستعمل بعض المواد الكيميائية لإعطاء نكهة خاصة للطعام. وعلى العكس من ذلك قد تستعمل مثل هذه المواد لتغطية الرائحة الناتجة عن فساد الطعام وبخاصة في مراحلها الأولى.

وهناك ارتباط كبير بين الرائحة الصادرة عن الطعام وطريقة إعداده. فالرائحة الناتجة عن طهو اللحوم في الأواني العادية لا تقارن بتلك الصادرة عن شوي اللحوم فوق الفحم والتي تؤدي إلى احتراق الدهون، فتصدر رائحة جذابة تثير الشهية وتزيد من استهلاك الطعام.

### 3 - منظر الطعام

يتفنن القائمون على تحضير الطعام في استخدام ألوان وطريقة ترتيب مكونات الغذاء لجعله أكثر قبولاً للإنسان. وقد اكتسب معدو الإعلانات التجارية للمواد الغذائية مهارة كبيرة في تقديم الطعام بطريقة أكثر جاذبية من منظره الحقيقي. ويجب الحذر تماماً عند استعمال الألوان الاصطناعية في إعداد الطعام، حيث يمكن استخدام الألوان الطبيعية التي توجد في بعض المواد الغذائية مثل البنجر (الشمندر) والكرديه. وقد وهبنا الله ألواناً طبيعية جميلة، فالطماطم حمراء والموز أصفر والخيار أخضر، ويمكن تنسيق المكونات عند إعداد الأطباق بطريقة تجعل منظر الطعام جذاباً دون استعمال ملونات غير طبيعية.

### 4 - قوام الطعام

لا يوجد تفسير علمي مقبول يوضح تقبل بعض الأفراد لطعام ذي قوام يعتبر منفراً تماماً للآخرين، إذ يفضل البعض تناول اللحوم المطهورة لدرجة تفتتها، بينما يصر البعض الآخر على تناول اللحوم بعد تعرضها لدرجة خفيفة من الطهي، وقد يصر البعض الآخر على تناول بعض أنواع اللحوم بدون طهي بعد تقطيعها، وإضافة التوابل والخضروات لها. ولكن تقبل الناس إلى قوام أطعمة معينة يخضع إلى العادات والتقاليد منذ الصغر حيث يتعود الشخص على ذلك الطعام وطريقة تحضيره.

### 5 - مكان تقديم الطعام

يؤثر مكان تناول الطعام في شهية الإنسان وبالتالي على استهلاكه من هذا الطعام. فتناول الطعام في جو عائلي بهيج أو مع مجموعة من الأصدقاء يزيد من شهية الإنسان، بعكس تناول الوجبات في جو متوتر يقلل من شهية الإنسان. وقد دلت الكثير

من الدراسات على أن مكان تناول الطعام والإضاءة ودرجة حرارة الغرفة تؤثر جميعها في كمية الغذاء التي يتناولها الإنسان. وقد انتشرت في السنوات الأخيرة مطاعم الوجبات السريعة، التي يتناول فيها الفرد طعامه إما واقفاً أو على وجه السرعة. وغالباً ما تحضر هذه الأطعمة باستعمال كميات كبيرة من الدهون، الأمر الذي يجعلها ضارة بصحة الإنسان.

## العوامل الاقتصادية

### 1 - مستوى الدخل

تعتبر القوة الشرائية من العوامل الهامة التي تؤثر في استهلاك الغذاء، وبالتالي في الحالة التغذوية لدى أفراد المجتمع. فعندما تتوفر المواد الغذائية في الأسواق وبأسعار تكون في متناول أفراد المجتمع، فمن المتوقع أن يحصل كل فرد على حاجته من الطعام. ولا ينطبق هذا الوضع المثالي على معظم المجتمعات النامية التي تعاني غالباً من تفاوت في توزيع الدخل بين كافة فئات المجتمع.

ونظراً لتطور تكنولوجيا حفظ المواد الغذائية وكفاءة وسائل النقل من بلد لآخر، فقد توفرت في أسواق الدول العربية، وخاصة دول الخليج العربي، المواد الغذائية المستوردة من كافة مناطق العالم، وأصبح من السهل الحصول على فاكهة الشتاء في أكثر شهور السنة حرارة وكذلك الخضروات التي تنتج صيفاً طوال العام.

ويؤدي توفر المواد الغذائية دون اعتبار للموسم الزراعي إلى تسهيل تخطيط الوجبات والتأكد من احتوائها على مجموعات الغذاء المختلفة، الأمر الذي يقلل من أهمية الموسم الزراعي كأحد العوامل المؤثرة في استهلاك الغذاء. أما دول الإقليم التي لا تتمكن لأسباب اقتصادية من استيراد كافة احتياجاتها الغذائية أو لاتزال تعتمد بدرجة كبيرة على إنتاجها المحلي، فإن عامل الموسم الزراعي لا يزال يؤثر فيها على أسعار الغذاء وبالتالي على كمية الغذاء التي يتناولها أفراد الأسرة.

### 2 - سعر الغذاء

يواجه القائمون على التخطيط ووضع سياسات الأسعار جملة من الصعوبات. فهم يميلون من ناحية إلى رفع أسعار المحاصيل الزراعية بهدف تشجيع التنمية الريفية وزيادة الإنتاج الزراعي، ويميلون من ناحية أخرى إلى خفض أسعار المنتجات الزراعية لتوفيرها للفئات المنخفضة الدخل.

وغالباً لا يؤثر ارتفاع سعر الغذاء على المنتج الذي يحتفظ بجزء من إنتاجه لأسرته، لكنه يؤثر سلباً على المستهلك الذي يتحمل دائماً أية زيادة في أسعار الغذاء أو مستلزمات إنتاجه. وعلى المدى البعيد فإن زيادة دخل المنتج للمواد الغذائية سوف يكون حافزاً له

على التوسع في الإنتاج، مما يخلق مزيداً من فرص العمل ويقلل من معدلات البطالة في المجتمع.

وقد تحدث التفاعلات الاقتصادية انخفاضاً حاداً في أسعار بعض المواد الغذائية، مما يؤدي إلى إفلاس بعض المنتجين الذين لا تتوفر لديهم المقدرة المالية على مواجهة الانخفاض في أسعار منتجاتهم، وقد يخرج البعض منهم تماماً من دائرة الإنتاج ويتوقف عن ممارسة أنشطته الاقتصادية.

كذلك يدعو بعض علماء الاقتصاد إلى تحرير أسعار المواد الغذائية التي سوف ترتفع على المدى القصير، إلا أن التوسع في الإنتاج سوف يؤدي على المدى المتوسط أو الطويل إلى وفرة الغذاء وبالتالي إلى انخفاض في أسعار المواد الغذائية. فخلال عقود طويلة قامت الحكومات المتعاقبة في بعض الدول العربية بفرض أسعار ثابتة على المواد الغذائية والمحاصيل الزراعية، بل وشاركت الدولة في عملية تسويق المنتجات الزراعية والغذائية، وكانت المحصلة سلبية تماماً للمنتج والمستهلك. فالمنتج يرفض هذه الأسعار التي تترك له هامشاً ضيقاً للربح مما يجعله يتجه نحو محاصيل أخرى بعيدة عن رقابة الدولة، والمستهلك لم يكن راضياً عن انخفاض جودة الأغذية التي تباع له ولا عن اختفائها أحياناً من الأسواق ولا عن إرغامه على دفع مبالغ إضافية تزيد كثيراً على الأسعار الرسمية إذا ما أراد الحصول على منتجات غذائية ذات جودة عالية.

وقد قامت بعض الحكومات بتحرير الاقتصاد واتباع سياسة الانفتاح الاقتصادي وتخلت عن سياسة تسعير المواد الغذائية والمحاصيل الزراعية، وأعطت الفرصة كاملة للمنتج لاختيار وتسويق منتجاته، وكانت النتيجة أنه في الوقت الذي ترتفع فيه أسعار المواد الغذائية دولياً كانت الأسواق المحلية تنعم بوفرة هائلة في العديد من المنتجات الغذائية والخضروات والفاكهة، مع انخفاض كبير في أسعارها، بل وقام الكثير من المنتجين بتصدير الأغذية إلى الخارج مما ساعد على إدخال المزيد من العملات الصعبة إلى شرايين الاقتصاد المحلي.

إن سياسة تسعير المواد الغذائية يجب أن تهدف على المدى البعيد والدائم إلى:

أ - زيادة الإنتاج الزراعي سواء من خلال الرقعة الزراعية أو زيادة إنتاجية الغذاء مع العمل على تجنب حدوث ثغرات زمنية في إنتاج بعض المواد الغذائية.

ب - العمل على تنشيط النمو الاقتصادي للمجتمع من خلال سلسلة متوازنة من الأنشطة الاقتصادية التي تعمل على رفع مستوى دخل الفرد والأسرة، مع التركيز بصفة خاصة على إعادة توزيع الدخل ورفع الحد الأدنى لأجور فئات المجتمع الأكثر عرضة لسوء التغذية نتيجة لانخفاض القدرة الشرائية.

ج - تحقيق الأمن الغذائي للمجتمع في مواجهة المتغيرات الاقتصادية والسياسية الدولية،

والعمل على تثبيت الأسعار في إطار مصلحة المستهلك والمنتج، حتى لا تنخفض الأسعار بدرجة تؤثر في إنتاج المواد الغذائية.

د - العمل على تحقيق الثبات السياسي ومنع الاضطرابات الاجتماعية والسياسية التي قد تؤدي إلى مواجهات أو صراعات قبلية أو حروب أهلية تسبب انخفاض إنتاج الغذاء بشكل كبير.

### 3 - دعم الغذاء

يهدف العديد من الحكومات إلى التحكم في أسعار بعض عناصر الغذاء الأساسية كوسيلة لتحسين الوضع التغذوي لبعض فئات المجتمع. ويفضل عدد من الحكومات تخصيص الدعم المادي للمواد الغذائية بدلاً من زيادة دخل بعض فئات المجتمع دون الأخرى. ومن الواضح أن دعم المواد الغذائية يحدث دائماً كنتيجة لضغوط اجتماعية وسياسية واقتصادية بدلاً من أن يكون استجابة لأوضاع تغذوية.

ويستهلك دعم الغذاء الجزء الأكبر من الميزانية المخصصة للتدخل الغذائي في كثير من الدول النامية، وقد بلغت الميزانية المخصصة للدعم الغذائي خمسة أضعاف تلك المخصصة للرعاية الصحية في بعض الدول. وإذا أخذنا عام 1975 كمثال يتضح لنا أن دعم الغذاء قد استهلك جزءاً كبيراً من الإنفاق الحكومي في عدد كبير من الدول مثل مصر، حيث بلغ 21%، وقد ارتفعت الميزانية المخصصة للدعم في هذا البلد من 42.8 مليون جنيه عام 1972 إلى 3700 مليون جنيه عام 1989، ومازال برنامج دعم الغذاء مستمراً حتى الوقت الحالي.

ويهدف الدعم أساساً إلى أن تتناول مجموعة أو فئة معينة من المجتمع من محدودي الدخل وجبات كافية ومغذية دون أية زيادة في نسبة الدخل التي تصرف لشراء الطعام. ويمكن تحقيق ذلك بأسلوبين رئيسيين، الأول يعتمد على زيادة الدخل والثاني يعتمد على خفض أسعار بعض الأغذية المتاحة للاستهلاك لهذه المجموعة.

أ - زيادة الدخل. يمكن تحقيق سياسة الدعم بزيادة دخل المواطنين مع تثبيت أسعار المواد الغذائية أو مع حدوث زيادة طفيفة في أسعار المواد الغذائية بحيث لا تماثل الزيادة في الدخل.

ويجيب هذا الأسلوب أنه مكلف جداً بالنسبة للاقتصاد الوطني نظراً للزيادة المستمرة في أسعار المواد الغذائية والتي تحددها الدول المصدرة وتفرضها بالتالي على الدول النامية والفقيرة، ومن ناحية أخرى فإن الزيادة في الأجور تستدعي دائماً فرض ضرائب إضافية قد تؤدي حتماً إلى إضعاف القوة الشرائية، خاصة عندما لا ينجم الدخل الإضافي عن زيادة في الإنتاج بل عن طباعة المزيد من الأوراق النقدية، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات التضخم، مما يؤثر سلباً على كافة قطاعات المجتمع.

ب - خفض أسعار المواد الغذائية. الأسلوب الثاني لدعم الغذاء هو خفض أسعار المواد الغذائية مباشرة بحيث يكون سعر بيعها للمستهلك أقل من إجمالي تكلفة إنتاجها، على أن تتحمل الحكومة الفرق في الأسعار بين تكلفة الإنتاج أو الشراء وسعر البيع.

وقد تلجأ الحكومة إلى إنشاء صندوق خاص بالدعم للعمل على خفض تكلفة بعض مناصر الإنتاج لصالح المزارعين أو المنتجين، مع تدخل الحكومة لتحديد سعر بيع المنتجات للمستهلك، ومثال ذلك دعم سعر أعلاف الماشية والدواجن لصالح الفلاح، مع التدخل لتحديد سعر بيع اللحوم والبيض للمستهلك. وتلجأ بعض الحكومات إلى توزيع السلع الأساسية مثل الزيت والدقيق والسكر في بعض الأحيان بنظام الحصص أو البطاقات. وهذا النظام يمكن المستهلك من الحصول على بعض المواد الغذائية بأسعار منخفضة بدرجة كبيرة مقارنة بأسعار السوق المحلية أو الدولية. وتوزع هذه الحصص عادة وفقاً لعدد أفراد الأسرة دون مراعاة للجوانب الاقتصادية والاجتماعية أو الغذائية، كما يتطلب هذا النظام وجود جهاز كفوء لتوزيع المواد الغذائية قد لا يتوفر في العديد من الدول النامية. ومن ناحية أخرى فإن الارتفاع المستمر في أسعار المواد الغذائية على المستوى العالمي يزيد العبء الملحق على اقتصاد الدول النامية المستوردة للمواد الغذائية.

#### 4 - الفئات المستفيدة من سياسة دعم المواد الغذائية

##### 1 - الفئات الفقيرة

تشير الإحصائيات المتوفرة إلى انخفاض دخل نسبة كبيرة من السكان في دول العالم النامية بدرجة لا تسمح لهم بالحصول على تغذية كافية ومتوازنة. وتصرف الأسر الفقيرة نسبة كبيرة من دخلها لشراء المواد الغذائية، بالإضافة إلى العبء الناتج عن ارتفاع أسعار المواد والخدمات الأخرى. وينعكس ذلك بالتأكيد على كمية ونوعية الغذاء المستهلك، حيث تلجأ الأسرة إلى الأطعمة النشوية من حبوب ودرنات نظراً لتدني ثمنها وتوفرها.

وتزداد الفوارق بين الطبقات باختلاف المقدرة الشرائية لكل طبقة حتى أصبح من السهل تحديد نوعية التغذية السائدة في كل طبقة أو منطقة جغرافية. ومما يساعد على انتشار سوء التغذية غير العادل للمواد الغذائية المتاحة للاستهلاك حيث بات من الشائع انتشار أمراض السمنة في بعض فئات المجتمع في نفس الوقت الذي يعاني فيه الأطفال من انخفاض الوزن وانتشار أمراض سوء التغذية النوعية مثل فقر الدم في فئات أخرى من المجتمع. لذلك يجب أن ينصب الدعم أساساً على الطبقات الفقيرة من المجتمع، واستخدام كل الوسائل الممكنة لتمكينها من الحصول على متطلباتها الغذائية دون زيادة في تكاليف المعيشة.

## ب - الفئات الأكثر تضرراً

قد يهدف برنامج الدعم إلى تحسين الحالة الغذائية لبعض فئات المجتمع الأكثر عرضة للإصابة بسوء التغذية، مثل الأطفال وتلامذة المدارس والحوامل والمرضعات وكبار السن. وقد يكون من السهل في هذه الأحيان الوصول إلى المجموعة المستهدفة من خلال المراكز الاجتماعية أو الصحية أو التعليمية التي تتعامل معها.

ومن الممكن تركيز الدعم على أحد الأغذية النوعية لتسهيل توزيعه بين أفراد إحدى الفئات الحساسة. ونذكر على سبيل المثال دعم أغذية الأطفال التي يتم توزيعها عن طريق مراكز رعاية الأمومة والطفولة، بحيث تباع للأمهات بسعر منخفض. وفي بعض الأحيان يكون الدعم كلياً وتوزع الأغذية دون مقابل، كما يحدث في عدد من دول الإقليم.

## 5 - المشاكل المترتبة على دعم الغذاء

من المتوقع أن يؤدي تطبيق سياسة دعم المواد الغذائية بطريقة سليمة إلى توفر المواد الغذائية المدعمة بسعر مقبول لدى طبقات المجتمع المحتاجة، إلا أن سياسة الدعم هذه قد تحمل في طياتها الكثير من المشاكل التي تنتج رغم تطبيقها بطريقة موضوعية. وأهم هذه المشاكل:

أ - قد يؤدي توزيع المواد الغذائية المستوردة بسعر مخفض إلى خفض الإنتاج المحلي من هذه المواد، وقد تنخفض أسعار المحاصيل الزراعية وبالتالي ينخفض العائد منها للأسر الريفية، ويشكل ذلك عقبة أساسية في طريقة تنمية المجتمعات الريفية.

ب - قد لا يصل الدعم لأكثر الفئات احتياجاً، وهو غالباً ما يصل إلى الطبقة المتوسطة في المدن، ويندر أن يطبق بنجاح في المناطق الريفية. وأثبتت الدراسات التي أجريت في مصر أن الأغذية المدعمة مثل اللحوم والأسماك غالباً ما تصل إلى الأسر ذات الدخل المرتفع بدلاً من محدودي الدخل الذين لا تتوفر لديهم القدرة المالية لشراء الأغذية المدعومة.

ج - قد يؤدي توافر المواد الغذائية المدعومة بسعر منخفض جداً إلى زيادة الاستهلاك من هذه المواد بصورة غير هادئة، الأمر الذي قد يرتب مشاكل غذائية مثل ارتفاع معدلات البدانة أو زيادة الوزن بين فئات المجتمع محدودة الدخل.

د - يؤدي تواجد المادة الغذائية بسعرين مختلفين إلى التهريب وخلق سوق سوداء وتجارة غير مشروعة في هذه المواد الغذائية، الأمر الذي يرتب حرمان الفئات المحتاجة منها.



هـ - لا يستفيد بعض المواطنين من الفوائد المرجوة من سياسة الدعم عندما يسمح لهم باستبدال المواد الغذائية المدعومة بمواد أخرى مثل السجائر وأدوات التجميل والمشروبات.

و - عندما يتم الدعم برفع مستوى الأجور تقتصر الاستفادة على الأفراد العاملين في الجهات الحكومية والشركات، بينما يتضرر العاملون في القطاع الخاص وقطاع الزراعة. بالإضافة إلى ذلك فإن زيادة الأجور غالباً ما ترتبط بحدوث زيادة كبيرة في أسعار المواد الغذائية والخدمات الأخرى، وبذلك تمتص الزيادة في الأجور في غير الأهداف المخصصة لها.

ز - يرتبط تطبيق سياسة الدعم بحدوث فقد كبير في المواد الغذائية المدعومة، وتزداد كمية الفقد بزيادة نسبة الدعم. وقد أدى دعم الخبز في مصر إلى حدوث فقد كبير تراوح بين 19-24%، إذ استخدم كغذاء للدواجن والماشية لانخفاض سعره مقارنة بأغذية الحيوانات الأخرى، مما دفع الدولة إلى رفع سعر الرغيف في محاولة لتقليص العجز في الميزانية والتخلص من الفقد الكبير في الخبز.

ح - على ضوء تجارب العديد من الدول النامية قد يصبح دعم الغذاء مصيدة اقتصادية تعجز الكثير من الدول عن الخروج منها. فقد قوبلت العديد من محاولات إلغاء أو تقليص الدعم بمظاهرات واحتجاجات شعبية أدت دائماً إلى التراجع عن هذه القرارات. وقد تشكل الميزانية المخصصة للدعم عبءاً دائماً تحول دون تحقيق خطط التنمية الوطنية، لذلك يجب الحذر دائماً قبل البدء بأيّة برامج موسعة لدعم الغذاء دون تحديد واضح لاهدافها والمجموعة المستفيدة منها وموعد الانتهاء منها.

## توفر المواد الغذائية

### 1 - الإنتاج المحلي

من الصعب دائماً تقدير الإنتاج المحلي من المواد الغذائية بصورة دقيقة، حيث تحدث دائماً تغيرات جوهرية في كمية الغذاء المنتج بسبب عوامل الطقس واستخدام تكنولوجيا زراعية حديثة أو بذور غزيرة الإنتاج إلى جانب الجهد الذي يبذله الفلاح في رعاية الأرض الزراعية. لذلك يجب توخي الحذر عند عمل تقديرات الإنتاج الغذائي المحلي والسماح بنسبة خطأ مرتفعة نسبياً تحسباً للوقوع في فترات نقص شديد في بعض المواد الغذائية في الأسواق المحلية.

وتبذل العديد من دول الإقليم الكثير من الجهد من أجل رفع نسبة الإنتاج المحلي من المواد الغذائية، ومع ذلك فقد عجزت هذه الجهود عن تحقيق الاكتفاء الذاتي الكامل من الاغذية المختلفة.

وهناك أسلوبان لزيادة الإنتاج الزراعي الغذائي:

أ - زيادة مساحة الأرض المزروعة باستصلاح الأراضي البور والصحراوية، ولا يمكن تنفيذ هذا الأسلوب إلا مع توفر المياه اللازمة للزراعة والإمكانات المادية اللازمة لاستزراع الأراضي.

ب - زيادة إنتاجية الأرض الزراعية باستخدام تكنولوجيا زراعية حديثة، أو بذور مصنعة، أو سلالات جديدة. بالإضافة إلى مقاومة الآفات الزراعية واستخدام الأسمدة بكميات مدروسة، مع تطبيق برامج الإرشاد الزراعي للإقلال من الفقد أثناء وبعد مرحلة جني المحاصيل الزراعية.

وتختلف درجة نجاح كل من الأسلوبين في مختلف دول الإقليم، ولعل أنجح التجارب لزيادة الإنتاج المحلي هو التجربة السعودية الرائدة لزيادة إنتاج القمح وتحقيق الاكتفاء الذاتي، بل والانتقال إلى مرحلة التصدير. وعند توفر مصادر التمويل والدعم الكافي يجب العمل على تحقيق الاكتفاء الذاتي من بعض الأغذية الأساسية.

ولا يشكل الإنتاج الزراعي المحلي أكثر من 1% من الإنتاج الكلي في دول الخليج العربي باستثناء المملكة العربية السعودية وسلطنة عمان التي يصل فيهما هذا الرقم إلى 3%، وبالرغم من الجهود المبذولة لزيادة الإنتاج الزراعي إلا أن سوء حالة الأرض الزراعية والظروف البيئية غير الملائمة وارتفاع نسبة الملوحة في المياه ونُدرة سقوط الأمطار والارتفاع الكبير في درجة الحرارة خلال شهور الصيف والنقص الشديد في الأيدي الزراعية المدربة عاقت جهود هذه الدول لزيادة إنتاج الغذاء. ومع ذلك فقد حدثت طفرة في إنتاج بعض المواد الغذائية مثل الدواجن والحليب والبيض وكذلك الخضروات وبعض الفواكه من خلال برامج الزراعة المحمية.

ويختلف الوضع في الدول العربية الأخرى مثل مصر وسوريا والسودان ودول المغرب العربي حيث تتوفر معظم الامكانيات اللازمة لزيادة الإنتاج الزراعي والغذائي. ويبدو أن نقص الاستثمارات اللازمة للإنتاج الزراعي وعدم وجود الرغبة المؤكدة للتعاون بين دول الإقليم سيشكل عقبة كبرى في سبيل تخطيط الإنتاج الغذائي على المستوى الإقليمي.

وتواجه الدول العربية مشكلة كبرى بدأت ملامحها تظهر في الأفق حيث إن معظم مصادر المياه العربية تتبع دائماً من أرض غير عربية، وبدأت دول المنبع في الإقلال من كميات المياه التي تصل إلى دول الإقليم من خلال إقامة السدود والتوسع في المشروعات الزراعية على حساب نصيب الدول العربية من المياه. ويخشى أن الدول العربية سوف تعاني في المستقبل القريب من نقص شديد في المياه المستخدمة في الزراعة والصناعة والاستخدامات المنزلية، لذلك يجب العمل منذ الآن على توقيع

الاتفاقيات مع دول المنبع أو تجديد الاتفاقيات القديمة لتحديد نصيب كل دولة من المياه، مع العمل على ترشيد استهلاك المياه على المستويات الوطنية، واتباع تكنولوجيا ري حديثة تقلل من كميات المياه المستخدمة في الزراعة، والاستغناء عن المحاصيل التي تتطلب كميات كبيرة من المياه، مثل استبدال قصب السكر بزراعة البنجر (الشمندر) لإنتاج السكر.

تقع معظم الدول العربية على سواحل البحار والمحيطات وتعتبر بعض هذه المناطق من أماكن صيد الأسماك الجيدة، ويرتفع نصيب الفرد من استهلاك الأسماك في المغرب والإمارات العربية وسلطنة عمان والبحرين. وبالرغم من أن الوجبات التي تحتوي على الأسماك أو القشريات تعتبر من الوجبات المفضلة في معظم دول الإقليم خاصة في المناطق الساحلية إلا أن الاستهلاك مازال قاصراً عن المعدلات التي نلاحظها في الولايات المتحدة أو اليابان. ويرجع أسباب قصور إنتاج الأسماك في الدول العربية إلى عدة عوامل نوجزها فيما يلي:

- أ - نقص الامكانيات اللازمة لتصنيع وحفظ الأسماك خاصة في مناطق الإنتاج الغزير.
- ب - تحول الصيادين إلى مهن أخرى مثل الزراعة في مصر أو التجارة كما هو حاصل في دول الخليج العربي.
- ج - تجفيف البحيرات والمسطحات المائية وتحويلها إلى أرض زراعية.
- د - ارتفاع معدلات التلوث في مناطق الصيد والقضاء على الأسماك.
- هـ - ممارسة الصيد الجائر والقضاء على الزريعة خاصة من قبل أساطيل الصيد الأجنبية.
- و - قدم أساطيل الصيد العربية واتباع وسائل صيد بدائية.
- ز - نقص في العمالة المدربة وعدم وجود البرامج اللازمة لتكوين جيل جديد من الصيادين المهرة.
- ح - النزاعات الإقليمية حول مناطق الصيد والقرارات الحكومية بمنع الصيد في بعض المناطق التي تعتبر عسكرية.
- ط - نقص الاستثمارات اللازمة للتوسع في انشاء أساطيل الصيد والمصانع اللازمة لحفظ وتصنيع الأسماك .

## 2 - استيراد المواد الغذائية

يعاني العالم حالياً من أزمة محدودة في إنتاج المواد الغذائية، إذ تقتصر مراكز الإنتاج

والتصدير على عدد محدود من دول العالم المتقدمة، بينما هناك اكتفاء ذاتي لعدد آخر من الدول ينتمي معظمها أيضاً إلى الدول المتقدمة، وتأتي الغالبية من دول العالم المستوردة للغذاء ضمن فئة دول العالم النامية التي تعجز حالياً عن توفير الكميات الكافية من العملات الصعبة اللازمة لشراء الغذاء.

إضافة إلى ذلك، أدى انتشار الحروب الأهلية والصراعات القبلية إلى هجرة الفلاحين من قراهم وعجزهم عن إنتاج حاجتهم من الغذاء. وساهمت الكوارث الطبيعية مثل الجفاف أو الفيضانات بدور كبير في تدمير المحاصيل الزراعية، مما ساعد على انتشار المجاعات في عدد من دول العالم النامية خاصة في القارة الأفريقية التي تعاني من سلسلة متوالية من المجاعات.

وقبل الحرب العالمية الثانية حقق العديد من الدول النامية اكتفاء ذاتياً في إنتاج المواد الغذائية، بل اعتمد اقتصاد البعض منها على تصدير بعض المواد الغذائية مثل الكاكاو والأرز والسكر والقهوة، إلا أن ثبات الإنتاج وزيادة عدد السكان أدت إلى حدوث فجوة متزايدة بين الإنتاج والاستهلاك، وإلى تزايد الاعتماد على استيراد المواد، خاصة الحبوب، من مراكز الإنتاج مثل الولايات المتحدة وأستراليا وبعض الدول الأوروبية.

وأدت برامج المساعدات الغذائية التي كانت تقدم من الدول المتطورة أو من وكالات الأمم المتحدة إلى تخفيف العبء الاقتصادي على الدول النامية خلال خمسينات وستينات القرن الماضي، وبلغت هذه المساعدات قمتها عام 1964 حيث وصلت إلى 18 مليون طن ثم تناقصت تدريجياً بعد ذلك.

ومع توقف برامج المساعدات الغذائية تزايد العبء الاقتصادي الملقى على الكثير من الدول النامية لتوفير العملات الصعبة اللازمة لاستيراد الغذاء. ولجأ الكثير من هذه الدول إلى القروض القصيرة الأمد ذات التكلفة العالية لتغطية هذه الاحتياجات، وأصبحت الديون وفوائدها مشكلة دول العالم الثالث لا تستطيع تحملها أو الاستغناء عنها.

وتعتمد معظم الدول العربية على استيراد الغذاء لتلبية احتياجات سكانها، ويتزايد الاعتماد على الاستيراد في الدول العربية الخليجية التي تعاني من ندرة المياه الصالحة للشرب أو الزراعة إضافة إلى عوامل بيئية صعبة وطقس غير ملائم. ومع ذلك نجحت بعض الدول الخليجية في زيادة إنتاجها المحلي من بعض الأغذية مثل الدواجن والبيض واللبن كما تناقصت كميات الأغذية المستوردة إلى دول الخليج العربي أيضاً بسبب تناقص عدد المغتربين العاملين في هذه الدول بعد تناقص فرص العمل نتيجة لانخفاض أسعار النفط.

وفي نفس الوقت تعتمد معظم الدول العربية الزراعية مثل مصر والسودان والمغرب على استيراد الغذاء، خاصة الحبوب التي تعتبر الغذاء الأساسي للمواطن العربي. وتختلف الأسباب التي أدت إلى حدوث فجوة بين الاحتياجات والإنتاج الغذائي من قطر لآخر، إلا أن

الصفة المشتركة بين هذه الدول هي سوء إدارة إنتاج الغذاء، وتفتيت الملكية الزراعية، وعدم استخدام التكنولوجيا الحديثة في إنتاج الغذاء، خاصة فيما يتعلق بالمكننة الزراعية، واختيار البذور والاسمدة، كما أن نقص الايدي العاملة في مجال الزراعة أدى إلى نقص الإنتاج الزراعي في ظل عدم استخدام المكننة الزراعية الحديثة في الممتلكات الصغيرة من الأراضي الزراعية المفتتة.

وبدون الدخول في تفاصيل خاصة بكل قطر عربي، فمن الواضح أن الوطن العربي يعتمد في طعامه على الأغذية المنتجة في دول أخرى. ومع توفر العملات الصعبة اللازمة لشراء الأغذية عند بعض الدول العربية لا تواجه المنطقة مشكلة حادة فيما يتعلق بتوفر الغذاء، إلا أن المتغيرات الدولية وتزايد الطلب على استيراد الغذاء وثبات إنتاج الغذاء على المستوى العالمي والكوارث الطبيعية من جفاف أو فيضانات قد قللت جميعه نسبياً من كميات الغذاء المطروحة في الأسواق العالمية. ويتأكد ذلك من الإحصاءات التي تشير إلى أن إنتاج الحبوب على المستوى العالمي تزايد تدريجياً منذ عام 1950 إلى عام 1984، ثم بدأ في التناقص التدريجي بعد ذلك. وفي بداية عام 1987 كان مخزون الحبوب يكفي الاحتياجات العالمية لمدة 101 يوم، وفي عام 1988 تناقص احتياطي الحبوب ليكفي العالم لمدة 54 يوماً فقط. لذلك فما لم تحدث طفرة في إنتاج الغذاء العالمي فسيأتي الوقت الذي لن تستطيع فيه الدول العربية استيراد حاجتها من الغذاء، حتى وأن توفرت لديها العملات الصعبة اللازمة لذلك، مما يستدعي إعادة النظر في برامج إنتاج الغذاء في هذه الدول. والتفكير في وضع سياسات إقليمية متكاملة لإنتاج الغذاء لتقليل الاعتماد على استيراده ورفع نسبة الإنتاج المحلي منه، خاصة في الاقطار التي تتوفر لديها إمكانات التوسع الأفقي والرأسي في الإنتاج الزراعي.

## العوامل الاجتماعية

### 1 - التعليم

يعتبر مستوى التعليم من أهم العوامل التي تؤثر بفاعلية على استهلاك الأسرة للغذاء. وقد أكدت نتائج العديد من الدراسات أن ارتفاع مستوى تعليم ربة الأسرة يؤدي إلى تحسن نوعية التغذية التي يتلقاها أفراد الأسرة. ومن الطبيعي أن تكون الأم المتعلمة أكثر دراية باحتياجات أفراد أسرتها الغذائية، وأن تكون أكثر استجابة لبرامج التوعية التغذوية التي تطبق عن طريق وسائل الاعلام المختلفة.

وفي دراسة أجريت في الكويت في العام 1989، أثبت الباحثون أن العمر ومستوى التعليم أكثر تأثيراً على العادات الغذائية واستهلاك الغذاء من العوامل الأخرى مثل الجنس أو المستوى الاجتماعي، وأن السيدات من المستوى التعليمي المحدود يتناولن كميات أقل

من مصادر البروتين الجيدة مثل اللحوم والدواجن وكميات أكبر من السكريات والحلوى مقارنة مع السيدات اللواتي يتمتعن بمستويات تعليم مرتفعة. وتؤكد ذلك النتائج المماثلة التي توصل إليها باحثون آخرون في البحرين عام 1977.

ولا يتوقف الأمر على المستوى التعليمي لربة الأسرة فقط، بل إن مستوى تعليم الرجل يلعب دوراً هاماً في تحديد ما تتناوله الأسرة من طعام، ولكن يجب أن يؤخذ في الاعتبار أن الرجل المتعلم غالباً ما يتزوج من أنسة متعلمة، أو ذات مستوى تعليمي مقارب له، وفي نفس الوقت فإن ارتفاع المستوى التعليمي يعني أيضاً ارتفاع الدخل للأسرة، وبالتالي ترتفع قدرتها الشرائية لتلبية احتياجات الأسرة التغذوية.

والمشكلة القائمة حالياً في الوطن العربي هي ارتفاع مستوى الأمية في كثير من الأقطار، خاصة بين الفتيات، كما يقتصر تعليم نسبة كبيرة منهن على مراحل التعليم الأولى، ويؤثر ذلك على مستوى الثقافة والوعي لدى المرأة العربية، ويقلل من قدرتها على التخطيط الغذائي السليم لكل أفراد الأسرة.

ولا يقتصر تأثير مستوى تعليم الأم على تغذية الكبار من أفراد الأسرة، بل يمتد أيضاً ليؤثر في تغذية الأطفال والرضع. ففي دراسة أجراها أمين والعضوي عام 1989 أثبتت النتائج انخفاض معدل الإرضاع الطبيعي بين الأمهات المتعلمات (56.9%) عن الأمهات غير المتعلمات (72.4%)، كما أن مدة الإرضاع الطبيعي كانت 9.9 شهور بين الأمهات غير المتعلمات بينما انخفضت إلى 4.2 شهور بين الأمهات المتعلمات. وعلى العكس من ذلك فقد كانت الأمهات غير المتعلمات أكثر اضطراراً للفظام المفاجئ للطفل (بسبب حدوث حمل جديد - بينما كانت الأمهات المتعلمات أكثر استعداداً للفظام التدريجي للطفل بسبب نقص إفراز اللبن (بسبب عمل الأم وابتعادها عن الطفل).

وفي دراسة عن معدلات انتشار السمنة بين السيدات في الكويت أثبت العضوي وأمين ارتفاع معدل الإصابة بالسمنة بين زوجات الرجال غير المتعلمين. ولا يمكن تعميم هذه النتائج لأن لكل مجتمع عاداته وتقاليده التي تؤثر في بعض الجوانب الصحية والتغذوية.

وتدعو نتائج هذه الدراسات إلى إجراء مراجعة للمواد التعليمية المتعلقة بالتغذية في المناهج الدراسية في مختلف مراحل التعليم، والتي تتصف حالياً بالنقص الشديد، الأمر الذي يتطلب إعادة النظر في محتواها من المعلومات المتعلقة بالتغذية، خاصة في مراحل العمر الأولى، مع التركيز على التربية التغذوية من خلال الدروس العملية، حتى يكتسب التلميذ العادات الجيدة ولتنمية الحس التغذوي خاصة بين الطالبات.

## 2 - المعتقدات الغذائية

تعتبر المعتقدات الغذائية من أهم العوامل المؤثرة في استهلاك الغذاء، خاصة في المجتمعات العربية، حيث يوجد العديد من الظواهر والمناسبات الاجتماعية التي يعتبر

الغذاء جزءاً هاماً منها. كما أن المعتقدات الغذائية تعتبر مهمة في تناول أو رفض بعض الأغذية. وبينما يقبل أحد المجتمعات على تناول بعض الأغذية فإنها قد تكون مرفوضة في بعض المجتمعات الأخرى. ففي ماليزيا يعتقد البعض أن الفواكه الحامضية تسبب الملاريا، وأن البيض يسبب العشى الليلي، وفي لبنان تعالج الحصبة بتناول المشروبات الساخنة، وفي اليمن تعالج الحمى الصفراء بتناول الليمون والآناس، وفي الإمارات العربية المتحدة تمنع المشروبات ذات اللون الأصفر مثل عصير البرتقال والفواكه الأخرى عن مرضى التهاب الكبد.

ومن ناحية أخرى، تعتمد القبائل الأفريقية التي تعيش في المناطق الاستوائية على قنص الحيوانات التي تشكل مصدراً هاماً للبروتين الحيواني، أما دول جنوب شرق آسيا فتعتمد أساساً على الأرز كغذاء رئيسي نتيجة لكثرة الأمطار والطقس الحار اللذين يساعدان على زراعة الأرز.

وتعتمد الدول العربية على عدد من الأغذية الرئيسية، فدول الخليج العربي تتناول الأرز بصفة يومية، أما المناطق الشمالية والوسطى من الوطن العربي فتعتمد على كل من الأرز والقمح كمصدر أساسي للسعرات. وعلى العكس من ذلك تعتمد دول المغرب العربي على القمح في تصنيع الكسكس الذي يعتبر غذاء أساسياً بغض النظر عن المستوى الاجتماعي.

### 3 - الدين

تعتبر ديانة الفرد من العوامل المؤثرة في تحديد ما يتناوله الإنسان من غذاء، إذ تحدد الديانات بعض الأغذية أو المشروبات التي يجب أن يمتنع عنها الإنسان. ويحرم الدين الإسلامي تناول الدم ولحم الخنزير والمشروبات الكحولية، سواء الكثير منها أو القليل، والأغذية التي تستخدم المشروبات الكحولية في إعدادها أو التي تضاف إليها.

ويوجب الدين الإسلامي تناول لحم الحيوانات المذبوحة ويحرم تناول لحم الحيوانات المخنوقة أو الميتة. وقد أثبتت الدراسات العلمية أن ذبح الحيوانات وهي في كامل وعيها يساعد على نزعها في الوقت الذي لا تشعر فيه الحيوانات بأي ألم. ويؤدي النزيف الكامل للدم إلى تحسين قابلية اللحم للحفظ، ويقلل من معدل تلوثها، خاصة إذا ما تمت عملية الذبح في ظروف بيئية جيدة وبعد فحص الحيوان طبياً والتأكد من سلامته.

وقد ورد ذكر بعض الأغذية في القرآن الكريم كدليل على أهميتها في غذاء الإنسان أو طعمها الجيد الذي يضرب به المثل. ويأتي عسل النحل في المقام الأول حيث إنه ﴿فيه شفاء للناس﴾، ويستعمل العديد من الأطباء عسل النحل في علاج بعض الأمراض مثل السعال ونوبات البرد ونقص الوزن وأمراض المعدة.

ودعا الرسول الكريم ﷺ إلى اجتناب البطنة (الإكثار من الطعام)، وحذّر من أن الكثير

من الأمراض يتأتى من الإفراط في تناول الطعام من خلال عدد من الأحاديث النبوية التي حدد فيها آداب تناول الطعام. ومن هذه الأحاديث الشريفة:

"ما ملا ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فاعلاً فتُلت طعامه وتُلت لشرابه وتُلت لنفسه"

وصفوة القول هي في قوله تعالى ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾.

وبذلك يحدد الدين الإسلامي الحنيف أن على المسلم أن يتناول ما يحتاجه من غذاء دون إكثار أو إفراط، وإذا ما اتبع المسلم ذلك قل احتمال إصابته بأمراض الإفراط في الغذاء مثل السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية والنقرس والسكري.

#### 4 - المناسبات الاجتماعية

الزفاف: يعتبر الزفاف من أهم العادات الاجتماعية في كل البلاد العربية، وتختلف العادات الغذائية المرتبطة بالزفاف من بلد لآخر، وإن اتفقت جميعاً في شيء واحد وهو الإفراط في تقديم المواد الغذائية التي تتعدد أنواعها وتزيد كمياتها عما هو متصور أو مقبول. وأصبحت هذه الأعراس وسيلة للمباهاة والتفاخر والمفاضلة بين الأسر.

وتقوم معظم الأسر بعمل ولائم ضخمة تنحرف فيها الذبائح، ويتوقف عدد هذه الذبائح على إمكانيات الأسرة المادية وموقعها الاجتماعي، وتستمر هذه الولايم بين ليلة واحدة وسبع ليال، وغالباً ما يتجمع كل أفراد الأسرة في المنزل الذي يعقد فيه القران.

وتطورت هذه العادة بعض الشيء في المدن الكبرى حيث تستخدم صالات الفنادق والأندية لعمل حفلات الزفاف التي تقدم فيها كميات كبيرة من الحلوى والمواد الغذائية الجاهزة.

ومن الواضح أن نسبة ما يستهلك من المواد الغذائية محدودة للغاية، أما المهودور منها فهو كبير، وقد يصل إلى 90% مما يقدم من مواد غذائية خاصة في الحفلات التي تعقد في الأماكن العامة، حيث يخجل الكثيرون ويمتنعون عن تناول الطعام.

وتقوم بعض الأسر بتقديم أغذية خاصة للعروسين في ليلة الزفاف اعتقاداً منها أنها تساعد على زيادة القدرة الجنسية للزوجين أو تخفف من آلام فض غشاء البكارة أو إعطاء الطمأنينة والراحة النفسية للزوجين. ففي دول البحرين تقدم بعض الأسر طعام الكدوع وهو مجموعة من الأطعمة تشمل الحلويات والمكسرات والفواكه. وفي لبنان يعتقد أن المكسرات، وبخاصة الفستق والجوز والسمنسم، مفيدة للقدرة الجنسية، أما في مصر فإن طعام العشاء للعروسين يتكون غالباً من الدجاج أو الحمام مع الأرز والشوربة وكمية كبيرة من الفواكه. ويعتقد الكثيرون بأن تناول الأسماك البحرية والروبيان (القرديس أو الجمبري) وأم الروبيان والفول السوداني والجرجير وعسل النحل وغذاء ملكات النحل يزيد



من القدرة الجنسية للرجل على عكس القرفة ومشروب الكركديه اللذين يعتبران من المشروبات المثبطة لقدرة الرجل.

الوفاء: جرت العادة على تقديم بعض الأغذية والمشروبات عند تقديم واجب العزاء عند وفاة أحد الأقارب. وتختلف نوعية الاغذية المقدمة من بلد لآخر بل ومن المناطق الحضرية إلى الريفية في نفس البلد. ففي البحرين نجد أن أهم ما يقدم للمعزين هو الشاي أو القهوة ويطابق ذلك ما يشيع في قرى السعودية حيث يتوافد أهل القرية رجالاً ونساءً وأطفالاً على أهل الميت للتعزية ولا يقدم سوى القهوة والشاي وتمارس نفس العادات في المدن المصرية حيث تقدم القهوة إلى الحاضرين لتقديم واجب العزاء.

أما في الريف المصري فتختلف الصورة إلى درجة كبيرة حيث لا تقوم أسرة المتوفي بإعداد أية أطعمة بل تقوم بذلك أسر القرية الأخرى التي تتكفل بإعداد مختلف أنواع الأطعمة وإحضارها إلى منزل المتوفي لتقديمها إلى الوافدين للتعزية وغالباً ما يقام سرادق للعزاء يقدم فيه طعام العشاء الذي يتكون أساساً من الخبز والأرز واللحم.

ويشابه ذلك العادات الممارسة في ليبيا، حيث تقوم أسرة المتوفي بإعداد الأرز واللحوم. ويعتبر تناول هذا الطعام نوعاً من البركة للترحم على الفقيد وتصر الأسرة على تناول الجميع طعام العشاء حيث يعتبر عدم تناول الطعام نوعاً من الإساءة لأسرة الفقيد.

#### 5 - المناسبات الدينية

أ - شهر رمضان: يرتبط العديد من المناسبات الدينية في الوطن العربي بتقديم بعض أنواع الاغذية الخاصة، ولعل شهر رمضان هو أهم مناسبة دينية ترتبط بالغذاء والتغذية. ففيه يمتنع المسلمون عن تناول الطعام والشراب من طلوع الفجر وحتى غياب الشمس مما يوفّر لأجهزة الجسم، وخاصة القناة الهضمية، راحة إجبارية من عناء العمل طوال عام كامل، ويقلل من الشعور بالتهيج والاستثارة والانفعال. ومن ناحية أخرى يشعر الصائم بالجوع ويتذكر أخاء الفقير الذي يعاني من الفاقة طول العام مما يدفعه إلى البذل والعطاء وإخراج الزكاة والصدقات.

والاحتياجات الغذائية للإنسان في شهر رمضان لا تختلف عنها في الشهور الأخرى، إلا أن استهلاك المواد الغذائية قد يرتفع بمعدل كبير أثناء شهر رمضان، وتعمل السلطات الحكومية المعنية وتجار المواد الغذائية على توفير الأنواع المختلفة من الاغذية وبكميات كبيرة، حيث يرتفع الاستهلاك بنسبة تتراوح بين 20-40% عن الاستهلاك العادي. وقد يزداد استهلاك الاغذية في الفترة الزمنية بين غروب الشمس وطلوع الفجر مما يعطي إحساساً بالتخمة. وقد يؤدي تراكم المواد الغذائية وتوالي تناولها إلى الإصابة بعسر الهضم والحموضة، فيندفع الإنسان لتناول المياه الغازية أملاً في تخفيف هذا الإحساس فيكون الانفراج مؤقتاً يعقبه تناول المزيد من الطعام.

ويعتبر الهريس والثريد أهم الوجبات المقدمة في شهر رمضان في دول الخليج العربي. وتتوقف القيمة الغذائية للهريس على كمية اللحم المستعملة وهذا بدوره يتوقف على الحالة الاقتصادية للأسرة. أما الثريد فهو أعلى من الهريس في قيمته الغذائية لاحتوائه على الخضروات بالإضافة إلى اللحم والخبز والسمن.

وفي بلاد الشام يكثر تقديم الحلوى التي تحضر باستخدام كميات كبيرة من المكسرات والسمن أو الزيت والسكر، وفقاً لطريقة إعدادها، مما يعطيها قدرة عالية السعرات. ويتم تناول هذه الحلوى بين الوجبات، أي أنها تشكل مصدراً للطاقة إلى جانب الوجبات الرئيسية التي تتميز أيضاً بتنوعها وتعدد أصنافها، إضافة إلى استعمال المقبلات والمخللات كفاتح للشهية، ويعمل ذلك كله على الإقراط في استهلاك الطعام في شهر الصوم الكريم.

ب - عيد الفطر: يعقب شهر الصوم الاحتفال بعيد الفطر، وتنتشر في عدد من الدول العربية عادة إعداد الحلوى خصيصاً للاحتفال بانتهاء شهر الصيام. وتقدم مع الحلوى المكسرات بأنواعها، ويكثر تناول المشروبات المختلفة مثل الشاي والقهوة والمياه الغازية مع أول ساعات عيد الفطر، مما قد يسبب إرباكات شديدة للجهاز الهضمي الذي اعتاد على ساعات راحة قليلة أثناء شهر رمضان.

وتحضر حلوى عيد الفطر باستعمال كميات كبيرة من السمن والسكر، مما يشكل عبئاً وخطراً حقيقياً على مرضى السكري وتصلب الشرايين والقلب، خاصة إذا ما أفرطوا في تناول الحلوى التي تحتوي على دهون مشبعة بكميات كبيرة. ويتناول البعض الكعك كحلوى إضافية إلى جانب الوجبات الرئيسية، متناسياً القيمة العالية للسعرات فيها، مما يساعد على زيادة الوزن.

ج - عيد الأضحى المبارك: غالباً ما تتناول الأسر العربية كميات كبيرة من اللحوم مع الأرز. خلال هذا العيد، وقد تؤكل هذه الوجبة أكثر من مرة في اليوم الواحد مما يرفع نصيب ما يتناوله الفرد من لحوم بدرجة تفوق احتياجاته بصورة كبيرة.

وإلى جانب الصعوبة التي يواجهها الجسم لهضم اللحوم، فإن الجسم في حقيقة الأمر يحتاج لكمية محدودة منها والباقي يتم التعامل معه كأي مصدر آخر للسعرات، أي يتم تخزينه في داخل الجسم. وحيث إن قدرة الجسم على تخزين البروتين محدودة يتم تحويلها إلى أشكال أخرى مثل الدهون وينتج عن عملية الاستقلاب (الأيض) الغذائية للبروتينات في مثل هذه الظروف كميات كبيرة من اليوريا وحمض اليوريك مما يؤثر بطريقة خطيرة على مرضى الكلى والنقرس، إلى جانب ارتفاع نسبة ما يتناوله الإنسان من دهون حيوانية توجد بنسب متفاوتة في أنواع اللحوم المختلفة، وترتفع بمعدل خاص في لحم الضأن.

د - المولد النبوي: تحتفل معظم الاقطار العربية بذكرى مولد الرسول عليه الصلاة والسلام بتقديم اطعمة خاصة لهذه المناسبة. وفي دول الخليج العربي تقدم بعض الأسر الهريس خاصة في المناطق الحضرية، وفي الدول الاخرى تقدم اللحوم في وجبة الغذاء. ويقوم العديد من الأسر بذبح الطيور خصيصاً لتقديمها في هذه المناسبة وتوزيع المشروبات والحلوى على الجيران والأصدقاء.

## 6- توزيع الطعام بين أفراد الأسرة

عندما تشير الإحصاءات إلى توفر المواد الغذائية بكميات كافية في أحد المجتمعات، فإن ذلك لا يعني على الإطلاق أن كل فئة وكل فرد في هذا المجتمع يتلقى التغذية الكافية. وفي حقيقة الأمر فإن إنتاج وتوفر الغذاء على المستوى العالمي لا يتم بصورة متوازنة في المناطق الجغرافية المختلفة لأسباب بيئية وتكنولوجية وزراعية. وتتكرر الصورة على المستويات الوطنية، حيث لا يتم استهلاك الأغذية بصورة متماثلة في الفئات الاقتصادية المتباينة، وتعجز الأسر المنخفضة الدخل عن شراء كميات كافية من الأغذية لتلبية احتياجات كل أفراد الأسرة، فيقل نصيب الفرد من السعرات والبروتين.

وعندما لا تتوفر الأطعمة الكافية لكل أفراد الأسرة، فإن توزيع الطعام المتوفر لا يتم بطريقة مناسبة وفقاً للاحتياجات الغذائية. فقد يحظى الكبار على سبيل المثال بالنصيب الأكبر من الغذاء المتوفر، ويحظى الأطفال والسيدات بالنصيب الأقل أو ما يتبقى من المواد الغذائية. ويعتبر سوء توزيع الطعام بين أفراد الأسرة من الأسباب الهامة التي تؤدي إلى تعرض أفراد الفئات الأكثر تأثراً والأسهل تأثراً للمشاكل المترتبة على سوء التغذية.

وفي بعض المجتمعات لا تتناول الأسرة طعامها مجتمعة، بل يتناول الرجل والأبناء الذكور الطعام أولاً، وبعد أن ينتهوا من تناول طعامهم تبدأ الإناث والأطفال في تناول ما يتبقى من طعام. ويؤدي ذلك بالطبع إلى تناول الذكور لأطيب الطعام خاصة مصادر البروتين الجيدة مثل اللحوم والدواجن التي لا يتبقى منها الكثير لأفراد الأسرة الأكثر احتياجاً وهم الأطفال والسيدات. وتوجد هذه الظاهرة بوضوح في المناطق الريفية والمدن الصغرى.

وقد أدى ارتفاع مستوى التعليم وعمل المرأة إلى اختفاء هذه الظاهرة بصورة تدريجية، وتكاد لا تلاحظ بين أفراد الأسر الصغيرة التي يكون فيها الوالدان من الفئات المتعلمة. أما في المجتمعات العربية التي تحظى بارتفاع دخل الأسرة، فإن كميات الطعام المتوفرة غالباً تزيد كثيراً عن احتياجات كل أفراد الأسرة، وبذلك لا يمثل توزيع الطعام بين أفراد الأسرة أهمية تذكر.

وفي بعض الأسر تفضل الأم أن تتناول الأسرة مجتمعة الوجبة الرئيسية، ويتوقف موعد هذه الوجبة على عمل الأب. فعندما يعمل الأب خارج المنزل طوال ساعات النهار

تؤجل هذه الوجبة إلى ساعات الليل، ويعني ذلك حرمان الأطفال من الطعام الجيد طوال ساعات النهار، إذ تكتفي الأم بتقديم ما يكفي لسد رمقهم انتظاراً لعودة الأب في المساء. وفي مثل هذه الأسر قد يكون توزيع الطعام غير عادل، حيث تفضل الأم إعطاء الأب الذي يعمل طوال ساعات النهار النصيب الأكبر من الأطعمة ذات القيمة الغذائية المرتفعة مما يقلل من نصيب الأطفال الذين هم بحاجة إلى هذه الأغذية.

وفي دراسة لأثر أنماط توزيع الغذاء في الأسرة وأثرها على الحالة التغذوية للطفل في عمر ما قبل المدرسة أوضحت النتائج أن الأسر من المستويات الاجتماعية والاقتصادية المرتفعة تعتمد على شراء كميات كبيرة من مصادر البروتين الجيدة مثل اللحوم واللبن والبيض، كما أنها تعطي الطفل نصيباً كبيراً من هذه الأغذية، على عكس الأسر محدودة الدخل التي تعتمد على شراء كميات أكبر من الأغذية الغنية بالمواد النشوية التي تستخدم في ملء معدة الطفل دون إعطائه حاجته من مصادر البروتين الجيدة، حيث تفضل الأم تخصيص الجزء الأكبر منها للزوج. إن هذه الظاهرة ينبغي محاربتها من خلال برامج التثقيف والتوعية التغذوية لتعريف ربة الأسرة باحتياجات أفراد الأسرة من مختلف الأعمار.

## العوامل الجغرافية والسكانية

### 1 - الصفات الجغرافية

تؤثر الصفات الجغرافية للدولة على استهلاك الغذاء. فعلى سبيل المثال يرتفع استهلاك الأسماك في البلاد التي تقع على البحار والمحيطات والبحيرات الداخلية، فيما يتناقص استهلاك المنتجات البحرية بدرجة كبيرة في المناطق الداخلية التي تبتعد عن مصادر المياه. وتتأكد هذه الظاهرة عندما تتوفر وسائل جيدة وسليمة لنقل الأسماك إلى المناطق الداخلية. وفي الوطن العربي يرتفع استهلاك الأسماك في دول الخليج العربي. وفي مصر يرتفع أيضاً استهلاك الأسماك في المدن التي تقع على السواحل الشمالية مثل الإسكندرية ورشيد، وكذلك في المدن التي تقع على خليج السويس أو البحر الأحمر. وعلى العكس من ذلك يتناقص استهلاك الأسماك في المناطق الداخلية التي تقع بعيداً عن مجرى النيل الذي يعتبر أيضاً من المصادر الجيدة للأسماك. وفي المغرب يرتفع إنتاج واستهلاك الأسماك في دول المغرب العربي وموريتانيا التي تقع على منطقة تعتبر من أفضل مصايد الأسماك.

وتؤثر جغرافية إنتاج الغذاء في معدلات الاستهلاك حيث تنخفض أسعار المواد الغذائية في مناطق الإنتاج، خاصة عندما لا تتوفر وسائل المواصلات التي تساعد على نقل المواد الغذائية إلى مناطق الاستهلاك. ويعتبر عدم توفر وسائل النقل من الأسباب الرئيسية التي تعوق التطور الزراعي والاقتصادي في مناطق الإنتاج، وتزداد المشكلة تفاقمًا عندما لا تتوفر الخبرة أو المعرفة الفنية بطرق حفظ المواد الغذائية.

وعلى العكس من ذلك، فإن توفر وسائل نقل المواد الغذائية وتطور طرق حفظها وسرعة توزيعها من خلال شبكة طرق متطورة أدى إلى توفر المواد الغذائية في مختلف مناطق وبلاد العالم. وتؤكد هذه الظاهرة نظرة سريعة لأحد الأسواق في أية دولة، حيث تتوافر المواد الغذائية من كافة بلاد العالم من مختلف القارات. وقد أدى ذلك إلى تشجيع المستهلك على تجربة المواد الغذائية الجديدة التي أعجبت البعض، فأقبل عليها، وأصبحت تشكل جزءاً من وجبته الغذائية. وتكون هذه الصورة أقل وضوحاً في المناطق الريفية حيث تميل الأسرة إلى استهلاك جزء مما تنتجه من غذاء على عكس المدن الرئيسية التي تعتمد في غذائها إما على إنتاج الغذاء في المناطق الريفية أو على الغذاء المستورد من البلاد الأخرى.

## 2 - الاعتبارات السكانية

خلال الأعوام الثلاثين الأخيرة حدثت في العديد من الدول العربية موجة كبيرة من الهجرة الداخلية من المناطق الريفية إلى العواصم والمدن الكبرى. ويقوم معظم الوافدين الجدد في أطراف المدن، حيث تقل كفاءة المرافق الصحية وتنعدم الخدمات، ويصعب الحصول على تغذية كافية من الأمور اليومية الشاقة. ومع ذلك تستمر هذه الموجة حتى الآن، ولن تتغير ما لم تعمل الدول على تغيير أولوياتها في برامج التنمية وإعطاء الاهتمام الكافي لتنمية المناطق الريفية، وخلق فرص العمل لتشجيع الريفيين على البقاء في قرانهم أو مدنهم الصغيرة.

ونظراً للظروف الاقتصادية الجيدة في دول الخليج العربي، فإن هذه الظاهرة لم تؤد إلى خلق مشاكل جغرافية أو اجتماعية أو اقتصادية، واندماج الوافدون من القرى الصغيرة إلى المدن، وغلب الطابع الحضري على معظم دول الخليج في نفس الوقت الذي توفرت فيه معظم الخدمات في المناطق الريفية.

ويؤدي الانتقال من المناطق الريفية إلى الحضرية إلى زيادة الإنفاق للحصول على الطعام، ويرجع ذلك إلى عدة أسباب أهمها:

- انخفاض ثمن المواد الغذائية في المناطق الريفية المنتجة لها، وارتفاع ثمن نفس المواد في المناطق الحضرية لإضافة تكلفة النقل والأرباح التجارية؛
- ارتفاع الدخل في المناطق الحضرية مما يزيد القوة الشرائية للمواطنين؛
- توفر أنواع متعددة من المواد الغذائية في المدن، مما يزيد من فرصة الاختيار والتعرض لإغراء الإعلانات التجارية الغذائية؛
- اكتساب بعض العادات الغذائية الجديدة من السكان المقيمين بصفة دائمة في المدن.

وفي البحرين وجد مصيفر أنه لا يوجد فرق في مكونات وجبة الإفطار التي تقدم في المناطق الحضرية أو الريفية، أما في وجبة الغذاء فتؤكل الفواكه بصفة خاصة في

المناطق الحضرية التي تتنوع فيها أيضاً وجبة العشاء لتشمل اللحوم أو الدجاج والخبز والشاي على عكس العشاء البسيط الذي يقدم في المناطق الريفية والذي يعتمد أساساً على الخبز والجبن أو البيض. لكن في الوقت الحاضر ونتيجة للتوسع العمراني فلقد اختلط الريف بالحضر وأصبحت العادات الغذائية متشابهة إلى حد كبير في هاتين المنطقتين.

وفي المناطق الريفية في مصر مازال الخبز المصنوع من دقيق الذرة أو المخلوط مع الذرة والقمح يؤكل في كثير من القرى المصرية. وفي الوجه البحري وفي قرى الوجه القبلي تحضر أنواع خاصة من الخبز الجاف ذي الطعم الجيد والمقدرة العجبية على مقاومة عفن الخبز، أما في المدن فتوفر الدولة دقيق القمح المدعوم لكافة المواطنين.

وفي دراسة أجراها أمين عام 1981 عن أنماط التغذية في المناطق الحضرية والريفية في مصر أوضحت النتائج أن المقيمين في المناطق الريفية يتناولون وجبة متوازنة غذائية نتيجة لانخفاض أسعار المواد الغذائية في مناطق الإنتاج، وعدم تخصيص نسبة من الدخل لدفع إيجارات المساكن، حيث يمتلك معظم الريفيين المنازل التي يقيمون فيها. وتشير النتائج إلى أن معدل استهلاك اللحوم والدواجن والحليب والجبن القريش والدقيق المخلوط مع القمح والذرة والسمن الطبيعي والفواكه كان مرتفعاً في المناطق الريفية. وعلى العكس من ذلك فقد ارتفع استهلاك الفول والفلافل ودقيق القمح في المدن الكبرى والمناطق شبه الحضرية ومع ذلك لم تكن الحالة الغذائية لسكان الريف أفضل من نظرائهم في المدن بسبب ارتفاع معدلات الإصابة بالأمراض السارية والطفيلية، وانخفاض مستوى الرعاية الصحية المتوفرة في المناطق الريفية.

### 3 - السفر والسياحة

عندما يسافر الانسان إلى إحدى الدول البعيدة عن موطنه، فإن أول تماس له بالبلد الجديد يتأتى من خلال تناول الوجبات الشعبية في البلد التي يزورها. وتختلف الأطعمة السائدة في مختلف بلاد العالم من حيث مكوناتها وطعمها واستعمال التوابل في تحضيرها وطريقة طهيها وتقديمها. وبالرغم من أن الفنادق الكبرى تعمل على توفير الأطعمة ذات الطابع العالمي في أي بلد في العالم، إلا أن السائح أو الزائر غالباً ما يفضل تناول الأطباق والأطعمة الوطنية.

وبفضل ارتفاع دخل الفرد في بعض الدول العربية مثل دول الخليج العربي تنشط السياحة الخارجية خاصة خلال فصل الصيف، حيث يغادر عدد كبير من سكان الخليج بلادهم لقضاء فصل الصيف في الولايات المتحدة الأمريكية أو دول أوروبا أو الدول العربية المعتدلة المناخ مثل مصر ولبنان وتونس والمغرب. ونتيجة للاختلاط بهذه

الشعوب يكتسب المسافر بعض العادات الغذائية الجديدة، ويعتاد على تناول أطعمة جديدة، قد تكون غير معروفة في بلده الأصلي، وإذا ما أعجبه فإنه قد يسأل عن طريقة إعدادها وطهيها ليقوم بتحضيرها عند عودته لبلده. وتحدث هذه الظاهرة بصفة خاصة عند سفر السيدات إلى الدول الأخرى، ولا ينفي ذلك إصرار بعض المسافرين للسياحة على إعداد أطعمتهم الوطنية بأنفسهم، وقد يدفعهم ذلك إلى قضاء إجازاتهم في الشقق المفروشة بدلاً من الفنادق مما يمنعهم من التعرف على الجديد من الأطعمة الشهية.

وفي نفس الوقت تعتبر بعض البلاد العربية من بلاد الجذب السياحي، إذ تقوم أعداد كبيرة من رجال الأعمال بزيارة هذه الدول بحثاً عن الصفقات التجارية المربحة، كما يحضر الملايين من السائحين إلى مصر وتونس والمغرب لزيارة المعالم الأثرية والاستمتاع بالمناخ المعتدل صيفاً وشتاءً. وقد أدى ذلك إلى قيام صناعات غذائية وفندقية متقدمة لتوفير الأغذية المناسبة للزائرين بما يتوافق مع عاداتهم الغذائية، وتدرجياً بدأ أبناء هذه البلاد في اكتساب المهارة في إعداد هذه الأطعمة التي بدأت تنتشر تدرجياً في بلاد الجذب السياحي العربية.

وهكذا نرى أن للسفر والسياحة أهمية خاصة في تحديد نوعية الأغذية في المنطقة العربية، سواء بين أبناء هذه الدول الذين يسافرون للسياحة إلى مختلف مناطق العالم، أو من السائحين ورجال الأعمال والعاملين الذين يفدون بالملايين إلى مختلف مناطق الوطن العربي.

#### 4 - الهجرة العمالية في الوطن العربي

أدى اكتشاف البترول بكميات كبيرة في دول الخليج العربي ثم الارتفاع المفاجئ والكبير في ثمن النفط والذي حدث في منتصف السبعينات إلى جعل دول الخليج العربي من أكثر مناطق العالم جاذبية للعمالة الوافدة وسامد على ذلك عدد من العوامل أهمها:

أ - مشروعات التنمية الضخمة التي تم تنفيذها في معظم الدول الخليجية؛

ب - النقص الشديد في الأيدي العاملة الوطنية المدربة؛

ج - عزوف المواطنين عن العمل في بعض المهن؛

د - انخفاض متوسط العمر بين المواطنين وانشغال نسبة كبيرة منهم في استكمال تعليمهم وسفرهم للخارج للحصول على دراسات متخصصة.

وكانت النتيجة الحتمية لتدفق العمالة الوافدة إلى مختلف دول الخليج انخفاض نسبة المواطنين إلى المقيمين.

ويمكن تقسيم العمالة الوافدة وفقاً لجنسياتهم الأصلية إلى ثلاث مجموعات:

الأول: وهي العمالة العربية الوافدة من مصر والأردن وفلسطين وسورية واليمن ولبنان.

الثانية: وهي العمالة الآسيوية الوافدة من الهند وباكستان وبنغلاديش والفلبين وسريلانكا.

الثالثة: وهي العمالة الوافدة من الدول الأوروبية والولايات المتحدة الأمريكية.

وقد عمل التجار بصورة سريعة على توفير الاغذية المناسبة لكل نوع من العمالة، خاصة تلك التي توجد في بلادهم الأصلية، وأصبحت أسواق الخليج مرتعاً خصباً لكل أنواع المواد الغذائية من مختلف بلاد العالم، مما شجع المواطنين على تجربة هذه الأطعمة الجديدة والإقبال عليها. وقد أدى إدخال العمالة الأجنبية بهذه الدرجة من الكثافة إلى دول الخليج العربي إلى اكتساب العديد من أنماط التغذية التي ترتبط ببلد المنشأ للعمالة الوافدة. فالعمالة العربية أدخلت معها الحلوى الشامية الشائعة في سورية ولبنان والبقول والفلافل والكشري السائد في مصر، والعمالة الأوروبية والأمريكية أدخلت معها الاغذية السريعة مثل الهامبرغر والدجاج المقلي، والعمالة الآسيوية نجحت في إدخال أنماط التغذية الآسيوية التي تتميز بالإفراط في استعمال التوابل في الطهي.

ويتضح أثر العمالة الوافدة على مكونات الوجبات من نتائج الدراسة التي أعدها مصيفر عام 1985 والتي تشير بجلاء إلى تنوع مكونات الوجبات الخليجية ومدى تأثيرها بالعمالة الوافدة في هذه الدول. وفي دراسة أخرى أكثر تحديداً أوضح أمين والعوضي دور جنسية المربيات والطاهيات العاملات في المنازل الخليجية في تحديد نوعية المواد الغذائية التي تتناولها الأسرة، وأوضحت الدراسة أن طعام الغذاء مازال يعتمد على الوجبات الخليجية التقليدية، أما وجبات الافطار والعشاء فقد تنوعت بدرجة كبيرة وأصبحت أكثر ارتباطاً بالأنماط الغذائية الوافدة.

ويقبل الشباب بصفة خاصة على تناول الاغذية السريعة بالرغم من ارتفاع نسبة الدهون بها إلى درجة كبيرة، كما أدى انتشار المطاعم السريعة إلى بداية ظاهرة جديدة وهي تناول الأسر الخليجية في بعض الدول لبعض الوجبات في هذه المطاعم، كما يقوم البعض الآخر بشراء الأطعمة الجاهزة وتناولها في المنزل.

ويجب النظر في نفس الوقت إلى الأثر الذي تحدثه العمالة العربية المغتربة في دول الخليج عند عودتها إلى بلادها الأصلية، إذ تكتسب هذه العمالة بعض العادات الغذائية السائدة في دول الخليج إلى جانب تلك المكتسبة من العمالة الوافدة من الدول الأخرى. وليس من الغريب أن نشاهد إقبال هذه الأسر عند عودتها إلى موطنها الأصلي على تفضيل لحم الضأن على لحوم الأبقار، وتناول اللحوم المشوية في البراري والمنتزهات، بل وإعداد الملباق الخليجية المشهورة في الدول العربية الأخرى.

### توافر الرعاية الاجتماعية والخدمات الصحية

يمثل توافر الرعاية الاجتماعية المتكاملة عنصراً هاماً في تغذية الانسان خاصة في



مراحل العمر المبكرة والمتأخرة. فالطفل الصغير الذي يحظى برعاية والديه يلقي تغذية أفضل بكثير من الطفل الذي ينمو في رعاية المربيات، بل إن وجود مربية في المنزل يؤثر سلبياً على معدلات الرضاعة الطبيعية ومدتها، والطفل الذي يلقي الرعاية الأبوية ويشعر بالحنان المتدفق ينمو بمعدل أفضل ويتطور نكاؤه أكثر من نظيره الذي يأخذ نفس التغذية دون رعاية كافية، ومن خلال الرعاية الاجتماعية يكتسب الطفل العادات الغذائية الجيدة.

ونظراً لعمل الأمهات وغياب شكل العائلة الممتدة التي كانت توفر فيها الجدة الرعاية المناسبة لحفيدها، لجأت الأمهات إلى وضع أطفالهن في دور الحضانة ومعاهد رعاية الطفل حيث يتجمع عدد كبير من الأطفال في غرفة واحدة مما يعرضهم للأمراض السارية. وتقدم بعض هذه الدور وجبة غذائية للأطفال تتوقف مكوناتها الغذائية على مستوى الحضانة والتكلفة المادية لها، وتكون هذه الوجبة غالباً غنية بالمواد النشوية، ويتناولها الأطفال دون إشراف جيد، ويؤدي نقص الرعاية الاجتماعية الجيدة في هذه السن إلى اكتساب الطفل العادات الغذائية السيئة.

ويزداد أثر الرعاية الاجتماعية على تغذية الانسان مع تقدم العمر حيث يتوقف العمر الفيزيولوجي للمعمر على مجموعة عوامل أهمها الرعاية الصحية، وعدم تناول المواد الكحولية، والتغذية الجيدة، وتناول طعام الفطور، والتحكم في وزن الجسم، واتقاء البدانة، وممارسة النشاط المعتدل، والامتناع عن التدخين.

ومع تقدم العمر يقل نشاط الانسان وينخفض معدل الاستقلاب الأساسي basal metabolic rate، وبالتالي تقل احتياجاته من السعرات، إلا أنه يواجه صعوبات أخرى تتعلق غالباً بعدم القدرة على مضغ الطعام نتيجة لفقد الأسنان وصعوبة الهضم لانخفاض كفاءة الجهاز الهضمي. ويزيد حجم المشكلة عندما يفقد المعمر شريك حياته، ويتزوج الأبناء، فيبقى وحيداً دون رعاية اجتماعية أو تغذوية، ويلجأ إلى تناول الأطعمة السريعة. وقد يمتنع عن تناول بعض الوجبات، أو يتناول الأطعمة الملحة والجاهزة لعدم مقدرته أو رغبته في تحضير وجبة كاملة. ويؤدي انخفاض الدخل بعد بلوغ سن التقاعد إلى عدم مقدرة المعمر على شراء الكميات والنوعيات المناسبة من المواد الغذائية، وتؤدي هذه الأسباب مجتمعة إلى ارتفاع معدل الإصابة بأمراض سوء التغذية بين المعمرين ما لم توضع لهم برامج رعاية اجتماعية مناسبة.

وترتبط الحالة الصحية للإنسان ارتباطاً وثيقاً بحالته التغذوية، ويؤدي توافر الخدمات الصحية الجيدة بطريقة مباشرة إلى تحسن الحالة التغذوية للفرد والمجتمع. وعلى سبيل المثال يؤدي التطبيق الجيد لبرامج التطعيم ضد الأمراض السارية إلى وقاية الأطفال من هذه الأمراض والحيولة دون نشوء الدائرة الخبيثة التي تربط بين الإصابة بالأمراض السارية وسوء التغذية.

وقد شهدت السنوات الاخيرة انخفاضاً ملحوظاً في معدل الإصابة بالامراض السارية في دول المنطقة العربية نتيجة لتوفر الخدمات الصحية والرعاية الطبية. ومن خلال المؤسسات الصحية تقوم الدول العربية بتطبيق بعض البرامج التغذوية مثل برنامج تشجيع الرضاعة الطبيعية وبرامج التغذية التكميلية وبرامج توزيع المواد الغذائية.

وتقوم مراكز رعاية الامومة والطفولة في كثير من دول الإقليم بتقديم الإرشاد التغذوي للامهات من خلال برامج جيدة الإعداد، كما يتم ترصد معدلات نمو الأطفال من أجل التشخيص المبكر للحالات المصابة بسوء التغذية وتقديم العون لها. ويتم من خلال نفس الأنشطة دراسة التغير في معدل انتشار أمراض سوء التغذية في المجتمعات المختلفة. ويختلف مستوى تطبيق هذه البرامج من بلد لآخر، حيث تتوافر هذه الخدمات بصورة متكاملة في بعض الدول، بينما تكون دون المعدل في دول أخرى، خاصة تلك التي تنقصها الإمكانيات اللازمة للمراقبة التغذوية.

### تأثير وسائل الإعلام والإعلانات التجارية

تعتبر وسائل الإعلام ميداناً فسيحاً لمجابهة يومية بين برامج التثقيف والتوعية الغذائية وبين الإعلانات التجارية التي تستهدف ترويج إحدى السلع الغذائية. ولعل التلفزيون هو أكثر وسائل الإعلام فعالية في تغيير السلوك التغذوي للفرد، ومن ثم تغيير معدلات استهلاكه للمواد الغذائية، وتقل فعالية وسائل الإعلام الأخرى مثل الجرائد والمجلات والملصقات (الوسائل البصرية).

ويجب أن نعترف من البداية بأن جهود التثقيف التغذوي لم تؤد إلا إلى حدوث تغيرات طفيفة في السلوك التغذوي ومن ثم في الحالة التغذوية. وتؤكد تقارير الدراسات على أن استخدام وسائل الإعلام لنقل الرسائل التغذوية يؤدي إلى زيادة مستوى المعرفة بين أفراد المجموعات المستهدفة دون أن يحدث تغييراً فعالاً في أنماط التغذية. وعلى العكس من ذلك يلعب الإعلان التجاري دوراً كبيراً وفعالاً في تغيير أنماط استهلاك بعض الأطعمة في المجتمعات النامية والمتقدمة على السواء. وقد نجح فعلاً في إحداث تغيير كبير في استهلاك بعض المواد الغذائية التي أدخلت حديثاً على الكثير من المجتمعات النامية، ويرجع ذلك لمجموعة من العوامل أهمها ما يلي:

- أ - غياب التشريعات والقوانين المتعلقة بالإعلانات التجارية ومدى صدق المادة الإعلانية؛
- ب - إن اعتماد وسائل الإعلام بدرجة كبيرة على الدخل المترتب على الإعلانات جعلها تتساهل في فرض الرقابة على الإعلانات التجارية؛
- ج - إن غياب الرقابة الغذائية الفعالة على الأطعمة في الأسواق هيأ لشركات إنتاج الأطعمة سوقاً جيدة لترويج منتجاتها؛

- د - تكرار إذاعة الإعلانات التجارية يؤدي في النهاية إلى إقناع المستهلك بشراء المادة الغذائية بعكس برامج التثقيف التغذوي التي تذاع مرة واحدة فقط؛
- هـ - استخدام أقصى درجات التطور في تقنية وفن الإعلان، وتوظيفه في إعداد الإعلانات التجارية بطريقة جذابة شيقة قادرة على إقناع المستهلك؛
- و - تداخل الإرسال التلفزيوني بين دول المنطقة أدى إلى وصول الإعلانات التجارية للمواد الغذائية إلى المستهلك من أكثر من محطة إرسال في آن واحد؛
- ز - ارتفاع معدلات الأمية يؤدي إلى سهولة إقناع المستهلك بشراء المادة الغذائية المعلن عنها.

ح - تخصيص ميزانية كبيرة لتغطية التكلفة العالية لإنتاج الإعلانات التجارية. يقابل ذلك انخفاض كبير في مستوى برامج التثقيف الغذائي التي تبث عبر وسائل الإعلام المختلفة، حيث تعد هذه البرامج في ظل ميزانية محدودة، فيكون الناتج المتوقع برامج فقيرة غير جذابة. وقد تستضيف برامج التلفزيون أفراداً غير متخصصين، فتخرج الرسالة العلمية غير محدثة المعالم وقد يشوبها الكثير من الأخطاء.

ويعتمد الكثير من أنشطة التثقيف التغذوي على برامج تلفزيونية أجنبية وقديمة، فينصرف المشاهد عنها، خاصة مع تعدد قنوات الإرسال في معظم الدول، إضافة إلى وصول الإرسال الدولي من خلال الأقمار الصناعية.

والمشكلة الأساسية التي تواجهها برامج التثقيف التغذوي هي عدم توفر إحصائيين في التوعية الغذائية يستطيعون عرض المادة العلمية بطريقة شيقة تجذب المستهلك وتخطب عقله إلى جانب عينه وأذنه. ولا توجد في المنطقة العربية معاهد علمية تؤهل الخريجين للعمل في مجال التثقيف الغذائي، وستظل برامج التثقيف تعاني من انخفاض جودتها في ظل هذا النقص في الكوادر العلمية المدربة.

لقد أثر الإعلان التجاري للمواد الغذائية في إحداث الكثير من التغيير في عاداتنا الغذائية، ومثال ذلك تناول المشروبات الغازية بدلاً من العصير الطبيعي، وتحول الأم من الرضاعة الطبيعية إلى الرضاعة الصناعية، واستعمال الأطعمة المحفوظة والمعلبة بدلاً من الأطعمة الطازجة، واستعمال القدور البخارية (الضغط) والخلاطات وأدوات المطبخ الأخرى.

إن الإعلان التجاري سلاح ذو حدين، فإذا أحسن استغلاله فإنه قد يساعد على إدخال بعض العادات الغذائية الحسنة التي غالباً ما تكون ذات تكلفة عالية لكثير من الأسر مثل تشجيع تناول عصير الفاكهة مع طعام الإفطار واستعمال أدوات الطهي الحديثة. أما الحد الآخر فهو الأكثر خطورة، فقد ساعد الإعلان على إدخال وترويج الكثير من العادات الغذائية السيئة بما يبثه من معلومات مضللة وغير صحيحة.

ولا يوجد علم من علوم الصحة العامة دخل فيه الجدل والخداع مثل علم التغذية. فمنذ قديم الزمن اعتقد الكثيرون بأن بعض الأطعمة تساعد في تخليصهم من بعض الأمراض وتزودهم بالحيوية والقدرة الجنسية، أو أنها تسبب بعض الأمراض الخطيرة على صحتهم، وكثيراً ما تناولنا الصحف والمجلات والإعلانات في التلفزيون عن الأطعمة التي تزيد من القدرة والنشاط والحيوية. ولو نظرنا إلى محتويات هذه الأطعمة نجد أنها تحتوي على بعض المعادن أو الفيتامينات.

وقد حظيت أطعمة إنقاص الوزن بالقدر الأكبر من الرواج الإعلامي دون أساس علمي حقيقي، وكان الهدف الأساسي لإعداد هذه الأطعمة هو المكسب المادي. ويؤدي استعمال معظم هذه الأطعمة إلى الإرهاق الشديد والإحساس بالتعب أو الإصابة بالاسهال الشديد ونقص في امتصاص بعض عناصر الغذاء، وقد يؤدي في النهاية إلى مشاكل صحية مثل الإصابة بالتقرحات واضطراب وظيفة القناة الهضمية إلى جانب تزايد احتمالات التعرض لمشاكل وأمراض الكلى. وبالمقابل هناك المعتقدات المتعلقة ببعض الأطعمة التي تزيد في الوزن.

ويؤثر الإعلان التجاري للمواد الغذائية بصفة خاصة على تغذية الأطفال منذ مراحل العمر الأولى، فقد نجحت وسائل الاعلام في إقناع الأمهات بأن التغذية الصناعية أفضل للطفل والأم من الرضاعة الطبيعية التي انخفضت معدلاتها بدرجة كبيرة خلال الستينيات والسبعينات من هذا القرن. وركزت شركات أغذية الأطفال في إعلاناتها على القيمة الغذائية العالية للالبان، وأطعمة الطفل الجاهزة، مستغلة خوف المرأة من عدم حصول طفلها على كفايته من لبن الأم، وحرصها على قوامها، والتوهم بأن التغذية الصناعية مظهر من مظاهر التحضر والرقي.

وأوضحت دراسة أجريت في البحرين أن 58% من الأمهات يقلن من الرضاعة الطبيعية استجابة للإعلانات التجارية في التلفزيون التي تروج لأغذية الأطفال، مما دعا حكومة البحرين إلى منع الإعلان عن هذه الأغذية في التلفزيون والراديو والصحافة.

وقد أدت برامج التوعية التغذوية التي طبقت حديثاً إلى ارتفاع معدلات الرضاعة الطبيعية بدرجة كبيرة. ومع ذلك مازالت مدة الرضاعة قصيرة جداً إذا ما قورنت بفترات الرضاعة الطويلة التي كانت سائدة في المنطقة العربية قبل انتشار الرضاعة الصناعية.

ويتعرض الطفل الصغير الذي يشاهد التلفزيون لعدة ساعات يومياً لمشاهدة مجموعة كبيرة من الإعلانات التجارية التي تركز أساساً على تشجيع استهلاك تشكيلة كبيرة من الحلوى والشوكولاته والمشروبات الصناعية والتي يحتوي معظمها على نسبة عالية من المواد السكرية.

وحيث إن الطفل لا يشتري هذه الأغذية بنفسه فقد واجهت الإعلانات الاتهام المتكرر باستعمال الأطفال للضغط على الوالدين لشراء مثل هذه الأغذية ذات القيمة الغذائية

المحدودة. وقد نجحت مثل هذه الإعلانات في إقناع الوالدين بشراء المياه الغازية والبطاطس المقلية والوجبات الجاهزة السريعة في الوقت الذي لم تنجح فيه برامج التوعية التغذوية بإقناع الاهل إعطاء الاطفال كوب من اللبن أو بيضة واحدة يومياً.

والإعلان التجاري هو واحد من مجموعة من العوامل التي تحدد العادات الغذائية للأطفال، ورغبتهم في شراء أحد أنواع الاعذية، مثل قدرة الاسرة المادية، والتفاعل مع الأطفال الآخرين، وتعليم الأم، والنصائح التي تقدم من الاهل والأصدقاء. إلا أن الهدف الأساسي في هذا المجال هو الإقلال من معدل تعرض الأطفال للمعلومات الخاطئة التي تثبتتها وسائل الإعلام عبر الإعلان التجاري للمواد الغذائية إلى حين تطوير برامج شيقة جذابة للتحقيف التغذوي للام والطفل تهدف لرفع مستوى المعرفة التغذوية لأفراد المجتمع وإحداث تغيير جذري في الأنماط والسلوك التغذويين، مؤدية في النهاية إلى تحسن المستوى الغذائي لكل أفراد الأسرة.

## المراجع

- (1) Streeten, P. (1983): Food price and political power. *Ceres* 92: .161-166.
- (2) ESCWA (1985): Survey of economic and social development in the ESCWA region. U.N. economic commission for Western Asia.
- (3) Musaiger, A. (1987): The state of food and nutrition in the Arabian Gulf countries. *Wld Rew. Nutr. Diet.* 54, 105.
- (4) FAO (1975): Population food supply and agricultural development. Food and Agriculture Organization, Rome, Italy pp.1-10.
- (5) Steel, J. (1986): National report Saudi Arabia. *Middle east Food trade catering equipment.* 3: 11-19.
- (6) Brown, L.R. (1989): Feeding six billion. *World Watch*, September - October 1989. pp 32 -40.
- (7) Brown, L.R. (1988): The changing world food prospect: The nineties and beyond, *World Watch paper* 85, p. 5.
- (8) Rogers, R.; Overholt, C.; Kennedy E.; Sanchez, F.; Chavez, A.; Beling, T.; Tinner, C. and Austin, J. (1981): Consumer Food price subsidy in Nutrition intervention in developing countries. Harvard Institute for international development. Oelgeschlager, Gunn and Hain publishers. Cambridge - Massachusetts. 99 - 110.
- (9) Amine, E.K.; Amine, A.; Salah Eldin, M. and Zaghloul, N. (1991): The Impact of partial termination of food subsidy programme on food consumption pattern. *J. Egypt. Pub. Hlth Assoc.* 66:193.
- (10) Amine, E.K.; Amine, A.; Salah Eldin, M. and Zaghloul, N. (1991): The Impact of price hike on bread consumption in Egypt. *J. Egypt. Publ. Hlth. Assoc.* 66:239.
- (11) Payton, E.; Crump, E.P. and Horton. E.P. (1960): Dietary habits of 571 pregnant Negro women. *J. Am. Diet. Assoc.* 37. 129 - 137.
- (12) Al-Shawi, A. (1985): The dietary pattern and food habits of Kuwaiti housewives of three educational levels. *Educ.. J., Kuwait* 2: 9 - 19.
- (13) Musaiger, A. (1982): Factors affecting food consumption in Bahrain. *Ecol. Food Nutr.* 12: 39 - 48.
- (14) Kelman, H.C (1974): Attitudes are alive and well and gainfully employed in the

- sphere of Action. Am. Psyyschol. 29, 317.
- (15) Al-Shawi, A. (1989): Widespread food beliefs among Kuwaitis. Educ. J. Kuwait, 20: 43 - 102.
- (16) Musalger, A. (1977): A study of food habits in urban and rural and areas in Bahrain. Master thesis submitted to the High Institute of public Health, university of Alexandria, Egypt.
- (17) Arroyo, P.S. Arroyo, E.O.; Gil, S.E. and Chavez A. (1972): Correlation between family and infant food habits by Saclogram analysis. Ecol. Food. Nutr. 1, 127 - 130.
- (18) Amine, E.K. and Al-Awadi, F. (1989): Impact of mother's education on infant feeding pattern and weaning practices in Kuwait. Ecol. Food. Nutr. 24: .29-36.
- (19) Al-Awadi, F. and Amine. E.(1989): Overweight and obesity in Kuwait. J.R.S.H.109; 175-177.
- (20) McKay, D.A. (1971): Food, Illness Folk medicine in Sight From Ulce Trengganu, West Malaysia, Ecol. Food and Nutr. 1 pp 67 -72.
- (21) Churchill, C.W. and Kanawati, A. (1971): Cultural Factors In Nutrition In Lebanon, proceedings of 6th Symposium on Nutrition and Health in the Near East, American University of Beirut pp 282-288.
- (22) Bornstrin, A. (1974): Food and Society in the Yemen Arab Republic, published by FAO, Rome pp .28-36.
- (23) Amine, E.K. (1993): Food habits related to disease in the United Arab Emirates The International Symposium on nutritional treatment and intervention of disease. King Faisal specialist hospital and research center, Riyadh, Saudi Arabia 26-27 January, 1993.
- (24) Lowenberge, M.E.; Todhunter, E.N.; Wilson, E.D.; Savage, J.R.; Lubawski, J. L. (1974): Food and man, 2nd Edition, John Wiley and Sons Inc. N.Y.
- (25) Amine, E.K.; Noweir, M.H. and Osman, H. (1981): Dietary pattern of textile workers in some Rural, Semiurban and urban communities of Egypt. Bull. H. Instit. Pub. Hlth. 11: 125-138.
- (26) مصيفر عبد الرحمن عبيد (1981) دراسة في العادات الغذائية في البحرين (الممارسات الغذائية والمناسبات الاجتماعية) وزارة الصحة العامة - البحرين.
- (27) علياء شكري (1980) بعض ملامح التغيير الاجتماعي والثقافي في الوطن العربي - دار الكتاب للتوزيع - القاهرة ص 135 - 159.
- (28) Churchill, C.W. and Kanawati, A. (1971): Cultural factors in nutrition in Lebanon, proceedings for 6th Symposium on nutrition and health in the Near East, American University of Beirut, pp 282-288.
- (29) Bayoumi, S. (1978): Patterns of food distribution in the family and its effect on the nutrition of preschool child. Doctoral degree thesis submitted to the High Institute of Public Health, University of Alexandria.
- (30) Cerqueira, M.T. (1992): Nutrition education: a review of the nutrient-based approach. FNA /ANA 2/3 1: 30-35.

- (31) Johnson D.W. and Johnson R.T. (1985): Nutrition education: a model for effectiveness, a synthesis of research. J. Nutr. Educ. 17: .1-24.
- (32) مصيفر عبد الرحمن (1983) تأثير الإعلان التجاري على السلوك الغذائي - مجلة الفيصل الطبية - العدد السادس، ص 28 - 33.
- (33) Resnik, A. and Stern, B. (1977): Analysis of information content of Television advertising. J. of Marketing 41: 50-53.
- (34) Abdelfatah, m; Gabriel, G. and Morcoss, S. R. (1974): A need for nutrition education in Egypt, Studies of some obesity producing preparations present in the local market. (Cow pear jams). J. Egypt. Publ Hlth Assoc 44: 225-230.
- (35) Amine E.K. (1980): Oman, nutrition status survey. UNICEF/GULF area office, Abu-Dhabi, U.A.E.
- (36) Amine E.K. (1980): Bahrain, nutrition status survey. UNICEF/GULF area office, Abu-Dhabi, U.A.E.
- (37) Musaiger, A.O.; Al-Sherbini, A.; El-Sayed, N.; Amine E.K. and Darwish, O.(1986): children's response to Television food advertisements in Bahrain. Hygie 5: 30-34.
- (38) Amine, E. K. and Al-Awadi, F. (1989): Infant feeding pattern and weaning practices in Kuwait. J.R.S.H. 109: 178-180.
- (39) مصيفر عبد الرحمن (1991). بعض العوامل الاجتماعية المؤثرة على الرضاعة الطبيعية في البحرين (دراسة ميدانية) وزارة الصحة - البحرين - الطبعة الاولى
- (40) Sheikh, A.A. and Moleski, M. (1977): Conflict in the family over commercials. J. Communication 27: 152-157.
- (41) Al-Mousa, Z., Hassan, A. and Prakash, P. (1991): Media- Conveyed nutritional information and the nutritional awarness of literate adults in Kuwait. Nutr. Res. 11: 705-713.
- (42) Population Division: Socioeconomic characteristics of international migration in the Gulf states; in international migration in the Gulf states; in international migration in the Arab world pp 685 - 732 (UN Economic Commission for Western Asia, Baghdad 1982).
- (43) Khoury, M. : The Socio-cultural effects of intra-regional migration; In international migration in the Arab World, p. 591 (UN Economic Commission for Western Asia, Baghdad 1982).
- (44) Musaiger, A. and Sungpuag, P. (1985): Composition of mixed dishes commonly consumed in the Arabian Gulf states. Ecol. Food Nutr. 16:153.
- (45) Shablaic M. (1986): A study of the impact of migration of the head of the family and associated high income on the nutritional status of the family. Master thesis submitted to the High Institute of Public Health, Alexandria of University.
- (46) Brown, J.E. and Toma, R.B. (1986): Taste changes during pregnancy. Amer. J. Clin. Nutr., 43:414.
- (47) Brown, M.M. (1986): Warning: Fast foods are hazardous to your health, Science digest p. 311.



- (48) Cravioto, J. (1981): Nutrition, stimulation, mental development and learning Nutrition today, pp 4 - 10, 10 - 15.
- (49) Belloc, N.B. and Breslow, L. (1972): Relationship of physical health status and health practices preventive Medicine 1: 409 - 421.
- (50) Nasser, K.; Darwish, O.; Amine, E.K. and El-Sherbini, A. (1972): An educational approach in attempt to improve food habits and nutritional status of the elderly Bull. H. Instit. P.Hlth. 8: 215.
- (51) Bowman, B.B. and Rosenberg, I.H (1983): Digestive function and aging. Human Nutrition: Clinical Nutrition 37C: 75.

**قراءات مقترحة:**

- Cronin, F.J. (1982): Characterizing food usage by demographic variables. J. Am. Diet, Assoc. 18: 661.
- Hertzler, A.; Wenkam, W. and Stardal B. (1982): Classifying cultural food habits and meaning Jam. Diet Assoc. 80: 421.
- Musaiger, A.O (1983): The impact of Television food advertisements on dietary behaviour of Bahraini housewives. Ecol. Food Nutr. 13: 109 - 114.
- Musaiger A.O. (1985): Can nutrition education compete with advertising in developing countries? In Turners A. A. and Ingle, R.B. (editors), New developments in nutrition education. UNESCO, nutrition education series No 11, 212-216.
- Schafer, R.B. and Keith, P.M. (1981): Influences on food decisions across the family life cycle. J. Amer. Diet. AsSoc. 78: 145.
- Dalton, S.S. (1986): Worksite and food choices: an investigation of intended and actual selections. J. Nutr. Edu. 18:182.
- Stare, F.O. (1986): Marketing a nutritional revolutionary breakthrough: trading on names. New England Journal of Medicine 315:971.
- Skinner, J.D. (1985): Relationship between mother's employment and nutritional quality of adolescents diet. Home economics research Journal 13:21.8
- Van Garde, S.J. and Woodburn, M.J. (1987): Food discard practices of householders. J. Amer. Diet. Assoc. 87:322.
- Engen, H.B.; Iasiello-Vallas, L. and Smith, K.L. (1983): Confrontation: a new dimension in nutrition counseling. J. Am. Diet Assoc. 83: 34.
- Saker, AA.H. (1971): Dietary regulations and food habits of Muslime. J. Am. Diet. Assoc. 58: 123.

## الباب الرابع

### الأغذية التقليدية في الوطن العربي

يقصد بالأغذية التقليدية traditional foods تلك الأغذية التي اعتاد الناس على تحضيرها من مكونات غذائية محلية المنشأ، وتدخل في تكوين الوجبات الغذائية للأفراد أو المجتمعات، وهي غالباً ما ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتاريخهم والبيئة التي نشأوا فيها. وتتميز هذه الأغذية بانتشارها الواسع وتقبل أفراد المجتمع لها، وهي تستهلك بكثرة خاصة بين الطبقات الفقيرة وفي المناسبات الاجتماعية والدينية. وقد أثبتت الدراسات أن العديد من الأغذية التقليدية ذات قيمة غذائية جيدة، وأنها تُساعد بتناولها مع أغذية أخرى على تكملة النقص في العناصر الغذائية الضرورية للإنسان.

ونظراً لأن معظم الأغذية التقليدية تُحضّر من مكونات أساسية ذات منشأ محلي تم إنتاجها من محاصيل غذائية بواسطة أفراد المجتمع الواحد الذين برعوا في تحضيرها وحفظها دون الاعتماد على أي مواد حافظة كيميائية، فهي تعتبر من أصح أنواع الأغذية المتداولة، خاصة وأن بعضها يحضر ويستهلك طازجاً، ولو أن بعضها قد يبقى فترة لحين استهلاكه دون أن يعتريه الفساد. وقد تم بالفعل تحضير وحفظ معظم الأغذية التقليدية وتسويقها على نطاق تجاري واسع في العديد من الدول العربية دون الحاجة إلى إضافة مواد حافظة كيميائية هدفها إطالة فترة القابلية للحفظ. ونستعرض في هذا الفصل الأغذية التقليدية الشائعة في الوطن العربي.

#### أولاً - الأغذية التقليدية المحضّرة من الحبوب والبقول

##### 1 - الخبز

يعتبر الخبز الغذاء الرئيسي لغالبية الشعوب العربية ويحضر بطرق وبمصادر غذائية مختلفة. وعادة يكون القمح هو المكون الأساسي للخبز، ولكننا نجد أنه قد يحضر كذلك من الذرة والشعير وغيرها من الحبوب.

- الخبز العربي (ويسمى كذلك الخبز اللبناني أو الشامي)، ويعتبر هذا النوع من الخبز الأكثر شيوعاً بين جميع أنواع الخبز المستهلك في الوطن العربي. والرغيف العربي

مستدير ومسطح ويتراوح قطره بين 10 و 30 سم. ويتكون من طبقتين يتراوح سمك كل منهما بين 0.5 و 1.5 سم. ويوجد منه شكلان صغير وكبير ويكثر استخدامه في شطائر الوجبات السريعة أو يقطع إلى قطع صغيرة لغسه في الطعام خاصة في المرق والحمص والطحينة وغيرها أو يستخدم لنقل الطعام إلى الفم (التغميس، وذلك بدلاً من استخدام الملعقة). ويعتبر الدقيق (الطحين) المتوسط القوة مناسباً لإعداد هذا النوع من الخبز، وقد أصبحت عملية إعداده ألياً منتشرة في جميع المخابز التجارية في الوطن العربي، وتتوقف درجة جودته على نوع الدقيق المستخدم في إعداده.

وهناك نوع من الخبز السميك يعرف في الأردن باسم "الكماج" وهو شبيه جداً بالخبز العربي، فيما عدا أن قطع العجين تفرد بحيث يصبح سمكها حوالي 2 سم قبل الخبز. وبذلك تكون الأرغفة سميكة وأكثر قدرة على مقاومة التلف والجفاف من الخبز العربي الرقيق في المناخ الجاف السائد في الأردن. والخبز البلدي المصري يشبه كثيراً خبز الكماج الأردني السميك، فيما عدا أن الخبز المصري تنثر عليه في المراحل الأخيرة من رق العجينة كمية من نخالة القمح بدلاً من دقيق القمح الذي ينثر على خبز الكماج الأردني.

- خبز الفينو. يتميز هذا الخبز بقشرة خارجية صلبة ولب داخلي أبيض، وهو طويل وشبه أسطواني ويخبز بأحجام وأنواع مختلفة، ويوجد في جميع أنحاء الوطن العربي، ويسمى بالفينو في مصر، وبالصمون في العراق، وبالخبز الأرمني في الأردن، وبالروتني في بعض دول الخليج العربي. ويستخدم هذا النوع من الخبز في شطائر الوجبات السريعة بمختلف أنواعها. وعادة يصنع خبز الفينو من دقيق القمح ذي الاستخلاص المنخفض وبالطريقة المباشرة أو غير المباشرة. وفي الآونة الأخيرة بدأ استخدام المخابز الآلية في جميع الدول العربية في صناعة هذا الخبز.

- الخبز الصمولي. يشبه الخبز الصمولي خبز الفينو، ويسمى بالصمولي في المملكة العربية السعودية ويصنع في شكل مستطيل وبأحجام مختلفة، وغالباً ما يؤكل هذا الخبز في وجبة الإفطار، أو يستخدم في إعداد الشطائر (السندويشات). ويصنع هذا الخبز في السعودية من نوعين من دقيق القمح أحدهما بنسبة استخلاص 75% والثاني بنسبة 85% على التوالي وبنسبة خلط 1:2. ويصل متوسط وزن الرغيف إلى حوالي 100 غرام. وعند تحضيره يوضع في صوان مدهونة بالزيت مما يرفع من نسبة الطاقة الحرارية في هذا النوع من الخبز. وقد بدأت بعض المخابز الحديثة إضافة الحليب (اللبن) إلى خليط القمح، مما يحسن من قيمته الغذائية ويجعله صالحاً لإعداد شطائر الوجبات السريعة للأطفال.

- الخبز اليمني. الخبز اليمني أو (التنوري) معروف في المملكة العربية

السمودية ولا سيما في المنطقة الوسطى منها، وهو خبز دائري الشكل ذو طبقة واحدة ويحضر من نوعين من الدقيق أحدهما بنسبة استخلاص 75% والآخر بنسبة استخلاص 85% وبنسبة خلط 2:1 على التوالي، ويصل متوسط وزن الرغيف إلى حوالي 190 غراماً.

- خبز الرقاق. يعتبر خبز الرقاق من أكثر أنواع الخبز التقليدي انتشاراً في دول الخليج وبعض الدول العربية، وبخاصة في الريف المصري، وعادة يتم تحضيره في البيوت، وتقوم الأسر بشرائه من هذه البيوت، أو من الأسواق الشعبية التي بدورها تعتمد على البيوت في تحضيره. وقد قامت بعض المخابز الحديثة بإنتاج هذا الخبز. ويكون هذا الخبز رقيقاً جداً ودائري الشكل، وهو يستهلك بعدة طرق، إما بتناوله كما هو مع المرق أو مع أي غذاء آخر، أو برش قليل من الماء عليه وجعله ليناً مع البيض أو الجبن أو غيرها من الأغذية، أو بوضعه في مرق اللحم أو الدجاج مما يجعله ليناً ويؤكل مخلوطاً مع المرق. وهذا الطعام يسمى في دول الخليج الثريد أو المطازيز. وهناك طريقة أخرى في تناوله حيث يضاف إليه مخلوط البيض والسكر وحب الهال أثناء تحضيره ويؤكل كنوع من المقبلات، وهنا ترتفع القيمة الغذائية لهذا الخبز بشكل كبير نتيجة إضافة البيض.

- الخبز المسطح. الخبز المسطح أو ما يسمى بخبز التنور أو الخبز الإيراني، وترجع التسمية الأخيرة والتي تستخدم في دول الخليج نتيجة إدخال هذا الخبز من قبل المهاجرين الإيرانيين في دول الخليج. وهو يشبه إلى حد كبير الخبز الإيراني المعروف بالتافتون، ويعتبر من أكثر أنواع الخبز شعبية واستهلاكاً، وعادة يتناول في وجبتي الإفطار والعشاء في منطقة الخليج العربي. وتختلف نسبة استخلاص دقيق القمح الداخل في تحضيره من بلد إلى آخر، وعادة تضاف بيكربونات الصوديوم إلى العجينة مما يعوق عملية تقويض حمض الفيتيك أثناء إعداد الخبز. وهذا الحمض يقلل من امتصاص الحديد، كما أن قصر فترة تخمير هذا الخبز يؤثر على الاستفادة من الحديد وربما على عناصر أخرى كالزنك، فالتخمير يساعد في القضاء على حمض الفيتيك.

- الكسرة. يصنع الكسرة في المنازل، وهو شائع في دول المغرب العربي ويسمى في الجزائر المطوعة. وهو يصنع من الدقيق الذي يستخلص عادة من أصناف القمح القاسي غير أنه يمكن أن يصنع أيضاً من دقيق الشعير أو الذرة. وهذا الخبز مستدير الشكل ويبلغ قطره 20 سم وسمكه حوالي 2 سم، وهو ذو قشرة خارجية بنية اللون أبيض من الداخل، وقد يرش عليه أحياناً القليل من بذور السمسم أو اليانسون.

- خبز الكسرة السوداني. هذا النوع من الخبز هو الأكثر استهلاكاً في السودان، ويحضر من دقيق الذرة الرفيعة أو دقيق الدخن. ويمكن أن تشمل كلمة كسرة أنواعاً كثيرة من الخبز والعصيدة المصنوعة من عجينة الذرة الرفيعة المتخمرة. وخبز الكسرة الشائع يكون على شكل رقائق رفيعة جداً يتراوح سمكها بين 1 و2 مليمتراً. وتتم عملية الخبز على صاج ساخن، وعادة يستخدم الخشب أو الفحم في التسخين، وإن كانت الكهرباء قد أصبحت تستخدم في بعض المنازل في الأونة الأخيرة.

- خبز التمر. يعتبر خبز التمر من أهم الأعذية التقليدية في دول الخليج العربي، حيث كان التمر يلعب دوراً هاماً في تغذية الإنسان خاصة قبل اكتشاف النفط. ويخبز هذا الخبز في فرن خاص من الطين يقام في فتحة في الأرض، وهو يؤكل عادة مع الحلوى الخليجية والقهوة العربية، وكذلك في حفلات الزواج والمناسبات الاجتماعية الأخرى. وفي الوقت الحاضر فإن هذا الخبز أصبح من التراث الخليجي، حيث قل عدد المخابز التقليدية التي تقوم بتحضيره بشكل ملحوظ، ولا توجد إلا بضعة مخابز شعبية في البحرين تقوم بتحضيره. وتشابه طريقة تحضير هذا الخبز طريقة تحضير خبز التنور إلا أنه يضاف إلى العجينة التمر أو شراب التمر (الدبس) وأحياناً السكر، مما يرفع من قيمته الغذائية من ناحية الطاقة الحرارية والأملاح المعدنية.

## 2 - أعذية أخرى تصنع من الحبوب

أ- الكعك وكعك الزعتر. يحضر هذا النوع من الكعك على شكل حلقات كبيرة ومسطحة ويغطى أحد سطوحها ببذور السمسم. وعادة ما يكون مذاقه مائلاً إلى الحموضة عند مقارنته بالخبز العادي. يستهلك هذا الكعك مع الزعتر كوجبة خفيفة، وهو متوفر عند الباعة الجوالين في لبنان وسوريا وإلى حد ما في الأردن، وقد يستخدم نوع من منقوع الحمص في تحضيره بالإضافة إلى الماء والملح. ويعتبر هذا الكعك من المصادر الغنية بالطاقة الحرارية، كما أنه يحتوي على نسبة أعلى من البروتين الناتج من الحمص وبذور السمسم مقارنة بالخبز العادي.

- البرغل. البرغل من الأعذية التقليدية الشائعة الاستخدام في معظم الدول العربية، إلا أن إعداده يكاد يقتصر على بلدان الشام والمغرب العربي التي تنتج محصول القمح. والبرغل عبارة عن قمح مسلوقة ومجروش يحضر من أصناف القمح القاسية، ويكثر استهلاكه كطبق رئيسي مع مطبوخ الخضار واللحم والطماطم، أو يضاف إلى السلطة الخضراء الغنية بأوراق البقدونس (التبولة) كما يستخدم بديلاً للأرز.

## التربيب الإجمالي التريبي لبعض أنواع الخبز المتداول في الوطن العربي

نوع الخبز	طاقة (كيلو كالوري)	رطوبة (غرام)	بروتين (غرام)	دهون (غرام)	رماد (غرام)	الياف خام (غرام)	مواد نشوية (غرام)
خبز عربي	279	30	8	1	2	0.5	58
خبز فينو	333	35	10	0.5	2.2	0.3	52
خبز صمولي	257	36.6	9.2	2.2	1.1	0.6	50
خبز الرقاق	372	6.5	12.5	0.4	0.8	-	79.8
خبز يماني	270	31.6	10.1	0.3	0.8	0.4	56.8
خبز مسطح	278	29.5	6.4	1.2	1.0	0.5	58.5
خبز الكسرة	255	35.0	7	0.8	-	-	55.0
خبز التمر	307	22.4	8.8	1.9	1.2	0.5	65.2

## المحتوى المعدني لبعض أنواع الخبز المتداول (مليغرام / 100 غرام)

نوع الخبز	كالسيوم	فوسفور	حديد	صوديوم	زنك
خبز فينو	27.5	198.4	4.0	-	-
خبز صمولي	38.0	108.0	20.5	357.0	0.9
خبز الرقاق	17.0	231.0	1.8	359.0	1.7
خبز يماني	24.0	112.0	2.5	112.0	1.2
خبز مسطح	24.9	103.4	1.2	533.6	0.9
خبز التمر	5.8	75.0	1.8	116.0	8.4

- الملتوت والدشيشة. يحضر هذا النوع من الغذاء من الشعير ويستهلك بصفة خاصة من قبل سكان الريف في دول المغرب العربي، حيث يزرع الشعير، وهو عبارة عن شعير محمص يجرش إلى حبيبات كبيرة ثم يعرض للبخار (كما هو في حالة الكسكس) ثم يجفف في الشمس، وعادة يقتصر استهلاكه على شهر رمضان. ويؤكل الملتوت بعد طبخه على البخار (مثل الكسكس) مع الصلصة وكذلك مع الكوارع (أو الأكارع وهي ما دون الكعب من الحيوان)، أما الدشيشة فتطهى مع الخضار كتروخ من الحساء، وقد يضاف إليها اللحم أو السمك.

- الفريك. يحضر هذا الغذاء من حبوب القمح الصلب غير مكتملة النضج عندما تكون في المرحلة اللبنية، ويمكن أن يستخدم في تحضيره أصناف القمح الطري. والفريك شائع التناول في الأردن وسوريا ومصر، وهو يستهلك عادة كطبق رئيسي مع اللحم أو حساء الطماطم أو يستخدم كحشوة للدجاج. ويستخدم الفريك غالباً كبديل للأرز، لذا يجب تشجيع تناوله لأنه يحتوي على نسب عالية من البروتين والفيتامينات والمعادن كما أن الفريك يحضر من القمح الذي يزرع محلياً وبنجاح في المنطقة، أما الأرز فلا بد أن يستورد في معظم دول المنطقة.

- العرمز أو الفرك. يحضر العرمز أو الفرك من القمح أو الشعير من حبوب القمح أو الشعير غير المكتملة النضج. وهو عبارة عن قمح أو شعير تم تجفيفه بعد تعريضه للبخار. وفي السابق كان استهلاكه مقتصرًا على المناطق الريفية في شمال أفريقيا، ولكن في الوقت الحاضر يستهلك في العديد من مدن المغرب العربي.

- الكسكس. يبدو أن سكان المغرب القدماء هم أول من استخدم طريقة التبخير في طبخ سميد الشعير والقمح، والتي تستخدم حالياً في إعداد الكسكس. وتحضير الكسكس لا بد من اتباع خطوات محددة لها آثار مباشرة على الخواص الطبيعية والكيميائية للمنتج النهائي. ويعد الكسكس أساساً من القمح الصلب وأحياناً يستخدم الشعير أو خليط من الشعير والقمح. ويلزم في تحضيره درجتان من السميد إحداهما ناعمة والأخرى خشنة، وتستخدم الحبيبات الخشنة كنواة في تثبيت الحبيبات الناعمة لتتكون حبيبات الكسكس المعروفة. وقد أصبح هذا الغذاء من الأغذية التقليدية الشائعة الانتشار في بلدان المغرب العربي، إذ تتناوله معظم الأسر مرة في الأسبوع على الأقل، ويسميه سكان المناطق الجنوبية "سكروبينما"، ويسمى في دول الشرق الأوسط "المغربية" وفي السودان بالسوكسكانية، وقد يحضر في المغرب من الذرة بدلاً من القمح أو الشعير.

- المحمص. يحضر المحمص (مثل الكسكس) من أصناف القمح الصلبة، إلا أن حبيباته تكون أكبر وتستغرق عملية تجفيفها فترة أطول من الكسكس. وهذا الغذاء شائع الاستهلاك في دول المغرب العربي، ويكثر تناوله في فصل الشتاء وأبسط طرق تناوله مع حساء الطماطم والخضروات.

- السايكوك. السايكوك هو عبارة عن كسكس معامل بالبخار ومحضر من الشعير ثم يضاف إليه الزبد وينقع في مخيض اللبن. ويستهلك عادة في بلدان المغرب العربي في فصل الصيف كطعام مصاحب للوجبة الرئيسية أو كوجبة خفيفة في منتصف النهار. ويرجع تفضيل هذا الغذاء في الصيف لخواصه المرطبة والمنعشة. والتبخير يزيد من قابلية السايكوك للهضم، كما أن إضافة الزبد والمخيض يرفع من قيمته الغذائية مقارنة بالكسكس.

- الحلالم. الحلالم نوع من العجائن المخمرة المجففة والمصنوعة من أصناف القمح الصلب، وهي تضاف إلى الحساء الذي يعد من أنواع مختلفة من الخضروات. ويستهلك هذا الحساء الساخن عادة في فصل الشتاء في بعض دول المغرب العربي. والحلالم غذاء يحضر حالياً في المنازل ويبيعه الباعة الجوالون، وعادة يضاف إلى هذا الحساء لحم

محفوظ يسمى القديد، وقد تضاف إليه أيضاً بعض البقول مثل الحمص والفاصوليا بأنواعها، وكذلك بعض الخضروات مثل البصل والبقدونس والكرفس والبازلاء الخضراء مما يرفع من القيمة الغذائية للحلالم بشكل كبير.

- الفطائر. تصنع الفطائر من دقيق القمح المتخمر، وهي شائعة الاستهلاك في معظم الدول العربية، وتحضر بعدة طرق، وتسمى في الجزائر والمغرب بـ (الاسفنج)، وعادة تقلي في الزيت ثم تنقع في القَطْر (والقَطْر هو شراب سكري كثيف) وتؤكل كوجبة خفيفة أو عند الإفطار، وكذلك في المناسبات الاجتماعية، وفي شهر رمضان. كما تقوم بعض المخابز بإعداد الفطائر في المناسبات، كما أنها تكون متوفرة عند الباعة الجوالين، وتقوم الآن بعض الأسر بإعدادها خاصة بعد توفر دقيق القمح المتخمر الجاهز. وأحياناً يضاف إليها البيض (كما هو الحال في دول المغرب العربي) مما يرفع قيمتها الغذائية.

- الحبيك. الحبيك كلمة أصلها بربري وتعني الوجبة الأولى في اليوم. ويحضر الحبيك عادة من دقيق الحبوب الخام المخلوط بزيت الزيتون والتين المجفف والكسرة المصنوعة من الشعير. ويمكن تحضير الحبيك من الشعير أو القمح أو الذرة أو الفاصوليا أو البازلاء الخضراء أو العدس. وطريقة تحضير هذا الغذاء بسيطة جداً تتمثل بطحن المواد الأساسية وخلطها بزيت الزيتون، وهو يشبه البسيصة التي تحضر بنفس الطريقة في فلسطين والأردن.

- الرغاييف. تشير الرغاييف في بلدان المغرب العربي إلى خبز غير متخمر مصنوع من دقيق القمح ومحشو بقطع من الدهن الحيواني والفلفل الأحمر والبصل وبعض التوابل. وتعرف الرغاييف في تونس باسم الملوي أو الرقائق وفي الجزائر باسم الاغروم، وهو غذاء يتناوله أهل مدينة فاس مع الشاي في وجبة الإفطار.

- الشعيرية. الشعيرية هي نوع من العجائن المصنوعة من دقيق القمح القاسي. وعملية تحضيرها بسيطة وتتطلب العجن ثم التشكيل ثم التجفيف في الشمس، وتؤكل الشعيرية عادة في تونس وبعض بلدان المغرب العربي الأخرى.

- البسيصة. البسيصة طعام شائع في تونس، ويحضر من الحبوب فقط، مثل الشعير أو القمح، أو من خليط من الحبوب والبقول، حيث تغمس الحبوب وتخلط بمسحوق الجزر أو بالسكر وزيت الزيتون، وتؤكل عادة في وجبة الإفطار في الأرياف، وقد تكون البسيصة المصدر الوحيد لغذاء الرعاة أو المسافرين لبضعة أيام وتسمى البسيصة في الجزائر "تابسست"

- الكشري والمُجْدَرَة. الكشري هو الاسم المصري لغذاء يحضر في كثير من بلدان شمال



افريقيا من خليط من العدس والأرز بنسبة 2:1، ويعرف هذا الطعام في بلدان الشرق الأدنى مثل لبنان وسوريا والأردن باسم المَجْدرة، ولكن كمية الأرز في المَجْدرة تكون قليلة حيث تتراوح ما بين 10 و20% من وزن العدس. ويحضر الكشري بطرق مختلفة أبسطها طبخ خليط الأرز والعدس بعد تنقيته وغسله في كمية مساوية من الماء ثم يضاف إليه السمن والتوابل.

### 3 - الاغذية البقولية

- الفول المدمس. الفول المدمس من الاغذية الشائعة في جميع الدول العربية، ويحضر من نوع من البقول وهو الفول العادي. وهو يؤكل بكثرة في وجبة الإفطار في مصر بالأخص وفي شمال افريقيا. يستهلك هذا الغذاء كمرق مخلوط بقطع من الخبز ويتبل بالكمون والهريسة (معجون الفلفل الحار). ومن الناحية التغذوية فإن الفول يمكن أن يكون وجبة ذات قيمة غذائية جيدة إذا أضيف إليه بعض الأطعمة البروتينية كالحمص أو الزبادي (اللبن المروب). وفي اليمن كثيراً ما يتناول الفول مخلوطاً مع البيض أو اللحم مما يرفع من قيمته الغذائية.

وتختلف جودة الفول اختلافاً كبيراً باختلاف الأصناف وطريقة التحضير وفترة التخزين وطريقة الطهي (التدميس). والفول المدمس المعد في المنازل غالباً ما يطهى ببطء في أوعية خاصة أو في قدور، أما الفول المتوفر في المطاعم وعند الباعة الجوالين فيطهى في قدر خاصة على نار هادئة لمدة طويلة.

- اللبليبي. اللبليبي عبارة عن حساء (شوربة) يحضر من البقول، وهو غذاء تقليدي شائع الاستهلاك في المغرب العربي. يحضر اللبليبي من بقول منقوعة ومتخمرة تخمراً خفيفاً ومسلوقة مثل الحمص والفاصوليا والعدس، ثم يضاف إلى هذه البقول الخبز والهريسة وزيت الزيتون والبهارات. وعادة يؤكل هذا الغذاء في الشتاء عند وجبة الافطار وكوجبة خفيفة في منتصف النهار. وهو يحضر في المنزل، غير أنه في الوقت الحاضر يحضر في بعض المطاعم الصغيرة وكذلك بواسطة الباعة الجوالين، وقد أضيف إلى الوصفة الأساسية أغذية أخرى كالبيض وسمك التونة والمخللات.

- البصارة. البصارة طعام شائع في دول شمال افريقيا، وهي تعد اساساً من الفول المهروس تضاف إليه التوابل والثوم والكزبرة. وهي غذاء عال في محتواه البروتيني، وسهل الهضم، ويجب تشجيع تناوله خاصة عند الأسر الفقيرة والمحدودة الدخل.

التحليل الإجمالي التقريبي لبعض الأغذية الأخرى التي تصنع من الحبوب أو الحبوب والبقول

الغذاء	طاقة (كيلو كالوري)	رطوبة (غرام)	بروتين (غرام)	دهون (غرام)	رماد (غرام)	الياف خام (غرام)	مولد نشوية (غرام)
الكحك	294	21.6	10.4	1.0	1.8	0.8	64.4
البرغل	353	7.5	12.2	2.3	1.2	-	74.9
الملتوت	359	11.4	8.8	1.0	-	-	78.8
الفريك	391	9.5	13.0	2.0	1.8	-	70.0
المرمز	337	11.5	10.7	1.6	-	-	76.2
الكسكس	350	13.2	12.0	1.1	1.2	-	75.0
المحمص	352	12.1	14.3	2.7	-	-	70.9
السايكوك	86	80.7	3.1	1.7	-	-	14.5
الحلالم	340	11.6	13.2	1.1	-	-	74.1
القطائر	410	28.0	6.3	27.5	1.4	-	34.4
الحبيك	391	8.7	12.0	12.5	3.1	-	63.6
الرقايف	254	61.9	3.1	21.0	-	-	14.0
الشعرية	352	12.1	14.3	2.7	-	-	70.9
البسيصة	363	7.0	18.5	18.5	-	-	55.8
عصيدة الحمص	420	9.8	15.7	3.0	-	-	71.5
الكشري	401	-	16.0	1.0	1.2	0.4	82.0

- الفلافل. الفلافل (الطعمية) طعام بقولي شائع الاستهلاك في جميع الدول العربية، وعادة تستهلك بمفردها أو على شكل شطائر. وأصبحت شطائر (سندويشات) الفلافل من الأغذية التي تقدم لتلاميذ المدارس في العديد من الدول العربية، وهي تتناول في الإفطار وكذلك عند العشاء. وحتى الآن لم يتم تحضير الفلافل على نطاق واسع لتناولها كوجبة جاهزة للاستهلاك. وقد بدأت بعض الدول ببيع الفلافل المجمدة ولكن على نطاق ضيق، أما بالنسبة لمخلوط الفلافل الجاهز فيباح حالياً في معظم الدول العربية. وتحضر الفلافل من الفول، وفي بعض البلدان العربية تحضر من الفول والحمص بنسبة 2:1، أو من الحمص فقط كما في بلاد الشام.

- الحمص بالطحينة. وهو غذاء شائع الاستهلاك في لبنان وسوريا والأردن وبعض بلدان الخليج العربية، وعادة يؤكل مع الخبز كنوع من المقبلات أو كطبق مستقل. وأصبح ينتج حالياً على نطاق تجاري واسع خاصة في لبنان والأردن. والمكون الرئيسي لهذا الغذاء هو الحمص الذي يهرس جيداً حتى يصبح ذا قوام ناعم جداً ومتجانس ثم تضاف إليه الطحينة (عجينة السمسم) وأحياناً الثوم.

- العدس. يعتبر العدس من الأغذية الشائعة الاستهلاك في مصر، ويأتي في المرتبة الثانية بعد الفول المدمس. ويستهلك العدس بكثرة كذلك في الدول العربية على ثلاثة أشكال: الحساء (الشوربة)، العجينة، والكشري أو المجدرة (مخلوط من العدس والأرز)،

وغالباً ما تحضّر هذه الأنواع الثلاثة في المنزل أو في المطاعم. وفي دول الخليج العربية يستهلك العدس كمرق، حيث تضاف إليه بعض الخضروات كالبطاطس والطماطم والبهارات، ويتناول مع الخبز وأحياناً مع الأرز.

- بذور الترمس. بذور الترمس غذاء شائع في مصر والسودان وبعض الدول العربية، ويستهلك هذا النوع من الغذاء بعد إزالة طعمه المر، ويقبل عليه تلاميذ المدارس بوجه خاص. ويستهلك بكثرة أثناء فصل الربيع وخاصة في يوم شم النسيم الذي يوافق عيد الفصح. ويعد الترمس بطرق مختلفة تهدف جميعها إلى إزالة المواد القلوية التي تسبب مذاقه المر، حيث يتم تنظيف البذور وتنقيتها من الشوائب، ثم نقعها في الماء لفترة طويلة، ثم تغلى البذور، وبعد ذلك تغسل وتنقع في الماء لعدة أيام لإزالة الطعم المر تماماً. وبذور الترمس من العائلة البقولية الغنية بالألياف الغذائية والدهون والبروتين، ولكنها تحتوي على قدر قليل من المواد النشوية.

- بذور الحلبة. تنتمي الحلبة إلى العائلة البقولية، وهي تزرع وتستهلك كغذاء في صور مختلفة في مصر والسودان وغيرها من الدول العربية. وتستخدم بذور الحلبة في تحضير مشروب ساخن وخاصة في فصل الشتاء، كما تؤكل مسلوقة مع العسل أو مع الشراب السكري، كما أنها تستنبت وتؤكل كوجبة بسيطة شائعة. ونبات الحلبة له أوراق خضراء ذات مذاق مسيز. يستخدم الدقيق المستخرج من بذور الحلبة إلى جانب عناصر أخرى في إعداد التوابل ومسحوق الكاري، يستخدم في حشو بعض أنواع النقانق (السجق) المحلية، ويضاف إلى دقيق القمح والذرة المستخدمين في إنتاج بعض أنواع الخبز في المناطق الريفية في مصر والسودان.

التركيب الإجمالي التقريبي للأغذية البقولية

الغذاء	طاقة (كيلو كالوري)	رطوبة (غرام)	بروتين (غرام)	دهون (غرام)	رمد (غرام)	الياف خام (غرام)	مواد نشوية (غرام)
الفول المدمس	442	-	27	14	-	7	47
اللوبي	117	63.9	6.1	5.6	-	-	24.4
البصارة	183	-	29	6	8	3	53
الفلافل	507	-	24	32	4	8	32
حمص بالطحينة	300	49.5	9.6	19.7	-	-	17.8
العدس	385	-	25	0.9	2	2	70
الترمس الجاف	403	10.2	38.3	11.5	32.5	1.5	3.4
الترمس المجهز	425	20.5	39.9	13.5	30.0	0.0	1.7
الحلبة الجافة	400	11.1	33.8	7.5	3.5	5.8	40.6

## ثانياً - الألبان ومنتجاتها

يتطرق هذا الجزء من الفصل إلى أهم الألبان الطازجة ومنتجات الألبان التقليدية في الوطن العربي.

### 1 - الألبان الطازجة

- لبن الناقة. كان الجمل ولا يزال وسيلة التنقل في بعض مناطق دول الخليج العربية ودول أخرى في العالم العربي. وللجمال دور هام في تزويد سكان الصحراء باللبن واللحم، لاسيما في ظل الظروف الصحراوية غير المؤاتية. وفي العديد من المناطق يشرب لبن الجمال طازجاً بحالته الطبيعية بدون تسخين أو غلي رغم ما قد يترتب على ذلك من مخاطر صحية، خاصة خطورة الإصابة بمرض البروسيلا. وفي الأونة الأخيرة أصبح لبن الجمال ينتج على نطاق تجاري في المملكة العربية السعودية كحليب مبستر، ويلاقي هذا النوع من الحليب إقبلاً خاصة لدى سكان البدو الذين نزحوا إلى المدن واستقروا فيها - لبن الأغنام. يؤخذ لبن الغنم في بعض المناطق في الدول العربية، وبخاصة المناطق الجبلية. ولقد تبين أن بعض سكان القرى والجبال يفضلون تناول لبن الأغنام وهو طازج (بدون غلي)، وهذا يشكل خطراً على صحتهم. ويستخدم لبن الغنم كذلك في تحضير بعض الأغذية التقليدية مثل السمن. وهذا النوع من اللبن لا يباع في الأسواق وإنما تستهلكه الأسر عن طرق تربية الأغنام أو بشرائه من المنازل.

- لبن الماعز. في بعض المناطق في الدول العربية مثل السعودية وغيرها، يعتبر لبن الماعز من الأغذية الهامة للسكان. وتقليدياً فإن هذا اللبن يؤخذ طازجاً كما هو الحال في لبن الغنم، وهو لا ينتج على نطاق تجاري بل تستهلكه الأسر التي تقوم بتربية الماعز. ويحتوي هذا اللبن على نسبة عالية من البروتين مقارنة بلبن البقر والغنم والجمال.

### 2 - الألبان المتخمرة

- اللبن الرائب. ويطلق عليه اسم اللبن في دول الخليج العربي، ويعرف باسم الرايب في دول المغرب العربي، وهو يشابه العيران في دول الشام. وبالطريقة التقليدية يحضر هذا اللبن من حليب الأبقار أو الأغنام أو الماعز، ومذاقه يميل إلى الحموضة قليلاً، ونكهته تشبه نكهة الحليب المنزوع الدسم. ويؤخذ اللبن بكثرة في وجبة الغداء عند أهل الخليج، ويزداد استهلاكه في الصيف كمشروب ملطف للطقس الحار في هذه المنطقة. ولقد كان اللبن الرائب ولا يزال من المشروبات التي يحافظ أهل الخليج على تناولها في أي وقت، وغالباً ما يتناول مع الرطب أو التمر مما يجعل هذه الوجبة ذات قيمة غذائية عالية. ويصنع اللبن الآن تجارياً من حليب الأبقار في جميع دول الخليج العربي، وهو يباع بشكل مبستر في عب

كرتونية أو بلاستيكية. وكما في الزبادي (اللبن المروب) فإن اللبن الرائب يعتمد في تحضيره على عملية التخمير، ويستخدم البادئ أو لبن رايب قديم كخميرة.

- اللبن أو الزبد العربي (لبن المخيض). اللبن أو الزبد العربي. هو الاسم الذي يطلق في بلدان المغرب العربي على ما يعرف في الأردن بالشنينة أو المخيض، وهو حليب حامض أو حليب منزوع الدسم، ويعتبر منتجاً ثانوياً لعملية مخض الحليب المتخمر، وله مذاق حمضي وقوام ثخين، ويحتوي على جزئيات معلقة من خثارة اللبن والقشدة، وهو يشرب مع الوجبات لاسيما في فصلي الربيع والصيف. وفي الأردن يستخدم المخيض في صنع جبن الجميد كما سيوضح فيما بعد.

- اللبنة. اللبنة من الاغذية التقليدية في الوطن العربي، خاصة في بلاد الشام، ويمكن إعدادها بسهولة من اللبن المروب (الزبادي). وهي غذاء مرغوب في وجبة الإفطار، وتؤكل أيضاً كمقبل لوجبة الغداء والعشاء، وأحياناً تصنع اللبنة بشكل كرات صغيرة تخزن في أوان زجاجية مغمورة بالزيت. وقد أصبح تصنيع اللبنة بشكل تجاري شائعاً في معظم الاقطار العربية، وهي تباع بشكل مبستر أو مغمور في الزيت.

- الجميد. هو عبارة عن لبن رائب مجفف منزوع الدهن، ويحضر عادة في فصلي الربيع والصيف، ويعتقد أنه يرجع إلى أصل تركي. يستهلك الجميد بكثرة في الأردن وسوريا وأجزاء من العراق والجزيرة العربية، ويحضر هذا الغذاء من حليب الغنم أو الماعز، ونادراً ما يستخدم في تحضيره حليب الأبقار. ويعتبر الجميد لبناً رائباً مركزاً مجففاً يعاد تجهيزه قبل الاستهلاك بإضافة الماء إليه حتى يصبح سميكاً، وهو مصدر غني بالبروتين ويضاف إلى الاغذية التقليدية مثل المنسف والكهسة.

- الكشك. الكشك عبارة عن خليط من المواد المتخمرة المجففة، يتناول عادة في الوجبات الثلاث. وهو يحضر أصلاً في المناطق الريفية، ويباع في المناطق الحضرية، ويمكن حفظه لمدة طويلة دون تبريد، وقيمته الغذائية عالية جداً. وأهم العناصر الداخلة في تحضيره اللبن الرائب أو الحليب المتخمر طبيعياً والبرغل أو دقيق القمح، حيث يضاف الحليب المتخمر إلى البرغل بنسبة 1:2.

و - الأقط (اليقط) أو المضير. اليقط أو المضير منتج لبني متخمر ومجفف، وله مذاق المخيض، ويحضر غالباً من حليب الغنم أو الماعز في أشكال مختلفة، ولونه أصفر باهت. وهو معروف في بلدان الجزيرة العربية، خاصة لدى سكان البادية. حيث يلعب دوراً هاماً في تزويدهم بالعناصر المغذية الضرورية. ويصنع عادة عندما يكون هناك فائض من إنتاج الحليب، وحين تقل إمدادات الحليب يُذاب اليقط في الماء ويشرب أو يؤكل مع التمر.

## 3 - الأجبان

- الجبن الدمياطي. هو جبن أبيض طري يسمى بالجبن الدمياطي نسبة إلى مدينة دمياط التي تقع شمال شرق الدلتا في مصر. ويعتقد انه نشأ أصلاً في مصر سنة 332 قبل الميلاد، وهو يستهلك في معظم الدول العربية، ويسمى الجبن النابلسي في الاردن وفلسطين، والجبنة العكاوية في لبنان، ويمكن تحضيره من لبن الأبقار أو الجاموس أو الماعز أو الغنم، وعندما يكون طازجاً يكون له مذاق خاص يميل إلى الملوحة، وعندما ينضج في الماء المالح يصبح قوامه متماسكاً ومذاقه حمضياً.

- جبن القريش. الجبن القريش هو في الواقع جبن أبيض طري منزوع الدسم، وهو من أكثر أنواع الجبن استهلاكاً في المناطق الحضرية والريفية في مصر والسودان وبعض الدول العربية، ويؤكل غالباً في وجبة الإفطار. وهو يصنع من لبن الجاموس أو لبن الأبقار أو من مزيج منهما بعد نزع الدسم منه.

- المش. المش عبارة عن جبن ناعم مخمر وناضج، وقد عرفه المصريون منذ قديم الزمن، كما تشهد على ذلك اللوحات المحفورة على جدران المقابر القديمة. ويتميز هذا الجبن بلون بني يميل إلى الاصفرار، وبمذاق حاد وبارتفاع محتواه من الملح. وغالباً ما يكثر تحضيره في الشتاء نظراً لوفرة الحليب. ويحضر المش عادة من الجبن القريش وبدرجة أقل من الجبن الدمياطي كامل الدسم، وفي بعض الأحيان يضاف قليل من الجبن الجاف إلى مخلوط المش لزيادة محتواه من الدهن.

- جبن الحلوم. نوع من الجبن نصف طري مملح يصنع من لبن الغنم، وقد يخلط أحياناً بحليب الماعز. يصنع هذا الجبن أساساً في لبنان وعلى نطاق محدود في سورية، ويحضر حالياً بشكل تجاري على نطاق واسع في المملكة العربية السعودية.

- الشنكليش. وهو نوع من الجبن المعتق الذي يعتمد على الفطريات الطبيعية التي تعطيه مذاقاً مميزاً، ويحضر عادة من حليب الغنم، وهو النوع الوحيد من جبن الفطريات الذي يحضر في الدول العربية، ويتم تحضيره بتحويل حليب الغنم إلى لبن رائب، ثم يفصل الدهن ويسخن اللبن الرائب ويرشح، ثم تشكل كرات صغيرة تترك في الشمس لمدة ثلاثة أيام لتجف، وعادة يعتق هذا الجبن لمدة شهر لكي تنمو الفطريات، حتى تغطي سطح الجبن، ونظراً لانخفاض نسبة الرطوبة فإن البكتيريا (الجراثيم) لا تتكاثر مما يسمح بنمو الفطريات فقط، بعد ذلك تغسل قطع الجبن للتخلص من الفطريات ثم تكسى كرات الجبن تماماً بمسحوق الزعتر، وتترك لمزيد من الجفاف قبل تخزينها في أوعية زجاجية.

- الجبن اليمني. هو نوع من الجبن الجاف المدخن يؤكل بكثرة في القطاع الجنوبي من اليمن، ويصنع أيضاً في أجزاء أخرى من اليمن، وتتم عملية تدخين الجبن باستخدام أنواع عديدة من النباتات التي تكسب هذا الجبن لوناً بنياً خاصاً ونكهة مميزة.

التركيب الإجمالي التقريبي للالبان ومنتجاتها

المواد نشوية (غرام)	الياف خام (غرام)	رماد (غرام)	دهون (غرام)	بروتين (غرام)	رطوبة (غرام)	طاقة (كيلو كالوري)	الغذاء
5.3	-	0.8	3.3	2.7	87.5	101	لبن الناقة
0.2	-	0.7	3.2	3.6	90.5	50	اللبن الرائب
4.1	-	-	2.4	3.5	88.5	64	الزبد العربي
1.0	-	1.8	10.0	13.0	74.0	154	اللبن
-	1.8	5.6	11.9	15.9	13.0	391	الكشك
36.9	0.5	7.9	15.0	35.5	3.9	427	الاقط (المضير)
-	-	2.8	23.4	21.1	65.0	511	الجبن الدمياطي
-	-	6.0	6.0	17.0	69.0	122	جبن القريش
-	-	11.9	11.0	12.6	60.1	150	المش
-	-	12.2	5.6	35.0	44.0	215	الشكليس

المحتوى المعدني للالبان ومنتجاتها (مليغرام / 100 غرام)

الغذاء	كالسيوم	فوسفور	حديد	صوديوم	زنك
لبن الناقة	114.8	83.8	0.2	58.8	0.4
اللبن الرائب	121.0	95.0	-	130.0	-
الاقط (المضير)	982.0	957.0	2.5	477.0	1.4

4 - منتجات الزبدة (دهن اللبن)

- السمنة. السمنة أو المَسَلَى (وتعرف أيضاً بالسمين أو السمن أو الدهن) مادة دهنية لينة ذات لون أبيض أو أصفر باهت ومذاق متميز شبيه بالزبد. وتصنع السمنة عادة للحفاظ لفترات طويلة لأن الزبد الذي يصنع منزلياً يكون سريع التلف. ولا يمكن تخزينه في درجة حرارة الغرفة. وتعتمد طريقة تحضير السمنة على تسييح الزبد وتخليصه من الرطوبة ثم ترشيحه باستخدام قلمة من القماش الخفيف، وهو يستخدم لأغراض كثيرة مثل القلي والطهي ولإكساب بعض الأطعمة مذاقاً خاصاً. والمادة الأولية لتحضير السمن هي اللبن المتخمر (الرايب) كما يستخدم أيضاً الحليب الطازج مباشرة في تحضيره.

## ثالثاً - اللحوم والأسماك ومنتجاتها

### 1 - اللحوم النيئة

هناك عدة أنواع من اللحوم التي يتم تناولها في الدول العربية، وأهم هذه الأنواع لحوم البقر والغنم والماعز والدجاج والبط والجمال والأرانب. وسنخصُّ لحم الجمال بالدراسة لأنه يعتبر ثروة مهمة خاصة في بعض دول الخليج العربي والصومال والسودان.

### 2 - لحم الجمل

يعتبر الجمل من أهم الحيوانات التي تستطيع تحمل العوامل البيئية الصحراوية الصعبة. وتربى الجمال لأغراض عدة، مثل التنقل والحصول على حليبها أو لحومها، وتتضمن لحوم الجمال على ألياف عضلية صعبة المضغ ذات مذاق خاص. وتتركز غالبية الدهن في الجمال في السنام، وقليلاً ما يتوفر لحم الجمل في الأسواق، فمعظمه يستهلك من قبل البدو في الصحراء، ولكن في الآونة الأخيرة بدأ توفر لحوم الجمال في بعض المناطق الحضرية. وفي المملكة العربية السعودية يعتبر لحم الجمل الصغير ويسمى (بالقعود) من اللحوم المفضلة، وهو عادة يقدم في الولائم الخاصة. وبالموازنة مع اللحوم البقرية المتوسطة الدهن فإن لحم الجمل يحتوي على نسب أعلى من الثيامين والريبوفلافين والحديد، ونسب أقل من الدهون والفوسفور.

### 3 - منتجات اللحوم المعالجة

- البسطرمة. البسطرمة نوع من اللحوم المملحة والمجففة والتي يكثر تناولها في مصر ولبنان والأردن والعراق وسوريا. ويعتقد أن أصل هذا الغذاء هو أرمينيا أو تركيا، إلا أن المنتج المتداول في الدول العربية يختلف في بعض جوانبه عن المنتج التقليدي. وعادة تؤكل البسطرمة في وجبة الإفطار، خصوصاً مع البيض المقلي. وحالياً تنتج البسطرمة بواسطة العديد من المصانع الصغيرة كما تحضرها بعض المتاجر المحلية. ويعتبر المنتجون أن مكونات البسطرمة وطريقة تحضيرها من أسرار المهنة، ولذلك نجد اختلافاً في صفات ونكهات البسطرمة من محل إلى آخر.

تصنع البسطرمة من اللحم البقري قليل الدسم أو خالي الدسم، الذي يؤخذ عادة من الحيوانات الكبيرة السن. ويضاف إلى اللحم خلطة خاصة تحتوي على التوابل والملح، ويترك الخليط لعدة ساعات ثم يغسل ويجفف في الشمس لعدة أيام. وللاستهلاك تقطع البسطرمة إلى شرائح رقيقة يمكن تناولها في شطائر الوجبات السريعة (السندويشات) أو مع البيض المقلي.



- القديد. القديد هو نوع من لحم الغنم (الضأن) المحفوظ، ويتم تحضيره في دول المغرب العربي في عيد الأضحى، ويستخدم مع مكونات الأطباق الأخرى أو لإكساب الطعام النكهة والمذاق. ويحضر عن طريق تقطيع اللحم إلى شرائح صغيرة مع الإبقاء على العظام ملتصقة باللحم، ثم تدعك هذه الشرائح بخلطة من الملح والثوم المدقوق، وتترك ليوم واحد، ثم تضاف إليها خلطة الفلفل المسحوق والكرابية والكزبرة، وأحياناً أوراق النعناع الجافة، مما يعطيها مذاقاً مميزاً. بعد ذلك يعلق اللحم على حبال ويعرض لأشعة الشمس لتجفيفه، ثم يغمر في خليط من الزيت المغلي والدهن المنصهر ويخزن في أوعية زجاجية.

- اللحم المجفف. من الأغذية التقليدية الشائعة في السودان، وهو عبارة عن شرائح مجففة من اللحم. وتقليدياً لا تجفف هذه الشرائح تحت أشعة الشمس المباشرة، بل توضع في الداخل في أماكن جيدة التهوية، وقد تستغرق عملية التجفيف أسبوعاً كاملاً. وخلال هذه العملية يتحلل بعض الدهون في شرائح اللحم فيكسبها مذاقاً خاصاً زنخاً ويكون هذا الغذاء التقليدي متخمراً وله مذاق مميز، ويؤكل أحياناً بعد شيه على الفحم وعندما يكون اللحم شديد الجفاف يأكله بعض الناس دون شي، لكنه يستخدم عموماً في عمل نوع من الحساء.

وفي المجتمعات الحضرية تختلف طريقة تحضير هذا اللحم عما هو في الريف، إذ يحضر من اللحم البقري الخالي من الدهون، وتكون الشرائح رقيقة جداً، وتجفف مباشرة تحت أشعة الشمس، ولذلك لا يتخمر هذا النوع ويمكن اعتباره لحمًا مجففًا.

- النقانق. تحضر النقانق من الأنواع غير الجيدة من اللحم البقري أو الضأن (الغنم)، وعادة ما تضاف إليها التوابل لإكسابها المذاق المطلوب. وتكون لحوم النقانق غنية بالدهون، حيث تفرم جيداً وتخلط بعدة أنواع من البهارات مثل الفلفل وجوزة الطيب والقرنفل والكزبرة والزنجبيل، وأحياناً يضاف إلى هذا الخليط دقيق الذرة للمساعدة على التماسك، كما يضاف إليه الملح والخل قبل تعبئته في أمعاء الأغنام المغسولة جيداً. وعادة توضع النقانق على النار مباشرة أو تقلي قبل تناولها.

- السجق. هو نوع من أنواع النقانق له مذاق قوي مميز ولون أحمر طوبي (أجري) يصنع من اللحم البقري. يستخدم في تحضيره اللحم المفروم كثير الدهون ثم تضاف إليه التوابل خاصة الكمون والفلفل الأحمر ويخلط المزيج جيداً ثم يوضع في أمعاء البقر بعد غسلها جيداً.

- المرغيز. يحضر هذا النوع من النقانق من اللحم المفروم والدهن، وغالباً ما يستخدم لحم الضأن ويوضع في أغلفة طبيعية. ويمكن أن يستهلك المرغيز طازجاً، وفي تونس يتناولونه مجففاً ومنقوعاً في زيت الزيتون ومخزوناً، وعادة يعبأ الخليط المتبل في أمعاء

الخراف ثم يجفف وبعد ذلك يحفظ في أوعية زجاجية يغطي سطحها بكمية من الزيت.

#### 4 - منتجات اللحوم الأخرى

- اللُّخَيْع. هو نوع من اللحم المجفف المغمور في خليط من الدهون الحيوانية والزيت لإطالة مدة صلاحيتها، وهو شبيه بالقديد الذي يؤكل في تونس. ويؤكل اللُّخَيْع في المغرب بإضافته إلى كثير من الأطباق الشعبية مثل الكسكس والمحمص وغيرهما، أو يؤكل مع البيض والخبز. وطريقة تحضيره تشبه القديد، إلا أنه يغمر في خليط من الدهن والزيت المغلي بنسبة 2:2 من زيت الزيتون ودهن الضأن (اللية أو الألية) المنصهر ثم يحفظ المنتج بعد ذلك في أوعية فخارية.

- القاورما. القاورما غذاء يحضر من اللحم لغرض حفظه لفترات طويلة دون تبريد، وهو شائع الاستهلاك في العديد من الدول العربية التي تكثر فيها تربية الخراف، وغالباً ما يصنع في فصل الصيف لكي يتم استهلاكه أثناء فصل الشتاء. والقاورما عبارة عن لحم مقطع يغمر في الدهن، وعادة تكون نسبة اللحم إلى الدهن 2:1، ثم يترك اللحم طيلة الليل في مكان بارد إلى أن يتحول إلى اللون الرمادي، وبعدها يحمر اللحم في المحلول المتجمع إلى أن ينفج تماماً، ويضاف بعد ذلك إلى دهن منصهر ويبقى على النار حتى تختفي الرطوبة. وعندما تنخفض درجة حرارة اللحم يصبح محاطاً بطبقة من الدهن التي تساعد على الاحتفاظ به فترة طويلة. وعادة تؤكل القاورما مع البيض عند الإفطار وتعتبر مصدراً غنياً بالدهون والبروتين.

#### 5 - الأسماك المخلة والمجفة

- الفسيخ. الفسيخ من أصناف الأغذية المملحة والمتخمرة التي توجد في مصر وبعض الدول العربية، وهو يؤكل عادة في عيد شم النسيم في مصر. ويتم إعداد الفسيخ بإضافة الملح إلى أسماك البوري الكاملة المتخمرة ثم يعنق لفترة من الوقت تبعاً لدرجة التملح. وتستخدم في السودان أصناف أخرى من الأسماك، وعادة ما يقتزن مع عمليتي التملح والتخليل تعفن وتخмир تلعب خلالها الكائنات الدقيقة والانزيمات الموجودة في أنسجة السمك دوراً هاماً في إنضاج الفسيخ. وقد تكررت حالات التسمم بالوشيقيات (botulism) والتي أدت إلى الموت، مما قلل من استهلاكه ودفع السلطات الصحية لتشديد الرقابة على ظروف تصنيعه.

- المهيأوة أو المشاوه. المهيأوة أو المشاوه (في دول الإمارات العربية) عبارة عن حساء سمك متخمر يؤكل بكثرة في بعض دول الخليج العربي. وعادة يتم إعداد المهيأوة في المنازل كما تباع في بعض المخابز الصغيرة التي تصنع الخبز التقليدي (التنور)، وفي

الأونة الأخيرة بدأت بعض المصانع بتصنيع المهيأوة وطرحها في الأسواق، وإن كانت هذه الأخيرة لا تتمتع بالمذاق المميز الذي تتمتع به تلك المحضرة في المنازل. وتتم طريقة التحضير عن طريق خلط الأسماك الصغيرة المملحة (السردين الهندي) ويضاف إليها زيت وبهارات وماء وملح ثم توضع في قناني زجاجية تغطي بإحكام وتعرض للشمس لمدة تتراوح بين 7 إلى 15 يوماً لتتخمّر، وبعد ذلك يسخن السمك المتخمّر ويصفى ثم يوضع الخليط في زجاجات ويترك لمدة 5-10 أيام لزيادة التخمّر. ويتم تناول المهيأوة مع الخبز والبصل الأخضر ويفضل تناولها في وجبة الإفطار.

التركيب الإجمالي التقريبي للحوم والأسماك ومنتجاتها

الغذاء	طاقة (كيلو كالوري)	رطوبة (غرام)	بروتين (غرام)	دهون (غرام)	رماد (غرام)	الياف خام (غرام)	مواد نشوية (غرام)
لحم الجمل	190	72.0	18.4	7.1	0.9	0.2	1.4
البسطة	282	45.0	21.5	14.0	8.5	2.0	9.5
القيدي	428	41.6	18.4	38.5	-	-	-
اللقانق	508	20.9	13.3	39.7	3.8	0.8	23.1
المرغيز	243	62.8	16.4	19.1	-	-	0.2
الخليج	720	6.7	7.0	74.0	0.7	2.5	7.1
القارما	702	5.5	20.0	65.5	4.0	-	5.0
الفسخ	153	51.6	22.5	7.0	1.7	-	-
المهيأوة	113	67.6	8.0	2.6	5.5	1.8	14.5
الطريح	80	58.5	14.9	8.1	23.2	0.5	1.1
الملوحة	423	52.3	47.3	12.5	37.9	-	-

- الطريح. الطريح يشابه المهيأوة من حيث المكونات وطريقة التحضير إلا أنه يكون مركزاً ويتم إعداده في المنازل ونادراً ما يعرض للبيع في الأسواق، وهو يؤكل مع البصل والفجل والخبز في وجبة الغداء أو العشاء في بعض الدول الخليجية.

- السمك المجفف. السمك المجفف من الأغذية التقليدية في معظم الدول العربية المطلة على البحار، وعادة يملح السمك ثم ينشر تحت أشعة الشمس لمدة تتراوح بين 3 إلى 7 أيام حسب نوع السمك وحجمه. ومن أكثر أنواع الأسماك التي يشيع تجفيفها السردين الصغير وأسماك القرش وكذلك الجمبري (الروبيان). ويستخدم السمك المجفف في تحضير العديد من الأطباق التقليدية في تلك الدول.

- الملوحة. هي نوع من أنواع الأسماك المملحة التي يتم استهلاكها من قديم الزمان في

مصر والسودان، وهي تشبه الفسيخ إلى حد ما، وتصنع الملوحة من صنف من السمك يعرف باسم كلب السمك. وتتم عملية تصنيعها على مرحلتين، الأولى وضع السمك الطازج في طبقات تبادلية مع طبقات من بلورات الملح في سلاسل من الخوص لتسهل عملية التخلص من السوائل، ويستخدم الملح بنسبة 10% من وزن السمك، والثانية تبدأ بعد 24 ساعة من تجفيف السمك من السوائل تماماً حيث ينقل السمك الجاف إلى أوعية أخرى مصنوعة من الزنك أو إلى براميل، ويرص في أطباق تبادلية مع بلورات الملح، ويترك لحوالي شهر ونصف الشهر، ثم يضاف إلى السمك محلول مشبع بالملح لتغطية سطح السمك تماماً، وينضج المنتج بعد حوالي 4 شهور، ويكون شديد الملوحة وذو رائحة مميزة وقوية. وعادة تباع الملوحة في براميل.

## رابعاً - الفواكه والخضروات

### 1 - الفواكه

- التمور ومنتجاتها. تعتبر أشجار نخيل البلح أكثر أشجار الفاكهة انتشاراً في الدول العربية خاصة في العراق والسعودية ومصر وتونس والإمارات وسلطنة عمان. وتوفر شجرة النخيل الظل والراحة لأهل الصحراء، بينما تستخدم جذوعها في إقامة البوابات والأسوار، ويستخدم جريدها في الوقود، وخصوصاً في صناعة الحصر والسلال التي تستخدم في تعبئة الفاكهة الناضجة. أما ثمار النخيل (البلح) فهي مصدر جيد للطاقة، ويمكن إذا أحسن تصنيعها الاحتفاظ بها لفترات طويلة. وغالباً يترك القسم الأكبر من هذه الثمار لكي ينضج على الشجر لبلوغه مرحلة التمر ثم يعبأ مباشرة قبل تخزينه وإن كانت هذه العملية تعرضها للإصابة بالحشرات.

وتبذل الجهود حالياً في كل من العراق والسعودية ومصر لاستنباط أغذية جديدة من التمور. ومن بين الأغذية التقليدية التي تؤخذ من أشجار النخيل التمور الناضجة، وشراب التمر، والتمور المحفوظة. ومن حين لآخر توجد في الأسواق أغذية جديدة تقوم على التمور مفيدة لطفام الأطفال ورقائق تصنع من خلاصة التمر بعد تجفيفها والكثير من أنواع الحلوى التي تستخدم فيها التمور.

- التمور الناضجة. تكون ثمار البلح عند حصادها ذات مذاق قابض، ويمكن تحسين نوعيتها كثيراً إذا تركت فترة من الوقت لتنضج. وخلال هذه الفترة يحدث كثير من التغيرات في تركيب الثمار ومذاقها، ويمكن أن تتم عملية النضج والثمار في عذوقها أو بعد فصلها عن العذوق لتنظيفها وتجهيزها قبل إنضاجها.

وتمرّ ثمار التمر بأربع مراحل رئيسية هي: مرحلة الخلال وفيها تكون الثمار ذات لون أخضر وصغير الحجم ويكون طعمها قابضاً، ثم مرحلة البُسْرُ حيث تكون الثمار

أكبر حجماً ونسبة الرطوبة فيها أكبر، ثم مرحلة الرطب وفيها تحدث زيادة في نضج الثمرة وتصبح فيها نسبة أكبر من الرطوبة والليونة، وأخيراً مرحلة التمر التي تكون فيها نسبة الرطوبة منخفضة مع تركيز العناصر الغذائية فيها. ولقد وجد أن هناك العديد من التغيرات الكيميائية التي تؤثر على القيمة الغذائية لثمار التمر عند كل مرحلة.

- التمور المحفوظة. تفضل الثمار الكبيرة عند إعداد التمور المحفوظة نظراً لمظهرها الجذاب وسهولة تقشيرها وإخراج النوى وحشوها. تغسل هذه الثمار وتجفف ثم تحفظ في عبوات بلاستيكية مضغوطة ومفرغة من الهواء. وقد تجفف الثمار ثم تقشر مع مراعاة الحرص في إزالة القشر الغني بالمركبات القابضة والإبقاء على اللحم بما فيها من مواد سكرية ذات مذاق طيب، ثم تغلى الثمار المقشورة في الماء إلى أن تصبح لينة. وهكذا يصبح من السهل إزالة النوى وحشو التمر باللوز المحمص.

وفي بعض الدول يتم إعداد شراب سكري من التمر، وذلك بغلي السكر في الماء بنسبة 1:2، ثم يوضع التمر المحشو باللوز المحمص في المحلول السكري مع الاستمرار في الغلي إلى أن ينضج التمر تماماً. وذلك عندما يتوقف تصاعد بخار الماء من المحلول. بعد ذلك يعبأ التمر وهو ساخن في عبوات زجاجية محكمة الإغلاق.

- دبس التمر (شراب التمر). يعتبر شراب التمر من الأغذية التقليدية الرائجة في دول الخليج، وهو يؤخذ بدلاً من المربي أو العسل، كما يستخدم في صنع بعض الحلويات التقليدية. وهناك طريقتان لاستخلاص شراب التمر، الأولى تقليدية وتتم بوضع التمور في غرفة صغيرة يتراوح ارتفاعها بين متر واحد ومترين على أن تكون أرضية هذه الغرفة ذات انحدار مخروطي وتفرش بطبقة من الخوص وينشر التمر الذي غالباً ما يكون موضوعاً في سلال من خوص النخيل وبها العديد من الفتحات لتسهيل عملية تسرب شراب التمر. وتكسد هذه السلال في طبقات على بعضها البعض إلى أن تصل إلى سقف الغرفة تقريباً، وهذه الطريقة تؤدي إلى رفع درجة حرارة التمر نظراً لعملية التخمر البطيئة التي تحدث وتساعد على تدفق الدبس من بين فتحات السلال وتجمعه في أسفل الغرفة في إناء مخصص لذلك. ولاتعدّ هذه الطريقة عملية من الناحية التجارية لأنها تؤدي إلى استخلاص 15% فقط من شراب التمر (الدبس). أما الطريقة الثانية وهي طريقة ميكانيكية حديثة فيتم استخلاص الدبس باستخدام مكابس هيدرولية تساعد على استخلاص كميات أكبر من المواد السكرية والمواد الجامدة الأخرى القابلة للذوبان.

- الزبيب. الزبيب هو العنب المجفف الذي يدخل في تركيب العديد من الأغذية والحلويات التقليدية، كما يؤكل لوحده. ومعظم إنتاج الزبيب في الوطن العربي يجري على نطاق محدود، ويعتبر من الصناعات المنزلية، ويرجع ذلك إلى أن معظم أصناف العنب في

المنطقة من الاصناف ذات البذور، كما أن لحمتها قوية وقشورها متوسطة الصلابة أو صلبة، لذلك فهي تصلح للاستهلاك الطازج ولا تصلح لإنتاج الزبيب. ويعتبر الزبيب مصدراً غنياً بالطاقة الحرارية لتركز السكر فيه كما أنه يحتوي على نسبة جيدة من الحديد.

- دبس العنب (مولاس العنب). تترك عناقيد العنب التي لا تقطف لكي تؤكل طازجة على الشجر لتتنضج ويمكن عندئذ استخدامها في عمل الدبس. ويفضل في إنتاج هذا الدبس أصناف العنب ذات الحبات البيضاء الناعمة الغنية بالعصير. ويجب أن يكون المحتوى السكري عالياً والمحتوى الحمضي شديد الانخفاض. ويعتبر إنتاج الدبس من العنب أحد طرق المحافظة على القيمة الغذائية لهذه الفاكهة للاستفادة منها أثناء الشتاء. وتساعد نسبة تركيز السكر في المنتج النهائي في عملية الحفظ ويجب الاهتمام بعدم تلوث الدبس بالخميرة أو العفن حيث إن الخميرة والعفن ينشطان إلى حد ما في هذا الوسط.

وتتم عملية استخلاص الدبس بتجفيف العنب في الشمس ثم تكبس حباته لاستخلاص العصير ويصفى العصير بعد ذلك لإزالة البذور والقشور ثم يوضع في إناء على النار لفترة طويلة ويحرك باستمرار إلى أن تزداد لزوجته بشكل ملحوظ. وقد يعاد تسخينه في اليوم التالي لزيادة درجة اللزوجة ثم يحفظ في أوعية زجاجية أو فخارية.

- الملبن. الملبن هو نوع من الحلوى التي تحضر من نشا القمح وعصير العنب المركز، وهو غذاء غني بالطاقة الحرارية وقيمه الغذائية منخفضة جداً مقارنة ببقية الحلويات التقليدية. وهو يحضر عن طريق خلط النشا بعصير العنب ويوضع على نار هادئة مع التقليب حتى يتحول إلى مادة جيلاينية ثم يضاف إليه ماء الورد أو ماء الزهر ويصب في أوان مسطحة، وقد يضاف إليه الفستق أو اللوز أو الصنوبر وفي هذه الحالة فإن قيمته الغذائية ترتفع خاصة من ناحية البروتين والدهون وإن كان ذلك يتوقف على كمية المكسرات المضافة إليه. وأخيراً يقطع الملبن إلى مكعبات ويرش بالنشا لمنع التصاق القطع بعضها ببعض، ويمكن لفة في ورق السلوفان قبل تخزينه وأحياناً يصب بشكل طبقات رقيقة وكبيرة لإنتاجه بشكل صفائح كما هو الحال في فلسطين والأردن.

- شراب الخروب. يعرف نبات الخروب في مصر والسودان وفي كثير من الدول العربية. وقد استخدمه قدماء المصريين كغذاء للإنسان والحيوان كما استخدموه لأغراض طبية. وتعتبر قرون الخروب من الأغذية التقليدية في مصر والسودان وبعض الدول العربية حيث تؤكل كما هي خصوصاً في شهر رمضان أو تستخدم بعد طحنها في عمل شراب لطيف يشرب صيفاً. ويحضر هذا الشراب بنقع قرون الخروب الكاملة أو المجروشة في الماء ثم يحلى المحلول بالسكر ويقدم بارداً.

- دبس الخروب. دبس (مولاس) الخروب شراب لزج داكن اللون يستخلص من قرون الخروب بعد طحنها. وتنمو شجرة الخروب في المناطق الجافة بحوض البحر الأبيض

المتوسط وهي من الأشجار الدائمة الخضرة ويزداد ارتفاعها وضخامتها كلما تقدم بها العمر.

- دبس الرمان (زُب الرمان). دبس الرمان محلول لاذع قليل الحموضة يستخلص من أحد أصناف ثمار شجرة الرمان. ويستخدم هذا الدبس في تحضير بعض المأكولات خصوصاً فطائر اللحم وبعض الأطباق المحتوية على اللحوم. ودبس الرمان عصير مركز يحضر على شكل شراب غليظ القوام غني جداً بالصبغة الحمراء. وتتطلب عملية إعداد الشراب المركز غلي العصير لفترة طويلة مما قد يتسبب في حدوث بعض التغيرات في مذاق المنتج النهائي ولونه.

- قمر الدين. قمر الدين هو عبارة عن المشمش المجفف الذي يستهلك غالباً في فصل الشتاء وشهر رمضان، ويكون المنتج عادة على شكل رقائق مجففة صفراء اللون من لب الفاكهة ذات مذاق حلو يميل إلى الحموضة. ويصنع قمر الدين أساساً في الدول المنتجة للمشمش مثل سوريا ولبنان. وما زال إنتاجه محصوراً بفاكهة المشمش الناضجة جداً حيث تهرس وتصفى لفصل البذور والقشور عن اللحم لمدة 20 يوماً تقريباً حسب الظروف الجوية ويكون المنتج النهائي على شكل رقائق يتراوح سمكها بين 1 إلى 2 مليمتر. وعادة يلف الناتج في ورق السلوفان الأصفر ويحفظ في درجة حرارة الغرفة. ويحتوي قمر الدين على نسبة عالية من الألياف الغذائية والبكتين، وعلى نسبة كبيرة من الطاقة الحرارية.

- مُرَبِّي النارنج (أبو صغير). شجرة النارنج من الحمضيات المستخدمة عادة كأصل لتطعيم البرتقال والليمون. وعند ترك شجرة النارنج لتصل إلى طور الإثمار دون تطعيم فإنها تثمر ثماراً كبيرة ذات قشر خارجي سميك وخشن ورائحة مميزة. وهذه الثمار لا تؤكل طازجة ولكن يمكن الاستفادة من قشرتها السميكة كمادة خام لصنع مرببات خاصة ذات لون أصفر جذاب ومذاق مميز.

وكبقية أنواع المربي والفاكهة المحفوظة، يعتبر مربى النارنج من الأغذية الغنية بالوحدات الحرارية. وتعد قشرة النارنج الاسفنجية غنية بالألياف الغذائية ومركبات الفينول إلا أن جميع الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء والزيوت الطيارة التي توجد في الأنسجة تضيع أثناء عمليات الغسيل والغلي.

- الليمون المجفّف. تزرع أشجار الليمون في بعض أنحاء الوطن العربي، ومن الليمون ما هو صغير الحجم ومكوّر الشكل ومنه ما هو كبير الحجم. وقد اعتاد الناس في بعض الدول العربية على تناول شراب الليمون خاصة في فصل الصيف. ويحضر هذا الشراب من مزج مسير الليمون مع الماء وإضافة السكر إليهما.

وعندما تكون ثمار الليمون متوافرة بكميات كبيرة فإنها تجفف وتخزن للاستهلاك

في المستقبل ويطلق على الليمون المجفف في دول الخليج العربية اسم الليمون الأسود، وهو يستخدم في تحضير العديد من الأطباق لإعطائها المذاق والنكهة المميزين. وأحياناً يسحق الليمون المجفف لتحويله إلى مسحوق يمكن الاحتفاظ به لفترة طويلة نظراً لقلّة محتواه من الرطوبة.

- النُّبُق أو الكَنَّار. تزرع ثمار النبق في أنحاء عديدة من الدول العربية ويعرف باسم الكنار أو النبق (سلطنة عمان والسعودية). ويتراوح طول ثمار النبق التي تستهلك طازجة بين 2 إلى 3 سم، وتتكون من لحم ذات مذاق حمضي وبذور جامدة. ويمكن لشجرة النبق أن تحافظ على بقائها في الظروف شديدة الصعوبة من حيث التربة والمياه والأحوال الجوية. وثمار النبق غنية بالبروتين وفيتامين C وبعض الأملاح المعدنية مقارنة مع أصناف الفاكهة الأخرى.

## 2 - الخضروات

- بابا غنوج. يحضر البابا غنوج من الباذنجان الذي تضاف إليه الطحينة والزيت. وهو غذاء تقليدي يؤكل بكثرة في دول الشام والعراق وأصبح شائعاً في دول الخليج العربي ويتم تحضيره بشي الباذنجان ثم إزالة قشرته ويهرس مع الطحينة ويضاف إليه عصير الليمون (الحامض) والملح ويعبأ في عبوات.

- ورق العنب المحفوظ. يستهلك ورق العنب طازجاً مع بعض أنواع السلطة أو يستخدم في بعض الأطباق بعد حشوه بالأرز وأحياناً يضاف اللحم المفروم إلى الأرز وهو شائع الاستهلاك في بلاد الشام ومصر. ومع ذلك ونظراً إلى أن ورق العنب لا يوجد بكثرة إلا في أول موسم النمو، وهو الوقت الذي ينزع فيه جانب من الورق لتعريض عناقيد العنب لضوء الشمس، توضع أوراق العنب في محلول ملحي في أوعية زجاجية لحفظها للاستهلاك في موسم الشتاء. ويحتوي ورق العنب على عناصر طبيعية مضادة للتعفن تساعد على الاحتفاظ به لفترة طويلة.

- البامية المجففة. تصلح قرون البامية للتجفيف أكثر من أصناف الخضر الأخرى. فهي تحتفظ بلونها وشكلها ويمكن أن تسترد قوامها بسهولة لدى وضعها في الماء. وفي حالة التجفيف في الظل يكون لون البامية أكثر اخضراراً أو أحسن مظهراً مما لو تمت عملية التجفيف في الشمس. تستخدم البامية المجففة في تحضير العديد من الوجبات المنزلية.

- الزيتون الأخضر المدقوق (المرصوص). يعتبر حفظ الزيتون من الممارسات التقليدية في العديد من الدول العربية خاصة دول المغرب العربي. وتعتمد جميع طرق الحفظ على نقع الزيتون في محلول ملحي لاكتساب الطعم على أن يكون ذلك مصحوباً بتغيير الماء لإزالة المركبات التي تعطي للزيتون طعم المرارة. وعادة يكون الزيتون



المجهز على نوعين تبعاً للون الجلد فهو إما أخضر أو أسود. ويرجع تغيير اللون إلى مرحلة النضج التي تكون الثمار قد بلغت عند قطفها. وأكثر أنواع الزيتون انتشاراً هو الأخضر وأكثرها شعبية الزيتون الأخضر المدقوق (المرصوص).

- الهريسة. الهريسة أو عجينة الفلفل الأحمر الحار المهروس من الأغذية التقليدية التي تستهلك بكميات كبيرة في تونس وليبيا، وعادة يضاف إلى الهريسة الكثير من التوابل مثل الكزبرة والكرابية والملح والثوم وغيرها مما يجعلها مهمة في إعداد الأطعمة الأخرى. كذلك تستهلك الهريسة بمفردها مع الخبز لإشباع الجوع. وهناك نوعان من الهريسة أحدهما يصنع من الفلفل الجاف والآخر من الفلفل الأحمر الطازج. وهي تحفظ في أوعية زجاجية أو علب معدنية، وتصنع على نطاق تجاري واسع.

- فلفل الزينة أو الفافطة. يعتبر مسحوق فلفل الزينة (مسحوق الفلفل) من الأغذية التي تستخدم في إعداد العديد من الأطباق خاصة اللحم والحساء. وتصنع الفلفل في تونس من الفلفل الأحمر المدقوق الحار أو الحلو وعادة تضاف إليها الكراوية والكزبرة والملح والثوم. وهي تكون على شكل مسحوق يحفظ في أكياس من البلاستيك أو من القماش.

- الدقوس. الدقوس عبارة عن خلطة بهارات مع الطماطم والزيت ويستخدم بكثرة في دول الخليج العربي كمادة منكهة وعادة يقدم مع وجبة الغداء. ويتم إعداد الدقوس في المنازل ولكن بعض الشركات بدأت في إنتاجه على نطاق تجاري في علب كرتونية كمنتج مبستر.

التركيب الإجمالي التقريبي للفواكه والخضروات

الغذاء	الطاقة (كيلوكالوري)	رطوبة (غرام)	بروتين (غرام)	دهون (غرام)	رمان (غرام)	الياف (غرام)	مواد نشوية (غرام)
الرطب	163	59.0	0.9	0.3	0.9	1.3	37.6
التمر	313	17.5	2.4	5.2	1.9	3.1	75.4
بیس الخروب	293	21.2	-	0.1	7.7	0.4	70.6
قمر الدين	338	14.0	2.0	2.0	3.4	-	78.0
الليمون الطازج	43	89.8	0.7	0.6	0.4	0.7	7.8
الليمون المجفف	327	16.3	7.8	2.7	5.3	-	67.8
النبق	90	77.2	1.6	0.3	0.6	-	20.4
الدوم	268	10.6	3.2	1.4	8.0	12.2	-
بابا غنوج	106	78.0	3.5	3.7	-	-	12.6
ورق العنب	97	75.0	3.8	1.0	1.5	2.6	15.6
بامية محففة	49	87.0	2.2	0.2	0.8	1.0	8.7
زيتون أخضر	132	75.2	1.5	13.5	5.8	1.2	-
هريسة	35	87.7	0.4	0.3	0.7	2.0	8.9
الفلفل	269	12.9	20.2	14.2	6.4	22.9	15.3
الدقوس	81	80.5	2.2	4.8	5.2	-	7.3

## خامساً - المشروبات والحلويات والسكريات

- شراب العرقسوس. يؤخذ من جذور أحد النباتات التي تزرع في بعض المناطق في كل من مصر والعراق. والاسم الشائع في هاتين الدولتين يشير إلى الجزء القابل للتناول هو الجذور. وفي مصر وبعض البلدان العربية يكون الاسم مركباً (عرق السوس) ومعناه الجذر الحلو. وقد عرف المصريون القدماء العرقسوس لفوائده الطبية وكذلك لدوره في إطفاء الالتهاب. ويستخدم العرقسوس على نطاق واسع في الوقت الحاضر في إعداد شراب شعبي يشرب صيفاً ويتم تحضيره في المنازل وفي أماكن تحضير المشروبات والعصائر كشراب مثلج.

- الكركديه. يشير الكركديه إلى كؤوس ثمرة نبات خاص يعرف باسم روسل، وهو نبات حولي أو معمر كثيف يزرع في السودان ومصر العليا. وبعد جمع ثماره تفصل عنها الكؤوس وتجفف. وعادة تكون الكؤوس من اللون الأحمر القاتم أو الوردي القاتم، وتستخدم في كل من مصر والسودان في إعداد شراب تقليدي منعش يميل طعمه إلى الحموضة ويقدم بارداً أو ساخناً كبديل للشاي في الصيف والشتاء. كذلك تلحن الكؤوس الجافة وتعبأ في أكياس صغيرة مسامية مثل (أكياس الشاي) لاستخدامها مباشرة في إعداد شراب ساخن في الشتاء. وفي السودان يجفف الكركديه ويطحن ويباع في عبوات. ويتميز الكركديه بارتفاع نسبة الحموضة (حمض الطرطريك وحمض الماليك) وانخفاض المواد السكرية والوحدات الحرارية.

- القهوة الخليجية. تتميز القهوة في دول الخليج بأنها خفيفة وهناك عدة طرق لإعدادها ولكنها في جميع الحالات تقدم بدون سكر. وعادة تقدم القهوة كشراب ضيافة في جميع المناسبات في هذه الدول، وهي تقدم في إناء تقليدي يسمى (الدلة) حيث تصب في فناجين صغيرة تقليدية سعتها حوالي 25 مليتراً. وأهم المواد التي تدخل في إعداد القهوة الخليجية الماء والبن وحب الهال والزعفران وماء الورد.

- التمرهندي. تشير كلمة التمرهندي إلى الجزء اللحمي من قرون نبات خاص شائع الاستخدام في كل من مصر والسودان وكثير من الدول العربية حيث يستخدم في تحضير شراب شعبي مائل للحموضة يشرب في الصيف. ويباع التمرهندي في الأسواق على شكل قرون مقشورة ومنزوعة البذور ومجففة. ويتميز التمرهندي بارتفاع نسبة الحموضة وارتفاع نسبة السكريات المختزلة وخلوه من السكر. كذلك يحتوي التمرهندي على سكريات قابلة للتحلل بخلاف النشا. وهذه تتحول بفعل الحموضة إلى سكريات مختزلة.

- الحلوى الخليجية. تطلق كلمة الحلوى على نوع خاص من الحلويات يستهلك بكثرة في دول الخليج العربي. وتؤكل الحلوى عادة قبل تناول القهوة كما أنها من الأغذية التقليدية

الهامة التي تقدم للضيوف. وقد اشتهرت سلطنة عمان والبحرين بإعداد هذه الحلوى التي يتم تصديرها على نطاق واسع إلى دول الخليج الأخرى. وتحضر الحلوى من نشا الذرة والماء والزبد أو (السمن) والسكر والمكسرات وحب الهال والزعفران. وتعتمد القيمة الغذائية على نوع الدهون المستخدم (حيواني أو نباتي) وكذلك على كمية المكسرات المستخدمة حيث إن المكسرات ترفع القيمة الغذائية لهذا النوع من الحلويات.

- النُشاب. النشاب أو الدرايبيل (كما يسمى في الكويت والإمارات) نوع من الحلويات التقليدية التي تستهلك على نطاق واسع في المناسبات الاجتماعية، وهو يقدم عادة مع القهوة الخليجية. ينتج النشاب على نطاق تجاري في البحرين والكويت ويمكن الاحتفاظ به لفترة طويلة نظراً لقلّة محتواه من الرطوبة. وأهم المواد الداخلة في تحضيره دقيق القمح والسكر واللوز ومسحوق حب الهال وماء الورد والزيت.

- الحلاوة الطحينية. تصنع الحلاوة الطحينية من الطحينية والسكرورز وحمض الليمون وكمية قليلة من عرق الحلاوة (وهو خلاصة تستخرج من جذور ولحاء شجرة الصابوناريا أو ما يعرف في الشام بالعصليج). وفي بعض الدول يستخدم بياض البيض بدلاً من عرق الحلاوة. وتعرف الحلاوة الطحينية باسم الرهش في دول الخليج العربي والحلوى الشامية في دول المغرب العربي.

والحلاوة الطحينية ذات قيمة غذائية عالية بالإضافة إلى مذاقها الطيب، وهي غنية بالزيت والسكر والبروتين. كذلك فإن بعض المنتجين يضيفون إلى الحلاوة الطحينية المكسرات والفواكه المجففة مما يزيد من قيمتها الغذائية.

- الحلاوة الحنصية والسُفسيمة والفولية. هذه الأنواع الثلاثة من الحلوى التقليدية الجامدة المغلفة بالحمص أو السمسم أو الفول السوداني شائعة الاستهلاك في كل من مصر والسودان وبعض الدول العربية. ويتم إنتاج هذه الحلويات بشكل كبير عن طريق المصانع الصغيرة ويفضلها تلاميذ المدارس حيث تؤخذ كوجبة خفيفة أثناء اليوم تزودهم بالكثير من الوحدات الحرارية (الكالوري).

- السمبوسة الحلوة. السمبوسة الحلوة نوع من الحلويات التقليدية التي تستهلك على نطاق واسع في دول الخليج، وقد اشتهرت البحرين بصناعتها وتقدم عادة للضيوف وفي المناسبات الاجتماعية خاصة الأعراس والأعياد. وقديماً كانت تصنع السمبوسة الحلوة في المنازل إلا أن الكثير من المصانع الصغيرة بدأت تصنيعها على نطاق تجاري وهي تباع الآن في الأسواق في أكياس بلاستيكية الإغلاق، إلا أن النوع الجيد منها لا يزال يحضر في المنازل وغالباً حسب الطلب وأهم مكونات السمبوسة الحلوة دقيق القمح والسكر وزيت الذرة واللوز المدقوق ومسحوق الهال وماء الورد والملح والزعفران.

- السفوف أو الرفسا أو السفه. السفوف أو الرفسا (في تونس) والسفه في (المنرب) هو عبارة عن كسكس محلى بالسكر يضاف إليه الزبيب أو التمر ويكثر تناوله في شهر رمضان.

- الدرغ او السحلب. الدرغ هو نوع من العصيدة تصنع من الذرة الرفيعة وتؤكل عادة في وجبة الإفطار أو تبرد وتقدم كصنف من الحلوى بعد الوجبات وهو شائع في تونس وأحياناً يضاف إليه اللوز ومكسرات أخرى مما يرفع من قيمته الغذائية.

- المقروض. المقروض نوع من الحلوى المحضرة من التمر، وهو شائع في تونس ويقدم في جميع المناسبات. ويصنع المقروض من سميد القمح ويحشى بالتمر ويقلى في الزيت وقليلاً ما يصنع المقروض في الوقت الحاضر في المنازل نظراً لما يستغرقه من وقت وجهد. وقد تخصص الكثير من محلات الحلوى والبقالة في إنتاج المقروض وتسويقه.

- البقلاوة. أحد أنواع الحلوى التقليدية الشائعة في جميع الدول العربية، وهي تصنع بطرق وأشكال متعددة، وتتكون غالباً من طبقات رقيقة من العجين محشوة بالمكسرات. وهي ذات قيمة غذائية عالية وغنية خاصة بالمواد الكربوهيدراتية.

- راحة الحلقوم. نوع من الحلوى المتماسكة التي تصنع من النشا الجيلاتيني المحلى بالسكر مع إضافة القليل من ماء الورد والزهر، يقبل عليها الأطفال وكبار السن نظراً لسهولة مضغها وتناولها. ورغم أن هذا النوع من الحلوى مصنوع في الأصل في تركيا إلا أنه يستهلك على نطاق واسع في بلاد الشام وبقية الدول العربية.

- المن. المن نوع من الحلويات التي تشتهر بها العراق، والمادة الاساسية التي تستخدم في إنتاجه هي العصارة التي تفرزها شجرة المُرّان الزهري التي تنمو أساساً في المناطق الشمالية من العراق. ويعتقد أن المادة التي تفرزها هذه الشجرة هي نتيجة للجروح التي تحدثها الحشرات في أوراق الشجرة، حيث تُجمع إفرازات سكرية ثم توضع في ماء مغلي حتى تتركز إلى كتلة لزجة تحفظ إلى أن يحين وقت استخدامها. وعادة تخلط هذه المادة اللزجة مع بياض البيض ومحلول سكري وتقلب على النار إلى أن يتحول الخليط إلى كتلة لزجة ثم تضاف إليها المكسرات وتخلط جيداً. ونظراً لوجود بياض البيض والمكسرات فإن القيمة الغذائية لهذه الحلوى عالية.

- الطحينية. تصنع الطحينية من بذور السمسم حيث تحمص بذور السمسم ثم تطحن في جو من البخار الساخن، أو في درجة حرارة مرتفعة، وتكون النتيجة خليطاً زيتياً غليظ القوام يتكون من مادة جامدة مطحونة معلقة في زيت السمسم.

- ماء الزهر. ماء الزهر محلول منكّه وممطر يستخلص من تقطير أزهار الليمون.

ويستخدم ماء الزهر في تحضير العديد من أنواع الحلوى في البلدان العربية كما يضاف إلى الأيس كريم (المثلجات) والقهوة، وليس له قيمة غذائية تذكر.

- المتاي. المتاي عبارة عن نوع من أنواع المقبلات التي تصنع أساساً من الحمص، وهي ذات أصل هندي وشائعة في دول الخليج العربي، حيث تؤكل عادة بين الوجبات أو تقدم للضيوف مع أغذية أخرى، وأحياناً تستخدم مع العصير والمشروبات الأخرى. وأهم مكونات المتاي، بالإضافة إلى الحمص، البهارت والفول السوداني والبسلة (البازلاء) المسلوقة. وهو يباع في الأسواق المحلية حيث يتم تصنيعه على نطاق تجاري ضيق، إلا أن أفضل أنواعه هو الذي يحضر في محلات خاصة. ويعد المتاي مصدراً غنياً بالبروتين والدهون.

التركيب الإجمالي التقريبي للمشروبات والحلويات والسكريات

مواد نشوية (غرام)	الذئاف خام (غرام)	رماد (غرام)	دهون (غرام)	بروتين (غرام)	رطوية (غرام)	طاقة (كالوري)	الغذاء
-	22.4	8.2	5.1	6.7	11.9	184	العرقسوس
-	9.5	8.7	8.6	8.2	13.9	153	الكركديه
-	8.9	9.3	3.9	3.6	25.5	249	التمر هندي
71.5	0.6	0.2	11.4	1.0	15.3	293	الحلوى الخليجية
75.7	1.1	1.0	9.6	8.5	4.2	423	النشاب
50.6	1.1	1.5	29.2	14.4	3.1	523	الحلوة الطحينية
70.8	0.7	0.6	12.0	5.4	10.5	413	السمبوسة الحلوة
84.2	-	1.7	2.6	9.9	7.0	400	الحمصية
88.8	-	1.0	6.8	2.4	5.9	486	السمسمية
71.4	-	1.3	15.3	12.3	7.3	472	الفولية
58.4	-	-	7.1	5.0	29.0	320	الكسكس الحلو
54.9	-	-	21.3	6.9	16.9	432	البقلاوة
50.4	0.8	1.2	32.2	8.1	7.3	549	الحلقوم
93.0	0.3	1.3	0.8	1.8	3.0	367	المن
6.4	1.7	2.8	65.1	23.1	0.6	708	الطحينة البيضاء
39.7	4.4	0.9	28.3	19.3	3.4	491	المتاي

## المراجع

- (1) Pellet, P.L. and Shadarevian, S. Food Composition Tables for use in the Middle East, American University of Beirut, Lebanon.
- (2) FAO. Food Composition Tables for the Near East. Food and Nutrition Paper No. 26, 1982.
- (3) Musaiger, A.O. and Al-Dallal, Z. Food Composition Tables for use in Bahrain. Ministry of Health, Bahrain, 1985.
- (4) FAO. Traditional Food Plants, Food and Nutrition Paper No, 42, Rome, 1988.
- (5) Musaiger, A.O. Traditional Food in the Arabian Gulf Countries. FAO/ Rnea, Cairo, 1993.
- (6) شوقي داغر (تحرير). الأغذية التقليدية في الشرق الأدنى، منظمة الأغذية والزراعة - روما - 1993م.