

المعتقدات الغذائية الشائعة بين الكويتيين

الدكتورة عاليه نظيف الشاوي

كلية التربية - جامعة الكويت

الملخص

استهدفت هذه الدراسة تعرف المعتقدات الغذائية الشائعة في الكويت، وعلى العلاقة بين درجة الاعتقاد بهذه المعتقدات، وبعض المتغيرات الخاصة بأفراد العينة من الكويتيين، كالجنس، والعمر، والحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي.

شملت عينة البحث ٣٩٩ من الكويتيين نصفهم من الذكور، والنصف الآخر من الإناث، وتراوح أعمارهم بين ٢٠ - ٧٠ سنة، ومن المتزوجين وغير المتزوجين، ومن خمسة فئات تعليمية.

وقد استخدم اختبار (كا^٢) لتحديد الدلالات الإحصائية للارتباط بين متغيرات الدراسة. كما استخدم المنحنى الاعتدالي وعلى أساس انحراف معياري يعال ٢/١ في مناقشة دلالة الفروق بين اختبارات المستجيبين في مستوى دائم للمعتقدات ذات الدلالة الإحصائية.

وكشفت نتائج الدراسة عن ٦٥ معتقدا غذائيا شائعا بين الناس في الكويت ومضمون (٦٣٪) منها غير علمي، ولا يتفق مع مفاهيم علم التغذية، و(١٥٪) منها تؤيدها الحقائق العلمية، و(٢٢٪) يمكن أن تكون صحيحة في حالات خاصة ونادرة.

وأظهرت الدراسة فروقا ذات دلالة إحصائية بين فئات العمر المختلفة في درجة اعتقادهم في الغالبية العظمى من المعتقدات الغذائية الشائعة. وهناك كذلك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات التعليمية المختلفة في درجة اعتقادهم في الغالبية العظمى من المعتقدات الغذائية الشائعة. وكان عامل نوع الجنس أقل درجة من متغيري العمر والمستوى التعليمي في تحديد الفروق في درجة الاعتقاد. وكشفت الدراسة فروقا ذات دلالة بين المتزوجين وغير المتزوجين في درجة اعتقادهم بأكثرية المعتقدات الغذائية الشائعة. هذا وقد بينت الدراسة أن العمر والمستوى التعليمي هما الأقوى تأثيرا في درجة الاعتقاد بالمعتقدات الغذائية الشائعة من متغيري الجنس والحالة الاجتماعية. كذلك تضمنت الدراسة مجموعة من المقترحات التي يمكن الاستفادة منها، عند وضع برامج التوعية والتثقيف الغذائي.

المقدمة :

تسود المجتمعات، في مختلف دول العالم، معتقدات غذائية، يمارسها الناس يوميا، وتتوارثها الاجيال، وأصبحت جزءاً من التقاليد الغذائية الاجتماعية، وهي عبارة عن أفكار ومفاهيم ومحددة، متعلقة بالغذاء، تقبلها الناس كحقائق ذات طبيعة فكرية، وتبلورت في أذهانهم، وشكلت استجابتهم نحو الطعام. وترتبط المعتقدات الغذائية بالتجارب الموروثة والاستعمالات اليومية المعاشة، وتلعب المصادفات دورا كبيرا في ظروف ممارستها، فنجد الكثير منها غير مجدٍ وغير مقنع أو منطقي، وإن كانت لا تبدو كذلك بالنسبة للمعتقدين بها. من الصعب تتبع أصول المعتقدات الغذائية فكثير منها انتقل من جيل لآخر وتغير مع التغير الاجتماعي والاقتصادي والثقافي للمجتمع.

فبعض من هذه المعتقدات لازم المجتمعات، ومارسها الناس بكل ثقة، وآمنوا بها دون أدنى شك، حتى غدت جزءاً من العادات الغذائية* وأصبحت من القوى الرئيسية المؤثرة في سلوك الإنسان الغذائي والصحي، فساعدت بعض المعتقدات الغذائية على انتشار سلوكيات غذائية، ذات تأثير سلبي على المستوى الغذائي والصحي في معظم المجتمعات التي يعد انخفاض مستوى التغذية بين أفرادها، من أهم أسباب تدني المستوى الصحي فيها. وكونها تأخذ الصيغة الدينية، فلا يستطيع الناس مناقشتها إما لكونها رأي الجماعة، فلا يليق بهم كأفراد أن يشذوا عنها. ويتفق هذا القول مع رأي كامبل (Campbell) (1975) في دراسته المعتقدات حول الغذائية في المجتمعات النامية بدرجة ملحوظة، فقد ذكر فريد مان (Freedman) (1975) في كتابه تحت عنوان «التغذية والاثروبولوجيا» عن جماعة الزولو في جنوب أفريقيا أن المعتقدات الغذائية المنتشرة من القوى الرئيسة لانتشار سوء التغذية الحاد والالتهابات والأمراض بين أفرادها، وهم لا يميزون العلاقة بين الصحة والتغذية، حيث تمنع المرأة الحامل من شرب الحليب، حتى لا تكون مصدر شر للبقرة، ولا يسمح للأطفال بتناول الحليب، وللرجل وحده الحق في شرب حليب الماشية دون أفراد الأسرة الآخرين، ويمنع تناول البيض عن جميع الناس، ويعتقد الناس في جاميكا أن الحليب المبخر يسبب الديدان في الأمعاء، والبيض يجعل للطفل صوتا كصوت فرخ الدجاج الصغير، تمنع المرأة الحامل من تناول البيض واللحوم، فيعتقد أنها تسبب ولادة طفل كبير، لذا لا ريب في تناولها، كما تمنع المرأة من تناول الموز مع الزبد حتى لا تتسمم، ويعتقدون كذلك أن تناول الكاكاو ينتج عنه عظاما متعفنة، كامبل (Campbell) (1975). وانتشرت في المكسيك (Swaminathan) (1968) اعتقادات غذائية ذات أثر سلبي في صحة وتغذية الأطفال، حيث تمنع أكل البيض واللحوم عن الطفل، كي لا يسببان لديه

أي اضطرابات هضمية. وفي ليبيريا لا تأكل المرأة الحامل البيض، حتى لا يكون المولود أنثى، كما حظر عليها تناول الموز المزوج كي لا تلد توأماً، ولا تتناول الطيور؛ لأن ذلك يمنع تكون حليب الأم مي وآخرون (May) (١٩٧٠). وفي الهند تقدر طائفة الهندوس البقر، ولا تأكل لحومها على الرغم من تفشي سوء التغذية الناتج عن نقص البروتين بين أطفالها. أما في ماليزيا فلا يأكل الأطفال السمك حيث يزعم البعض أنه يولد ديداناً في جهازهم الهضمي، ويعتقد بعضهم أن الفواكه الحمضية تسبب الملاريا، والبيض يسبب العشى الليلي، ماكي (McKay) (١٩٧١). وفي بعض المجتمعات البدائية تأخذ المعتقدات الغذائية الصبغة الخرافية والسحرية، فعند تناول الطعام يغطي الناس وجوههم، أو يقومون بإدارة وجوههم عنه، ويأكلونه بالخفية اعتقاداً منهم أن الشخص قد تخرج روحه من فمه في أثناء تناوله الطعام، بايك (Pyke) (١٩٦٨).

وهناك الكثير من المجتمعات تصنف الأغذية إلى أغذية حارة وأخرى باردة، وهذا التصنيف يعود أصله إلى نظرية توازن الحار والبارد في الطعام اليومي التي تعد الصحة حالة متعلقة بالحرارة، والتوازن بين العناصر الحارة والباردة ضروري للمحافظة على الصحة الجيدة. وهذه النظرية انتقلت إلى الحضارات الغربية من الشرق، عن طريق التجار العرب والمستكشفين الإسبان، ولا تزال شعوب أمريكا اللاتينية، والهنود، والصينيون، تعتقد بها بشدة، وهذا التصنيف كما شرحه سنجور (Sangur) (١٩٨٢) لا يتوافق مع الصفات الفيزيائية للأطعمة، وتقريباً تعد جميع الأطعمة الدهنية، والمقلية، واللحوم، والنباتات الدهنية، أغذية حارة، أما الفاصوليا وعصير الفواكه فتعد من الأغذية الباردة.

وفي الوقت الذي عنيته فيه أقطار الدول المتقدمة بتغذية أفرادها، وأهتمت برفع مستواهم الصحي، كالولايات المتحدة فلا يزال الناس في جنوبها يمتنعون عن تناول كميات كبيرة من الألبان؛ لاعتقادهم أنها تسبب مرض السرطان، كما يعتقدون أن تناول المرأة الحامل للجبين يسبب طلقاً جافاً، وتمنع من الخضروات الورقية حتى لا تترك أثراً في جلد الطفل، بارثولوميو وآخرون (Bartholomew) (١٩٧٥).

أما في البلاد العربية، فقد كشفت الدراسات التي أجريت في مصر عن اعتقاد الناس أن شرب القهوة يساعد الطفل على الكلام، وأن أكل السمك مع شرب اللبن يعرض الفرد للجنون، (رشدي) (١٩٧١)، كما يعتقدون السمك يسبب الإصابة بالبرد والديدان، جيلف (Jellife) (١٩٦٨)، وفي لبنان تعالج الحصبة بتناول المشروبات الساخنة، ويعالج السعال الديكي بشرب لبن الحمير، تشرشل وآخرون (Chirchill) (١٩٧١).

على الرغم من ندرة الدراسات التي أجريت في دول الخليج العربي حول المعتقدات الغذائية إلا أن هناك بعض الدراسات تناولت العادات الغذائية، وعن طريقها وجد بعضهم العادات والسلوكيات الغذائية لها أصول اعتقادية، مثل دراسة مصيقر (١٩٧٧) للعادات والسلوكيات الغذائية لها أصول اعتقادية، مثل دراسة مصيقر (١٩٧٧) للعادات الغذائية للفلاحين في البحرين، وجد أنهم يعتقدون أن السمك الغالي الثمن أكثر فائدة للجسم من السمك الرخيص الثمن. كما وجد مصيقر (١٩٨١) في دراسته للعادات الغذائية في البحرين، أن الإسهال يعالج بتناول اللبن الزبادي أو الشاي الثقيل، والزكام يعالج بتناول البصل، كما تعالج آلام الأسنان بالقرنفل والزعر. ويعتقد البحرانيون أن المكسرات تساعد على زيادة القدرة الجنسية للرجل، ويعتقد الكثير من الناس أن الملح يطرد الحسد، لذلك يعلقون كمية من الملح في بيوتهم أو في متاجرهم خوفاً من الحسد. وورد في تقرير بورنيسين (Bornstein) (١٩٧٤) لمنظمة الأغذية والزراعة الدولية أن الحمى الصفراء في اليمن تعالج بتناول الليمون والأناناس.

وفي الكويت أجريت دراسات محدودة من العادات الغذائية، لم تتطرق إلى المعتقدات الغذائية بالدراسة التفصيلية، كدراسة كامل عن العادات الغذائية واستهلاك الكويتيين من العناصر الغذائية (١٩٨٣)، ودراسة الشاوي (١٩٨٥) للأنماط والعادات الغذائية لربات البيوت الكويتيات. كما أجمعت تلك الدراسات على أن العادات الغذائية السائدة في المجتمع الكويتي لا زالت من أهم القوى المؤثرة في مستوى التغذية بين أفرادها، لا سيما أن المجتمع الكويتي يمر بمرحلة من التغير الاجتماعي والاقتصادي المميزة بالاتصال مع جنسيات وثقافات مختلفة، قد تكون من العوامل المهمة في انتشار معتقدات غذائية جديدة: على الرغم من أن الأكلات الشعبية تعد جزءاً من التراث الغذائي. وتمثل إحدى الظواهر العملية الواضحة للمعتقدات الغذائية، إلا أن الكتابات في التراث الشعبي، التي تنطرق إلى الأكلات الشعبية تعد جزءاً من التراث الغذائي. وتمثل إحدى الظواهر العملية الواضحة للمعتقدات الغذائية، إلا أن الكتابات في التراث الشعبي، التي تنطرق إلى الأكلات الشعبية، لا يمكن عدها دراسات علمية في مجال المعتقدات الغذائية، حيث إن الأساليب التي تتداولها تؤثر في القيمة الغذائية للأكلات الشعبية. ولا شك أن البحث في المعتقدات الغذائية مهم لندرة الدراسات فيها في العالم العربي، والخليج عامة، وفي الكويت خاصة، ودراسة المعتقدات الغذائية تكشف عن المعتقدات الإيجابية للاستعانة بها في تعزيز السلوك السليم، ونشر التربية الغذائية* التي أصبحت من أهم القوى الوقائية ضد أمراض العصر.

الأهداف : لقد تم إجراء هذه الدراسة بقصد :

- ١ - تعرف المعتقدات الغذائية بين الناس في الكويت.
- ٢ - تعرف مدى الفروق بين الكويتيين في درجة اعتقادهم بالمعتقدات الغذائية الشائعة، وفق بعض المتغيرات الأساسية التي تؤثر في درجة الاعتقاد كالعمر، الجنس، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي.

وسعى لتحقيق هذه الأهداف حاولت الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية :

- ١ - ما المعتقدات الغذائية الشائعة بين الناس في الكويت.
- ٢ - هل هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة اعتقادهم بالمعتقدات الغذائية الشائعة، بسبب متغير العمر؟
- ٣ - هل هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة الاعتقاد بالمعتقدات الغذائية الشائعة بسبب متغير الجنس؟
- ٤ - هل هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة اعتقادهم بالمعتقدات الغذائية الشائعة بسبب متغير الحالة الاجتماعية.
- ٥ - هل هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة اعتقادهم بالمعتقدات الغذائية الشائعة، بسبب متغير المستوى التعليمي.

إجراءات البحث

أولاً - جمع المعتقدات الغذائية

بدأت الباحثة عملها في المرحلة الاستطلاعية من الدراسة بجمع مادة «المعتقدات الغذائية» منذ عام ١٩٨٠، بطريقة الاستخبار غير المقيد، بشكل حوارات، تخللتها أسئلة مباشرة، وغير مباشرة، عن المعتقدات الغذائية، مع أفراد تختلف مستوياتهم التعليمية وكان عددهم (٦٠٠) شخص ثلثاهم من الإناث، والثلث الآخر من الذكور، وتسعون بالمائة منهم من الكويتيين وعشرة بالمائة من جنسيات عربية مختلفة، (عراقية، مصرية، فلسطينية، لبنانية، سورية). وتراوح أعمار الذين استخبروا ما بين ٢٠ - ٧٠ سنة. وكان عدد المعتقدات التي جمعت خلال ست سنوات (٣٦٠٠) تقريباً، (١٥٠٠) منها يخص الغذاء والتغذية، والباقي يرتبط بالأمراض وعلاجها بالأغذية، وقد استثنيت لكونها خارج نطاق تخصص واهتمام الباحثة.

ثانيا - كيفية اختيار المعتقدات الغذائية الشائعة :

عد كل معتقد من المعتقدات التي تخص الغذاء والتغذية (١٥٠٠) معتقد) تكرر ذكره خمس مرات معتقدا غذائيا شائعا، وبناء على ذلك تم اختيار (١٤٢) معتقد شائع.

ثالثا - تصنيف المعتقدات الغذائية الشائعة

تم تصنيف المعتقدات الشائعة إلى مجموعتين : الأولى تتعلق بالأغذية، وعملية التغذية، فبلغ عددها (٦٥) معتقدا. والثانية تتعلق بالأغذية والدورة الشهرية لدى المرأة والطفل، وقد بلغ عددها (٧٧) معتقدا، وسوف نتناولها بشيء من التفصيل في بحث تال خاص بالمرأة والطفل.

أدوات البحث

نظرا لكون أحد الأهداف الرئيسة لهذه الدراسة، تعرف مدى اعتقاد الكويتيين بالمعتقدات الغذائية الشائعة، وفق كل من متغيرات العمر، الجنس، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، فقد قامت الباحثة بإعداد استبانة تحتوي على التعريف بها، وبعض البيانات الشخصية العامة، وتعليمات الإجابة، كما تتضمن (٦٥) معتقدا غذائيا وشائعا، وقد طلب ممن أجرى عليهم البحث أن يقرأوا المعتقد ويحددوا آراءهم فيه بإجابة واحدة من بين ثلاث إجابات اعتقد به دائما، أعتقد به أحيانا لا أعتقد به إطلاقا.

صدق الأداة

لغرض التأكد من صدق الأداة فقد اتبعت الخطوات الآتية :

- ١ - بعد تصميم الاستبانة بصيغتها الأولية، عرضت على لجنة من الخبراء من جامعة الكويت^(١) وقد جرى تعديلها على ضوء المناقشات التي أجريت مع الخبراء.
- ٢ - عرضت الاستبانة بصيغتها الأولية على ٥٠ طالبا وطالبة، من كلية التربية جامعة الكويت وعلى ٢٥ من أولياء أمورهم، وقد طلبت منهم الاطلاع على الاستبانة، وبيان مدى وضوح عباراتها، وفهم معانيها، ثم عدلت على ضوء إجاباتهم. وبعد الخطوات السابقة صممت الاستبانة بصيغتها النهائية المثبتة في الملحق،

الثبات

ولتحديد ثبات الاستبانة قامت الباحثة بحساب ذلك من استجابات خمسين طالبا وطالبة (طلبة الجامعة)، من عينة الدراسة.

وقد استخدمت الباحثة معادلة (KR 21) كيورد ريتشاردسون ٢١ لحساب معامل ثبات الأداة ، مارشال وآخرون (Marshall) (١٩٧٢)، وقد وصل معامل ثبات الاستبانة إلى ٨٧، وهي قيمة عالية، نظرا إلى أن معادلة كيورد ريتشاردسون ٢١ (KR 21) في حساب الثبات تعد من أكثر المعادلات تشددا.

تطبيق الأداة

لقد جرى تطبيق أداة البحث على أفراد العينة على النحو التالي :

- ١) وزعت الاستبانة بصيغتها النهائية على الطالبات والطلاب المسجلين في مقررات الاقتصاد المنزلي بكلية التربية والبحث العلمي بكلية التجارة بجامعة الكويت فطلب منهم الإجابة عليها في أثناء المحاضرة، وقد استغرق ذلك ٣٠ دقيقة.
- ٢) وزعت الاستبانة على مجموعة الطلبة والطالبات نفسها، وطلب منهم الحصول على إجابات كل من والديهم أو أقاربهم. أما الفئات التي لم تتوفر بين أولياء أمور الطلبة واقاربهم، فقد قامت الباحثة بإجراء مقابلات شخصية مع بعض السيدات الكويتيات من كبار السن.

رابعا - العينة

أجري البحث على عينة، تم اختيارها من الطلبة والطالبات الكويتيين المسجلين في مقررات البحث العلمي والاقتصاد المنزلي، خلال الفصلين الدراسيين (الأول والثاني) من العام الجامعي (١٩٨٥ - ١٩٨٦). وهذه المقررات تجمع طلبة من مختلف كليات جامعة الكويت. كما شملت العينة بعض أولياء أمور وأقرباء الطلبة. في حين كان عدد أفراد العينة (٤٥٠) فرد، ثم استبعد منهم (٥١)، وذلك لعدم استكمال الاستجابات، فأصبح عدد أفراد العينة المتبقية (٣٩٩) فرد، جاء توزيعهم حسب متغيرات البحث في الجدول التالي :

جدول رقم (١)
يبيّن توزيع أفراد العينة حسب متغيرات العمر ، الجنس ، الحالة الاجتماعية ، مستوى التعليم ، المهنة .

أفراد	فئات العمر			نوع الجنس		الحالة الاجتماعية		مستوى التعليم				المهنة					
	٢٠ - ٢٩	٣٠ - ٣٩	٤٠ - ٤٩	فوق ٥٠	ذكر	انثى	متزوج	غير متزوج	غير متعلم	ابتدائي	متوسط	ثانوي	جامعي	طالب	يعمل	لا يعمل	ريّة بيت
العينة	٩٤	٩٦	١٠٧	١٠٢	٢٠٦	١٩٣	٢٧٢	١٢٧	٦٢	٧٠	٤١	٦٤	١٦٢	٩٧	١٣٥	١٤٣	١٠٦
العدد	٢٣,٦	٢٤,١	٢٦,٨	٢٦,٥	٥١,٦	٤٨,٤	٦٨,٦	٣١,٨	١٥,٥	١٧,٥	١٠,٣	١٦	٤٠,٦	٢٤,٣	٣٨,٣	١٠,٨	٢٦,٦
النسبة المئوية																	

* إجمالي أفراد العينة (٣٩٩)

المعالجة الإحصائية

عولجت البيانات إحصائياً بواسطة مركز الحاسب الآلي بجامعة الكويت، حيث أجريت العمليات التالية :

- ١ - حساب التكرارات لكل الاستجابات على أساس المتغيرات .
- ٢ - حساب النسب المئوية للاستجابات على جميع المعتقدات .
- ٣ - استخدام اختبار (كا^٢) لتحديد ما إذا كان هنالك دلالات إحصائية للارتباط بين المتغيرات، واعتمد مستوى ٠٥ ، للكشف عن أهمية الدلالة الإحصائية .

وقد حددت الباحثة معياراً ستلتزم به في مناقشة دلالة الفروق بين الاختيارات في مستوى دائماً للمعتقدات، ونظراً لأن توزيع الأفراد في المنحنى الاعتدالي حول المتوسط وعلى أساس $\frac{1}{p}$ انحراف معياري يكون كما يلي :

● حول المتوسط $\frac{1}{p} +$ ، - $\frac{1}{p}$ انحراف معياري، يساوي ٣٨٪ من الأفراد .

● ما يزيد على $\frac{1}{p}$ انحراف معياري يساوي ٣١٪ من الأفراد .

● ما يقل عن $\frac{1}{p}$ انحراف معياري يساوي ٣١٪ من الأفراد .

روموز وآخرون (Rummers) (١٩٦٥)، وكروندلاند (GrondLand) (١٩٨٥) .

وعلى أساس هذه التوزيعات يمكن عد من تزيد نسبتهم على $\frac{1}{p}$ انحراف معياري فوق المتوسط (أي حوالي ٧٠٪) يمثلون أكبر درجة في الاعتقاد. وبناء على ذلك، يمكن اتخاذ القرارات ذات الدلالة لإحصائية التالية :

١ - مؤشر درجة الاعتقاد بدرجة كبيرة : إذا كانت النسبة المئوية لدرجة الاعتقاد (دائماً) ٧٠٪ فأكثر .

٢ - مؤشر درجة الاعتقاد بدرجة متوسطة : إذا كانت النسبة المئوية لدرجة الاعتقاد (دائماً) تتراوح ما بين ٣١ - ٦٩٪ .

٣ - مؤشر درجة الاعتقاد بدرجة ضعيفة : إذا كانت النسبة المئوية لدرجة الاعتقاد (دائماً) ٣٠٪ فأقل .

عرض النتائج وتحليلها :

سيتم عرض أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة، وفقاً لترتيب الأسئلة والمتغيرات التي سبق تحديدها .

أولا : ما المعتقدات الغذائية الشائعة بين الناس في الكويت؟

ضمن حدود هذه الدراسة تم التعرف على (٦٥) معتقدا غذائيا شائعا، مرتبطا بأنواع محددة من الأغذية، وهي الألبان، الأسماك، اللحوم، البيض، التمر العسل، الجزر، الباقلاء، البصل، الطماطم، وغيرها. ويلاحظ من هذه النتائج أن (٤٠٪) من هذه المعتقدات الغذائية الشائعة تدور حول الأمراض من حيث مسبباتها، والوقاية منها، وكيفية علاجها وهي :

- ١ - أكل الفقع يسبب حصوة في الكلى.
- ٢ - أكل السبانخ يسبب حصوة في الكلى.
- ٣ - أكل العدس بكثرة يصيب الجلد بالشامات.
- ٤ - أكل العدس ينفخ البطن.
- ٥ - أكل الحلويات يسبب وجود الحبوب في الوجه.
- ٦ - أكل الباقلاء تفسد الدم.
- ٧ - شرب الماء بعد أكل المشمش يصيب الإنسان بالسرطان.
- ٨ - شرب الماء مع الأكل يسبب السمثة.
- ٩ - أكل البقول يسبب الإسهال.
- ١٠ - أكل البقول يخثر الدم.
- ١١ - البصل يؤثر في الدورة الدموية.
- ١٢ - أكل الثوم مفيد للصحة.
- ١٣ - الطماطم جيدة للدم.
- ١٤ - أكل البصل بكثرة يمنع الملاريا.
- ١٥ - يستخدم العدس والماش لعلاج الحصبة.
- ١٦ - الطماطم تصفي الدم.
- ١٧ - ينبغي على الشخص المصاب البرد عدم أكل السمك.
- ١٨ - أكل الفقع دواء للعين.
- ١٩ - الليمون يساعد على الهضم.
- ٢٠ - يستعمل التمر لعلاج البواسير.
- ٢١ - يستعمل التمر لعلاج الإمساك.

- ٢٢ - تناول اللوز ودهن الخروع يقبض البطن .
٢٣ - تناول البطيخ يفيد في تنظيف الكلية .
٢٤ - تناول الجريب فروت يحرق الشحم في الجسم .
٢٥ - شرب الخل في الصباح يزيل السمّة .
- كما أظهرت النتائج أن (٢٩٪) من هذه المعتقدات الغذائية الشائعة تتعلق بصحة وظائف الجسم ونموه وهي :

- ١ - أكل السمك يطيل الشعر .
- ٢ - لا ينبغي أكل السمك عندما يكون الإنسان غاضبا .
- ٣ - أكل اللحوم يقوي الظهر .
- ٤ - كثرة أكل اللحوم تضر الجسم .
- ٥ - تناول الجبن مع الجوز يسبب النسيان .
- ٦ - أكل الجبن يخبث الدماغ .
- ٧ - تناول اللبن البارد يسبب احمرار الوجه .
- ٨ - شرب اللبن يطيل العمر .
- ٩ - شرب اللبن يجلب النوم .
- ١٠ - أكل البصل يقوي النظر .
- ١١ - أكل الزبيب في الصباح يزيد الذكاء .
- ١٢ - أكل التفاح يطير النوم .
- ١٣ - من يأكل البطيخ في المساء يكون خدوده حمراء ، متورده .
- ١٤ - شرب الماء بكميات قليلة يطيل العمر .
- ١٥ - أكل الجزر يقوي العيون .
- ١٦ - أكل الثوم مفيد للصحة .
- ١٧ - أكل الباجة يكثر الدم .
- ١٨ - العصبي لا يأكل الباذنجان ؛ لأنه يزيد من عصبية .

كما بينت نتائج هذه الدراسة أن (٢٤٪) من هذه المعتقدات الغذائية الشائعة ، كان محورها الحساسية الجسمية ، وهي التي ترتبط بأنواع الأطعمة :

- ١ - تناول اللبن والسمك يضر .
- ٢ - تناول اللبن والسمك يسبب البرص .

- ٣ - أكل السمك مع البيض يعمل رجفه بالجسم .
- ٤ - إذا أكل الإنسان السمك مع الجبن فإنه يصاب بالبرص .
- ٥ - إذا أكل الإنسان السمك مع اللبن يصاب جلده بالبهاق .
- ٦ - شرب الحليب وراء السمك يضر الصحة .
- ٧ - أكل البيض مع الحليب يسبب الحساسية .
- ٨ - عند أكل البيض يتبقع الجلد .
- ٩ - أكل الشاورما يعمل حساسية .
- ١٠ - من الضروري أكل اللحم مع العسل .
- ١١ - شرب اللبن مع المخلل يتبقع الجلد .
- ١٢ - أكل الباذنجان يسبب حساسية .
- ١٣ - أكل العسل مع البطيخ يسبب تسهما .
- ١٤ - تناول البطيخ يجلب الحساسية .
- ١٥ - أكل المانجة تجلب حساسية .
- ١٦ - تناول اللبن مع الكنار يسبب حساسية .

إضافة إلى ذلك، ظهرت بعض المعتقدات، وبنسبة قليلة اي بمعدل (٤٪) حيث ترتبط بمفاهيم عامة في التغذية :

- ١ - الحليب يحتاجه الاطفال فقط .
- ٢ - العدس لحم الفقير .
- ٣ - الباذنجان حار .
- ٤ - ينبغي عدم الإكثار من أكل اللحوم .

وأخرى بالقيم الروحية للغذاء كالخير والشر، بنسبة ضئيلة جدا بمعدل (٣٪) :

- ١ - يكل السمك يوم الأربعاء يزيد الرزق والبركة .
- ٢ - أكل الثوم يطرد الشر .

على الرغم من أن هذه الدراسة لم تهدف إلى تحليل مضمون كل هذه المعتقدات إلا أن الباحثة لاحظت من الجدول رقم (٢) أن نسبة كبيرة منها وبمعدل (٦٣٪) غير علمية، ولا تتفق مع مفاهيم علم التغذية، بينما (١٥٪) لها تعليل علمي، و(٢٢٪) قد تكون صحيحة في بعض حالات خاصة، ونادرة، كالحساسية الغذائية أو الاستعداد الوراثي . إن ارتفاع نسبة المعتقدات غير الصحيحة بالمقارنة مع الصحيحة منها قد يعود إلى قصور في

البرامج التعليمية والإرشادية أو استسلام الأفراد إلى الموروثات المختلفة أيا كانت، دونما تمحيص أو تساؤل.

جدول رقم (٢)
يبين درجة صحة المعتقدات الغذائية الشائعة

الرقم	المعتقدات الغذائية	درجة الصحة من وجهة النظر الغذائية		
		صحيح	غير صحيح	يمكن أحيانا
١	تناول اللبن والسّمك معا يضر.			×
٢	تناول اللبن والسّمك يسبب البرص.		×	
٣	إذا أكل إنسان سمكاً وجبناً فإنه يصاب بالبرص.		×	
٤	إذا أكل إنسان سمكاً مع لبن فإن جلده يصاب بالبهق.		×	
٥	شرب الحليب وراء السّمك يضر بالصحة.			×
٦	رأكل السّمك يوم الأربعاء يزيد الرزق والبركة.		×	
٧	أكل السّمك مع البيض يعمل رجفة بالجسم.			×
٨	أكل السّمك يطيل الشعر		×	
٩	لا ينبغي أكل السّمك عندما يكون الإنسان غاضباً.		×	
١٠	ينبغي على الشخص المصاب بالبرد ألا يأكل السّمك		×	
١١	أكل البيض مع الحليب يعمل حساسية.			×
١٢	عند أكل البيض يتقعر الجلد.			×
١٣	ينبغي عدم الإكثار من أكل اللحوم.	×		
١٤	كثرة أكل اللحوم يضر الجسم.	×		

تابع جدول رقم (٢)

الرقم	المعتقدات الغذائية	درجة الصحة من وجهة النظر الغذائية		
		صحيح	غير صحيح	يمكن احيانا
١٥	أكل الباجة يكثر الدم .		×	
١٦	أكل الشاورما يعمل حساسية .		×	
١٧	أكل اللحوم يقوي الظهر .		×	
١٨	أكل اللحم يجبر العظام .	×		
١٩	من الضروري عدم أكل اللحم مع العسل .		×	
٢٠	تناول الجبن مع الجوز يسبب النسيان .		×	
٢١	شرب اللبن يجلب النوم .	×		
٢٢	شرب اللبن والطرشي (مخلل) يققع الجلد .			×
٢٣	أكل الجبن يحجن الدماغ .		×	
٢٤	تناول اللبن مع الكنار يسبب الحساسية .		×	
٢٥	تناول اللبن البارد يسبب احمرار الوجه .		×	
٢٦	شرب اللبن يطيل العمر .		×	
٢٧	الحليب يحتاجه الأطفال فقط .		×	
٢٨	أكل العدس بكثرة يصيب الجلد بالشامات .		×	
٢٩	العدس لحمة الفقير .	×		
٣٠	يستخدم العدس والماش لعلاج الحصبة .		×	
٣١	أكل العدس ينفخ البطن .	×		
٣٢	أكل الباذنجان يسبب حساسية .			×
٣٣	العصبي لا يأكل الباذنجان لأنه يزيد من عصبيته .		×	
٣٤	الباذنجان حار .		×	
٣٥	الطماطم جيدة للدم .		×	
٣٦	الطماطم يصفى للدم .		×	
٣٧	أكل البصل يقوي النظر .		×	

تابع جدول رقم (٢)

الرقم	المعتقدات الغذائية	درجة الصحة من وجهة النظر الغذائية		
		صحيح	غير صحيح	يمكن احيانا
٣٨	أكل البصل بكثرة يمنع الملاريا.		×	
٣٩	البصل يؤثر في الدورة الدموية.		×	
٤٠	أكل الفقع يسبب حصوة الكلى.		×	
٤١	أكل السبانخ يسبب حصوة الكلى.			×
٤٢	أكل الحلويات يسبب حبوبا في الوجه.	×		
٤٣	أكل الثوم يطرد الشر.		×	
٤٤	أكل الزبيب في الصباح يزيد الذكاء.		×	
٤٥	أكل الباقلاء يفسد الدم.			×
٤٦	أكل التفاح يطير النوم.		×	
٤٧	شرب الماء بعد أكل المشمش يصيب الإنسان بالسرطان.		×	
٤٨	من يأكل البطيخ في المساء يكون خدوده حمراء متوردة.		×	
٤٩	شرب الماء بكميات قليلة يطيل العمر.		×	
٥٠	أكل العسل مع البطيخ يسبب تسمم.		×	
٥١	شرب الخل في الصباح يزيل السمّة.		×	
٥٢	شرب الماء مع الأكل يسبب السمّة.		×	
٥٣	تناول الجريب فروت يحرق شحم الجسم.		×	
٥٤	أكل البقول تسبب الإسهال.			×
٥٥	أكل البقول تسبب تخثر الدم.			×
٥٦	تناول البطيخ يفيد في تنظيف الكلية.			×
٥٧	تناول البطيخ يجلب الحساسية.			×
٥٨	أكل المانجة تجلب الحساسية.			×
٥٩	تناول اللوز ودهن الخروع يقبض البطن.		×	
٦٠	يستعمل التمر لعلاج الإمساك.	×		
٦١	يستعمل التمر لعلاج البواسير.		×	
٦٢	أكل الجزر يقوي العيون.	×		

تابع جدول رقم (٢)

الرقم	المعتقدات الغذائية	درجة الصحة من وجهة النظر الغذائية		
		صحيح	غير صحيح	يمكن احيانا
٦٣	أكل الفقع دواء للعين.		×	
٦٤	الليمون يساعد على الهضم.		×	
٦٥	أكل الثوم مفيد للصحة.	×		

ثانيا : هل هناك فروق داله إحصائيا بين أفراد العينة في درجة الاعتقاد بالمعتقدات الغذائية الشائعة بسبب متغير العمر؟

لمعرفة ما إذا كان هناك فروق في درجة الاعتقاد بالمعتقدات الغذائية الشائعة بسبب مرحلة العمر، أجري التحليل الإحصائي باستخدام مربع كا، وقد دلت نتائجه على أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين فئات العمر في استجابتهم للغالبية العظمى من المعتقدات الغذائية الشائعة (٦١ من مجموع ٦٥)، كما هو مبين في جدول رقم (٣).

يتضح من بيانات الجدول كذلك أن الأنماط الاستجابية لفئات العمر المختلفة في العينة، لا تختلف اختلافا له دلالة إحصائية في المعتقدات رقم (٢١، ٣٥، ٤٢، ٥٠). وأن غالبية فئات العمر المختلفة تعتقد دوما بالمعتقد رقم ٢١، الذي ينص على أن «شرب اللبن يجلب النوم» وهذا النمط في الاعتقاد اتجه سليم نظرا لانتشار هذا المعتقد على المستوى العالمي، وله قاعدة علمية موثقة؛ إذ يحتوي الحليب على الحامض الأميني الضروري تربتوفان (Tryptophan) وبكميات وفيرة، ولهذا الحامض الأميني دور في المخ؛ إذ يساعد على النوم أكثر مما تقوم به الحبوب المنومة ونك (Wenk) (١٩٨٠). أما المعتقد رقم ٣٥، وهو ينص على أن (الطماطم جيدة للدم)، حيث يعتقد به غالبية فئات العمر كما يشير إلى ذلك الجدول، وهذا الاتجاه في الاعتقاد غير سليم، لعدم كفاية الحقائق العلمية التي تسنده وتآزره، ولا تعد الطماطم من المصادر الغذائية الجيدة لتكوين الدم، حيث لا تتوفر فيها العناصر الغذائية الضرورية لتكوين الدم وهي البروتين والحديد والنحاس وفيتامين ب^{١٢} وحامض الفوليك، والظاهر ان العلاقة التي ربطت بين الطماطم والدم هو اللون الاحمر فقط. أما بالنسبة للمعتقد رقم ٤٢ (أكل الحلويات يسبب حبوب الوجه) تعتقد به

أيضا غالبية فئات العمر، ويمكننا عده اتجاها سليما؛ لأن تناول الحلويات يسبب عدم التوازن الغذائي، ويزيد من الطاقة، على الرغم من عدم اتفاق المختصين، ورفض معظمهم للعلاقة المباشرة بين الحبوب، وتناول الحلويات. كما نلاحظ من الجدول أيضا أن غالبية فئات العمر من العينة، رفضت المعتقد رقم ٥٠، الذي ينص على أن (أكل العسل مع البطيخ يسبب التسمم)، فحالات تناول العسل مع البطيخ نادرة، وظهور حالات التسمم نتيجة تناولها، لم يرد لها ذكر في الدراسات المتعلقة بها.

جدول رقم (٣)

النسب المئوية لاستجابة الفئات العمرية متبعة حسب درجة اعتقادها بالمعتقدات الغذائية الشائعة ومربع كا ومستوى الدلالة للفروق

الرقم	المعتقد الغذائي	٢٠ - ٢٩ سنة						٣٠ - ٣٩ سنة						٤٠ - ٤٩ سنة						٥٠ سنة فما فوق						التحليل الإحصائي																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		اعتقد	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	اعتقد	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	اعتقد	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	اعتقد	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ

تابع جدول رقم (٣)

التحليل الإحصائي			سنة ٥٠ فما فوق			سنة ٤٩ - ٤٠			سنة ٣٩ - ٣٠			سنة ٢٩ - ٢٠			المعتقد الغذائي	الرقم	
الدلالة	قيمة χ^2	درجة الحرية	كا	لا اعتقد	باعتقد	دائما	%	لا اعتقد	باعتقد	دائما	%	لا اعتقد	باعتقد	دائما			%
دال	٠,٠٠٠٠	٦	٢٣,٦	٦٤,٧	٩,٨	٢٥,٥	٦٤,٥	١٢,٥	١٢,١	٢٣,٤	٨٥,٤	٥,٢	٩,٤	٨٢,٨	١٥,١	٢,٢	٩
دال	٠,٠٠٠٠	٦	٥٦,٥	٧٢,٥	١٢,٧	١٤,٧	٥٢,٣	٢٤,٣	٢٢,٤	٨٧,٥	٩,٤	٩٣,٦	٥,٣	٩٣,٦	٥,٣	١,١	١٠
دال	٠,٠٠٠٠	٦	٣٥,٩	٤٥,٥	٩,٩	٤٤,٦	٤٩,١	١٦,٠	٣٤,٩	٦٥,٦	١٣,٥	٢٠,٨	٧٢,٣	١٨,١	٩,٦	١١	١١
دال	٠,٠٠٠٠	٦	٧٤,٢	٤٢,٦	١٩,٨	٣٧,٦	٥٥,١	٩,٣	٣٥,٥	٨٤,٢	٥,٣	١٠,٥	٨٩,٤	٧,٤	٣,٢	١٢	١٢
دال	٠,٠٠٠١	٦	٢٧,٦	٣٣,٣	١٨,٦	٤٨,٠	١٩,٦	١٣,١	٦٧,٣	٤٩,٠	١٣,٥	٣٧,٥	٣٤,٠	٢٣,٤	٤٢,٦	١٣	١٣
دال	٠,٠٠٠٠	٦	٣١,٥	٤٢,٦	٨,٩	٤٨,٥	٢٤,٣	٦,٥	٦٩,٢	٤٨,٤	١١,٦	٤٠,٠	٣٤,٤	٢٢,٦	٤٣,٠	١٤	١٤
دال	٠,٠٠٠٠	٦	٧٠	٤٢,٢	٩,٨	٤٨,٠	٥٠,٥	٢٣,٤	٢٦,٢	٧٥,٨	١٠,٥	١٣,٧	٨١,٥	١٤,١	٤,٣	١٥	١٥

تابع جدول رقم (٣)

الرقم	سنة ٢٠ - ٢٩						سنة ٣٠ - ٣٩						سنة ٤٠ - ٤٩						سنة ٥٠ فما فوق						التحليل الإحصائي		
	اعتقد	به	أحيانا	به	لا اعتقد	أعتقد	أعتقد	به	لا اعتقد	أعتقد	أعتقد	به	لا اعتقد	أعتقد	أعتقد	به	لا اعتقد	أعتقد	أعتقد	لا اعتقد	درجة	قيمة	الدلالة				
المعتقد الغذائي	دائما	به	أحيانا	به	لا اعتقد	أعتقد	أعتقد	به	لا اعتقد	أعتقد	أعتقد	به	لا اعتقد	أعتقد	أعتقد	به	لا اعتقد	أعتقد	أعتقد	لا اعتقد	الحرية	α					
	٧,٤	٣,٢	٨٩,٤	١٠,٤	٥,٢	٩٠,٦	٩٥,٦	٢,١	٢,١	٩٧,٩	٦٧,٧	١٨,٣	١٤,٠	١٢,٢	١٧,٨	٥٩,٨	٦٢,٨	١	٠,٠٠٠	دال							
	٤,٣	٨,٥	٨٧,٢	٩,٦	٨,٥	٩٢,٤	٩٥,٨	١٧,٩	١٧,٩	٩٧,٩	٦٧,٧	١٨,٣	١٤,٠	١٢,٢	١٧,٨	٥٩,٨	٦٢,٨	١	٠,٠٠٠	دال							
	٣,٣	١١,٨	١٥,١	٧٤,٥	٨,٥	٩٢,٤	٩٥,٨	١٧,٩	١٧,٩	٩٧,٩	٦٧,٧	١٨,٣	١٤,٠	١٢,٢	١٧,٨	٥٩,٨	٦٢,٨	١	٠,٠٠٠	دال							
	٣,٣	١١,٨	١٥,١	٧٤,٥	٨,٥	٩٢,٤	٩٥,٨	١٧,٩	١٧,٩	٩٧,٩	٦٧,٧	١٨,٣	١٤,٠	١٢,٢	١٧,٨	٥٩,٨	٦٢,٨	١	٠,٠٠٠	دال							
٢٠	٣,٣	١١,٨	١٥,١	٧٤,٥	٨,٥	٩٢,٤	٩٥,٨	١٧,٩	١٧,٩	٩٧,٩	٦٧,٧	١٨,٣	١٤,٠	١٢,٢	١٧,٨	٥٩,٨	٦٢,٨	١	٠,٠٠٠	دال							
٢١	٣,٣	١١,٨	١٥,١	٧٤,٥	٨,٥	٩٢,٤	٩٥,٨	١٧,٩	١٧,٩	٩٧,٩	٦٧,٧	١٨,٣	١٤,٠	١٢,٢	١٧,٨	٥٩,٨	٦٢,٨	١	٠,٠٠٠	دال							
٢٢	٣,٣	١١,٨	١٥,١	٧٤,٥	٨,٥	٩٢,٤	٩٥,٨	١٧,٩	١٧,٩	٩٧,٩	٦٧,٧	١٨,٣	١٤,٠	١٢,٢	١٧,٨	٥٩,٨	٦٢,٨	١	٠,٠٠٠	دال							
٢٣	٣,٣	١١,٨	١٥,١	٧٤,٥	٨,٥	٩٢,٤	٩٥,٨	١٧,٩	١٧,٩	٩٧,٩	٦٧,٧	١٨,٣	١٤,٠	١٢,٢	١٧,٨	٥٩,٨	٦٢,٨	١	٠,٠٠٠	دال							

تابع جدول رقم (٣)

الرقم	المعتقد الفئاتي	٢٠ - ٢٩ سنة			٣٠ - ٣٩ سنة			٤٠ - ٤٩ سنة			٥٠ سنة فما فوق			التحليل الإحصائي					
		اعتقد	به	أحيانا	أطلقا	به	أحيانا	أطلقا	لا اعتقد	به	أحيانا	أطلقا	لا اعتقد	به	أحيانا	أطلقا	درجة	قيمة	
٣٢	المعتقد الفئاتي	٢٥,٥	١٤,٩	٥٩,٦	٣٢,٣	١٤,٦	٥٣,١	٥٢,٣	٩,٣	٣٨,٣	٦٨,٥	١٧,٥	١٥,٥	٥٤,٧	٦	١٥,٥	٥٤,٧	١	١٥,٥
٣٣		٧,٤	١١,٧	٨٠,٩	١٧,٧	٨,٣	٧٤,٥	٣٩,٣	١٥,٥	٤٥,٨	٥٢,٩	١٠,٨	٣٦,٣	٦٧,٢	٦	٣٦,٣	٦٧,٢	١	٣٦,٣
٣٤		٣٨,٧	١٤,٥	٤٧,٢	٤١,٧	١٤,٦	٤٣,٨	٦٥,٤	١٢,١	٢٢,٤	٧٧,٥	٦,٩	١٥,٧	٤٤,٢	٦	١٥,٧	٤٤,٢	١	١٥,٧
٣٥		٧١,٣	١٣,٨	١٤,٩	٧٤,٥	١٣,٥	١٢,٥	٧٩,٢	٧,٥	١٣,٢	٨٨,٢	٤,٩	١١,٢	٦,٩	٦	١١,٢	٦,٩	١	١١,٢
٣٦	المعتقد الفئاتي	٣٩,٤	١٩,١	٤١,٥	٤٣,٨	١٣,٥	٤٢,٧	٦٨,٢	٣,٧	٢٨,٥	٨٣,٢	١,٥	١٥,٨	٥٩,٧	٦	١٥,٨	٥٩,٧	١	١٥,٨
٣٧		٢٩,٨	٢٠,٢	٥٥,٥	٣٠,٥	١٤,٧	٥٤,٧	٤٩,٥	٦,٥	٤٣,٩	٧١,٦	٦,٩	٢١,٦	٥١,٣	٦	٢١,٦	٥١,٣	١	٢١,٦
٣٨		١٥,١	٢٢,٦	٦٢,٤	١٧,٧	١٣,٥	٦٨,٨	٣٤,٦	١٤,٥	٥١,٤	٦٠,٨	١٥,٧	٦٦,٧	٢٣,٥	٦	٦٦,٧	٢٣,٥	١	٦٦,٧

تابع جدول رقم (٣)

الرقم	المعتقد الغذائي	سنة ٢٠ - ٢٩			سنة ٣٠ - ٣٩			سنة ٤٠ - ٤٩			سنة ٥٠ فما فوق			التحليل الإحصائي	
		اعتقد بـ دائم ٪	اعتقد بـ أحيانا ٪	لا اعتقد بـ اطلاقا ٪	اعتقد بـ دائم ٪	اعتقد بـ أحيانا ٪	لا اعتقد بـ اطلاقا ٪	اعتقد بـ دائم ٪	اعتقد بـ أحيانا ٪	لا اعتقد بـ اطلاقا ٪	اعتقد بـ دائم ٪	اعتقد بـ أحيانا ٪	لا اعتقد بـ اطلاقا ٪	درجة الحرية	قيمة χ^2
٣٩	البصل يؤثر على الدورة الدموية	٢٩,٠	١٩,٤	٥١,٦	٤٠,٦	١٢,٥	٤٦,٩	٥٧,٩	١١,٢	٣٠,٨	٦١,٨	١٣,٧	٢٤,٥	٦	٢٩,٨
٤٠	أكل الفقع يسبب حصوة الكل	٢١,٣	١٧,٠	٦١,٧	١٧,٩	١٢,٦	٦٩,٥	٥٠,٩	١٦,٠	٣٣,٠	٤٩,٠	١٥,٧	٣٥,٣	٦	٤٧,٣
٤١	أكل السانج يسبب حصوة الكل	٥,٤	٧,٥	٨٧,١	٧,٣	٦,٣	٨٦,٥	٣٦,٤	١٤,٠	٤٩,٥	٣٧,٣	٧,٨	٥٤,٩	٦	٦٣,١
٤٢	أكل الحلويات تسبب حبوب في الوجه	٦١,٧	١٧,٠	٢١,٣	٥٢,١	٢٥,٥	٢٢,٣	٦٧,٠	١٥,١	١٧,٩	٦٦,٧	١٤,٧	١٨,٦	٦	٧,١
٤٣	أكل الثوم يطرد الشر	١٢,٩	٥,٤	٨١,٧	١٨,٩	٤,٢	٧٦,٨	٤٢,١	١٥,٠	٤٣,٠	٥٣,٩	٩,٨	٣٦,٣	٦	٦٨,٨
٤٤	أكل الزبيب في الصباح يبرد الذكاء	١٢,٩	٣,٢	٨٣,٩	١٤,٦	٩,٤	٧٦,٠	٥٢,٢	١٧,٨	٥٧,٠	٤٢,٦	٧,٩	٤٩,٥	٦	٤٥,٥
٤٥	أكل البقلة تفسد الدم	٧,٤	٣,٢	٨٩,٤	٩,٤	١٠,٤	٨٠,٢	٣٥,٥	١١,٢	٣١,٤	١٥,٧	٥٢,٩	٥٢,٣	٦	٢١,٥

تابع جدول رقم (٣)

الرقم	المعتقد الغذائي	٢٠ - ٢٩ سنة						٣٠ - ٣٩ سنة						٤٠ - ٤٩ سنة						٥٠ سنة فما فوق						التحليل الإحصائي	
		اعتقد	به	أحيانا	أطلاقا	لا اعتقد	اعتقد	به	أحيانا	أطلاقا	لا اعتقد	اعتقد	به	أحيانا	أطلاقا	لا اعتقد	اعتقد	به	أحيانا	أطلاقا	لا اعتقد	اعتقد	بها	درجة الحرية	قيمة	الدلالة	
٤٦	أكل التفاح يعطر النعم	٨,٥	٦,٤	٨٥,١	٤,٢	١٠,٤	٨٥,٤	١٦,٨	١٤,٦	٦٩,٢	٩,٩	٦,٩	٨٣,٢	١٤,٨	١	٠,٢٢١	دال										
٤٧	شرب الماء بعد أكل المشمش يصبب الإنسان بالسرطان	٣,١	٢,١	٩٤,٧	٣,١	١,٠	٩٥,٨	١٣,١	٢,٨	٨٤,١	٥,٩	٨٨,٢	١٥,٨	١	٠,١٥١	دال											
٤٨	من يأكل البطيخ في المساء تكون خدره حمراء متوردة	١,١	٤,٣	٩٤,٧	٩,٤	٣,١	٨٧,٥	٣١,٥	٣,٧	٧٤,٨	٢٥,٥	١٥,٧	٥٨,٨	٥٠,٦	١	٠,٠٠٠	دال										
٤٩	شرب الماء بكميات قليلة يطيل العمر	٣,٢	٨,٦	٨٨,٢	٤,٢	٦,٣	٨٩,٦	١٥,٩	١٥,٠	٦٩,٢	١٧,٦	٢,٩	٧٩,٤	٢٩,٣	١	٠,٠٠١	دال										
٥٠	أكل العسل مع البطيخ يسبب تسهم	٤,٣	١,١	٩٤,٦	٢,١	١,١	٩٦,٨	٨,٧	—	٩١,٣	١٠,٨	—	٨٩,٢	٩,٥	١	١,٤٨٠	غير دال										
٥١	شرب الحل في الصباح يزيد السممة	٦,٥	٥,٤	٨٨,٢	١٣,٨	١٢,٨	٧٣,٤	٤٢,٧	١١,٧	٤٥,٦	٥٠,٥	١٠,٩	٣٨,٦	٧٥,٣	١	٠,٠٠٠	دال										
٥٢	شرب الماء مع الأكل يسبب السممة	٤٢,٦	٩,٦	٤٧,٩	٥٥,٣	١١,٧	٣٣,٠	٦٥,٤	١٠,٦	٢٤,٠	٦٦,٣	١١,٩	٢١,٨	١٩,٥	١	٠,٠٣٤	دال										

تابع جدول رقم (٣)

الرقم	المعتقد الغذائي	سنة ٢٠ - ٢٩			سنة ٣٠ - ٣٩			سنة ٤٠ - ٤٩			سنة ٥٠ فما فوق			التحليل الإحصائي	
		اعتقد دائما	اعتقد أحيانا	لا اعتقد	اعتقد دائما	اعتقد أحيانا	لا اعتقد	اعتقد دائما	اعتقد أحيانا	لا اعتقد	اعتقد دائما	اعتقد أحيانا	لا اعتقد	درجة الحرارة	قيمة χ^2
٥٣	تناول الجريب فروت يحرق شحم الجسم	٤١,٥	١٩,١	٣٩,٤	٤٠,٩	٢١,٥	٣٧,٦	٦٢,٥	١٢,٥	٢٥,٠	٦١,٨	٩,٨	٢٨,٤	٦	١٨,٤
٥٤	اكل البقول تسبب الاسهال	١٦,١	٩,٧	٧٤,٢	١١,٧	٢٠,٢	٦٨,١	٢٣,٠	٢٤,٣	٤٢,٧	٤٧,١	١٥,٧	٣٧,٣	٦	٥٢,٥
٥٥	اكل البقول تسبب تخثر الدم	١٢,٨	١١,٧	٧٥,٥	١٤,٠	١٤,٠	٧٢,٠	٣٩,٨	١٠,٧	٤٩,٥	٤١,٦	١٦,٨	٤١,٦	٦	٤١,٩
٥٦	تناول البطيخ يفيد في تنظيف الكلية	٢٢,٦	٢١,٥	٥٥,٩	٢٦,٦	٢٠,٢	٥٣,٢	٥٠,٠	١٢,٥	٣٧,٥	٦٨,٦	٨,٨	٢٢,٥	٦	٥٥,٨
٥٧	تناول البطيخ يجلب الحساسية	٩,٦	٢٠,٢	٧٠,٢	١٥,٢	٨,٧	٧٦,١	٣٩,٨	١٨,٤	٤١,٧	٢٣,٥	١٧,٦	٥٨,٨	٦	٣٨,٥
٥٨	اكل المانجة تجلب الحساسية	١٨,١	٢٣,٤	٥٨,٥	٢٤,٥	١٣,٨	٦١,٧	٥٣,٨	١٦,٣	٢٩,٨	٤٨,٥	٢٠,٨	٣٠,٧	٦	٤٧,٤
٥٩	تناول اللوز ودهن الخروع يقبض البطن	١٣,٨	١٢,٨	٧٣,٤	١٠,٦	٧,٤	٨١,٩	١٤,٤	٢٤,٠	٦١,٥	١٢,٧	٨,٨	٧٨,٤	٦	١٦,٣
٦٠	يستعمل التمر الرطب لعلاج الامساك	٣٤,٠	١٣,٨	٥٢,١	٣٨,٧	١٩,٤	٤١,٩	٦٧,٠	١٦,٥	١٦,٥	٧٤,٣	٥,٩	١٩,٨	٦	٥٦,١

تابع جدول رقم (٣)

الرقم	المتعدد الغذائي	٢٠ - ٢٩ سنة		٣٠ - ٣٩ سنة		٤٠ - ٤٩ سنة		٥٠ سنة فما فوق		التحليل الإحصائي		
		اعتقد	لا اعتقد	اعتقد	لا اعتقد	اعتقد	لا اعتقد	اعتقد	لا اعتقد			
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	قيمة	درجة الحرية	ك
		دائما	أحيانا	أطلقا	بـ	لا اعتقد	اعتقد	بـ	أحيانا	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ	بـ
		بـ	ب									

أما بالنسبة لدرجة الاعتقاد لفئات العمر المختلفة فيشير جدول رقم (٤) إلى أن النسبة المثوية لعدد المعتقدات الغذائية الشائعة ذات الدلالة التي يعتقد بها دائماً، وبدرجة ضعيفة، ترتفع كلما كان السن أصغر، وبلغت أعلى نسبة للاعتقاد لذلك ٨٢٪ لفئة عمر ٢٠ - ٢٩ سنة. كما يلاحظ في الجدول أن النسبة للاعتقاد وبدرجة، ضعيفة، تنخفض إلى ٧٥٪ لفئة عمر ٣٠ - ٣٩ سنة، وإلى ٣٣٪ لفئة ٤٠ - ٤٩، وإلى ٢٦٪ لفئة عمر ٥٠ فما فوق. ويلاحظ في الجدول كذلك أن فئات العمر بعد الأربعين عاماً تعتقد دائماً وبدرجة متوسطة بأكثر من نصف المعتقدات الغذائية الشائعة ذات الدلالة، وهذه النتائج متوقعة نعزيمها إلى رسوخ المعتقدات مع التقدم بالعمر، نتيجة للخبرة والممارسة.

ومما يثير الانتباه في نتائج كل من الجدولين (٣) و(٤) ظهور ثلاثة معتقدات، تعتقد بها جميع فئات العمر دائماً، وبدرجة كبيرة، وهي رقم ٦٢، ٦٣، ٦٤. وبالرجوع إلى نص هذه المعتقدات (أكل الجزر يقوي العيون، الليمون يساعد على الهضم، أكل الفقع دواء العين). ومن نظرة علمية للمعتقد (أكل الجزر يقوي العيون) فإن هناك علاقة بين فيتامين (A) المتوفر بكثرة في الجزر، وبين اكتمال صحة العين، وهذا النمط في الاعتقاد سليم، وينبغي تعزيزه. ومما يجدر الإشارة إليه أن هذا المعتقد شائع على المستوى العالمي أيضاً.

أما المعتقد الذي ينص على أن (الليمون يساعد على الهضم) فلا توجد علاقة بين الطعام الحامض للليمون، وبين درجة حموضة المعدة. وتفرز المعدة عصيراً هضمياً يحوي على حامض الهيدروكلوريك، وهذا الحامض درجة حموضته أعلى من حموضة عصير الليمون. ولنتصور عدم وجود معدة حامضية في أجسادنا لكانت الحالة غير طبيعية، والجو غير مناسب لعملية الهضم الطبيعية، وفيما يخص المعتقد (أكل الفقع دواء للعين)، فلم ترد في جداول التركيب الغذائي ولا المراجع الخاصة بذلك أية علاقة وظيفية أو علاجية بين الفقع ومعالجة ما يصيب العين من أمراض. وهذا الاتجاه في الاعتقاد بالمعتقدين السابقين غير سليم.

جدول رقم (٤)
النسب المئوية لمستويات درجة الاعتقاد للمعتقدات ذات الدلالة الإحصائية التي تعتمد بها العينة

الحالة الاجتماعية		نوع الجنس		مستوى التعليم					فئات العمر				مستوى درجة الاعتقاد
غير متزوج	متزوج	انثى	ذكر	جامعي	ثانوي	متوسط	ابتدائي	غير متعلم	- ٥٠	- ٤٠	- ٣٠	- ٢٠	
٥	٥	٤	٤	٦	٦	١٤	١٨	١٩	١٥	١١	٥	٥	كبيرة متوسطة ضعيفة
١٢	٦٠	٤١	٣١	١٨	٢٤	٤٣	٥٣	٥٨	٥٩	٥٦	٢٠	١٣	
٨٣	٣٥	٥٥	٦٥	٧٦	٧٠	٤٣	٢٩	٢٣	٢٦	٣٣	٧٥	٨٢	

ثالثا : هل هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة الاعتقاد بالمعتقدات الغذائية بسبب متغير الجنس؟

أجري التحليل الإحصائي باستخدام مربع كا من أجل الكشف عن الفروق في درجة الاعتقاد بالمعتقدات الغذائية الشائعة بسبب نوع الجنس . وقد دلت نتائجه على أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث في استجاباتهم (٤٥٪) من المعتقدات الغذائية الشائعة، كما هو مبين في جدول رقم (٥) . ويشير الجدول أيضا إلى أن الأنماط الاستجابية للذكور والإناث في العينة لا تختلف اختلافاً له دلالة إحصائية في (٥٥٪) من المعتقدات الغذائية الشائعة، ويتضح من هذه النتائج أن عامل نوع الجنس أقل درجة من متغيرات العمر والمستوى التعليمي في تحديد الفروق في درجة الاعتقاد بالمعتقدات الغذائية الشائعة .

أما بالنسبة لدرجة الاعتقاد بالمعتقدات الغذائية ذات الدلالة الإحصائية بين الذكور والإناث يلاحظ ذلك من جدول رقم (٤) أنه لا توجد فروق واضحة في نسبة الاعتقاد دائما، وبدرجة كبيرة بين الذكور والإناث، وأن نسبة الاعتقاد بذلك كانت ضئيلة، وبلغت (٤٪) . وإن النساء يعتقدن دائما، وبدرجة متوسطة، بنسبة أعلى، مما يعتقد بها الذكور . ويشير الجدول كذلك أن نسبة المعتقدات الشائعة ذات الدلالة التي يعتقد بها الذكور دائما، وبدرجة ضعيفة بلغت (٦٥٪) وهي أعلى من نسبة المعتقدات التي يعتقد بها النساء . ويمكن تفسير السبب في ذلك إلى أن المرأة بحكم طبيعتها ودورها ومسؤولياتها في المجتمع، وهي المسؤولة الأولى عن تغذية الأسرة وتحديد الأطعمة التي تقدم لأفرادها وأهتماماتها بالمعتقدات الغذائية أقوى من الرجل .

ويتضح كذلك من نتائج جداول (٤)، (٥) أن جميع أفراد العينة من الذكور والإناث تعتقد دائما بدرجة كبيرة في المعتقد الغذائي رقم (٣٥) فقط . ونص هذا المعتقد (الطماطم جيدة للدم) وقد سبق الإشارة إليه في مناقشة النتائج المتعلقة بمتغير العمر . وهنا أيضا يعد هذا الاتجاه في الاستجابة غير سليم .

جدول رقم (٥)
النسب المثوية لاستجابات الذكور والاناث موزعة حسب درجة اعتقادهم بالمعتقدات النذائية الشائعة
ومربع كا ومستوى الدلالة للفروق

الرقم	المعتقد الفدائسي	ذكور				اناث			التحليل الاحصائي	
		اعتقد به دائماً %	اعتقد به احياناً %	لا اعتقد به اطلاقاً %	اعتقد به دائماً %	اعتقد به احياناً %	لا اعتقد به اطلاقاً %	كا ^٢	درجة الحرية	قيمة χ^2 الدلالة
١	تناول اللبن والسماك معا يضر تناول اللبن والسماك بسبب البرص	٤٧,١	١٤,٦	٣٨,٣	٤١,١	١٩,٨	٣٩,١	٢,٤	٢	غير دال ٣٠١٧,١٧
٢	فان جلده يصاب بالبرص . إذا أكل إنسان سمكا مع لبن فان جلده يصاب بالتهق . شرب الطيب وراء السمك يضر بالصحة	٤١,٣	١٢,٦	٤٦,١	٣٧,٨	١٥,٥	٤٦,٦	٩,٠	٢	غير دال ٦٣٤٦,١٧
٣	إذا أكل إنسان سمكا مع اللبن فان جلده يصاب بالبرص .	٣١,٤	٤,٩	٦٣,٧	٢٠,٩	١١,٠	٦٨,١	٩,٠	٢	دال ٠,١١٠
٤	إذا أكل إنسان سمكا مع لبن فان جلده يصاب بالتهق . شرب الطيب وراء السمك يضر بالصحة	٢٥,٠	١٣,٢	٦١,٨	٢٩,٨	١٩,٤	٥٠,٨	٥,٢٠	٢	غير دال ٠,٧٢٦
٥	شرب الطيب وراء السمك يضر بالصحة	٣٦,٩	٦,٨	٥٦,٣	٢٩,٧	١٢,٥	٥٧,٨	٤,٩	٢	غير دال ٠,٨٣٣
٦	أكل السمك يوم الاربعاء يزيد الرزق والبركة	٧,٩	١٧,٧	٧٤,٤	١٠,٥	٣,١	٨٦,٤	٢٢,١	٢	دال ٠,٠٠٠
٧	أكل السمك مع البيض يعمل رجفة بالجسم	٧,٨	١٩,٦	٧١,٦	١٥,٢	٧,٣	٧٧,٥	١٤,٧	٢	دال ٠,٠٠٦
٨	أكل السمك يطيل الشعر	١٣,٢	١١,٨	٧٥,٠	٢٢,٨	١٤,٥	٦٢,٧	٧,٨	٢	دال ٠,٢٠١

تابع جدول رقم (٥)

التحليل الاحصائي				اناث			ذكور			المتعدد الغذائي	الرقم
الدالة	قيمة α	درجة الحرية	كا	لا اعتقد به	احيانا به	اعتقد دائما به	لا اعتقد به	احيانا به	اعتقد دائما به		
غير دال	٤٤٦٢	٢	١,٦	٧٦,٦	٨,٩	١٤,٦	٧١,٤	١٢,١	١٦,٥	لا ينبغي اكل السمك عندما يكون الانسان غاضبا	٩
دال	٠,٠٠١	٢	١٨,٥	٧٨,٨	٥,٢	١٦,١	٧٣,٢	١٨,٠	٨,٧	ينبغي على الشخص المصاب بالبرد الا يأكل السمك	١٠
غير دال	١,٢١٤	٢	٤,٢	٦٢,٢	١٤,٥	٢٣,٣	٥٣,٤	١٤,٢	٣٢,٤	أكل البيض مع الحليب يعمل حساسية	١١
غير دال	٦٣٥٥	٢	١,٦	٦٤,٦	١٢,٥	٢٢,٩	٦٩,٣	٨,٨	٢٢,٠	عند أكل البيض يبقع الجلد	١٢
غير دال	٩٤٧٨	٢	١	٣٣,٧	١٧,٦	٤٨,٧	٣٣,٥	١٦,٥	٥٠,٠	ينبغي عدم الاكثار في أكل اللحوم	١٣
غير دال	٢٣٤٣	٢	٢,٢	٣٨,٥	١٤,١	٤٧,٤	٣٥,٨	١٠,٣	٥٣,٩	كثرة أكل اللحوم يضر الجسم	١٤
غير دال	٤٩٦٣	٢	١,٤	٦٣,٩	١٢,٦	٢٣,٦	٥٩,٥	١٦,٦	٢٣,٩	أكل الباجة يكثر الدم	١٥
غير دال	٥,٥٥١	٢	١,٤	٨١,١	١٠,٥	٨,٤	٨٤,٩	٧,٣	٧,٨	أكل الشاورما يعمل حساسية	١٦

تابع جدول رقم (٥)

الرقم	المعتقد الغذائي	ذكور						إناث			التحليل الاحصائي	
		اعتقد به دائماً %	اعتقد به أحياناً %	لا اعتقد به إطلاقاً %	اعتقد به دائماً %	اعتقد به أحياناً %	لا اعتقد به إطلاقاً %	ك	درجة الحرية	قيمة χ^2	الدلالة	
١٧	أكل اللحم يقوي الظهر	٢٣,٢	٢٠,٥	٤٦,٣	٢٦,٦	٢١,٩	٥١,٦	٢,١	٢	٣٥٢١	غير دال	
١٨	أكل اللحم يجبر العظام	٣٨,٤	١٨,٧	٤٢,٩	٤٤,٣	١٦,١	٣٩,٦	١,٤	٢	٤٨٤٨	غير دال	
١٩	من الضروري عدم أكل اللحم مع العسل	١٦,٥	١٦,٠	٦٧,٥	١٥,٢	٨,٢	٧٦,٦	٦,٠	٢	٠٠٤٩٠	دال	
٢٠	تناول الجبن مع الجوز يسبب النسيان	٧,٨	١٥,٦	٧٦,٦	٦,٣	٢,٦	٩١,١	٢٠,٧	٢	٠٠٠٠٠	دال	
٢١	شرب اللبن يجلب النوم	٧٣,٧	١٠,٧	١٥,٦	٨١,١	٦,٣	١٢,٦	٣,٥	٢	١٦٩٦	دال	
٢٢	شرب اللبن والطرشي (المخلل) يفتح الجلد	٢٢,١	١٤,٧	٦٣,٢	٢٣,٢	١١,٦	٦٥,٣	٠,٨	٢	٦٥٥٦	غير دال	
٢٣	أكل الجبن يجن الدماغ	١٨,٩	١١,٢	٦٩,٩	١٣,٥	١٣,٥	٧٣,١	٢,٤	٢	٣٠٢١	غير دال	
٢٤	تناول اللبن مع الكنار يسبب حساسية	١٤,٦	١٣,٦	٧١,٨	١٣,٦	٩,٩	٧٦,٤	١,٤٥	٢	٤٨٢٤	غير دال	

تابع جدول رقم (٥)

التحليل الاحصائي				اناث			ذكور			المتعدد الغذائي	الرقم
الدلالة	قيمة α	درجة الحرية	كا ^٢	لا اعتقد	اعتقد به	دائما %	لا اعتقد	اعتقد به	دائما %		
دال	٠,٢٤٨	٢	٧,٤	٧٥,٠	٦,٧	١٨,٢	٧٢,٢	١٤,٦	١٣,٢	تناول اللبن البارد يسبب احمرار الوجه	٢٥
غير دال	١,٥١١	٢	٣,٨	٥٧,٣	١١,٥	٣١,٣	٥٦,٩	٦,٤	٣٦,٨	شرب اللبن يطيل العمر	٢٦
دال	٠,١٦٠	٢	٨,٣	٨١,١	٣,٧	١٥,٣	٧٣,٠	١١,٣	١٥,٧	الحليب يحتاجه الاطفال فقط	٢٧
دال	٠,٢٠٧	٢	٧,٧٥	٨٢,١	٦,٣	١١,٦	٧٢,٣	١٤,٦	١٣,١	أكل العدس بكثرة يصيب الجلد	٢٨
غير دال	٠,٧٤٥	٢	٥,٢	٣٠,٩	٩,٤	٥٩,٧	٣٩,٠	١٢,٧	٤٨,٣	بالشامات	٢٩
دال	٠,٠٠٠	٢	٢٦,٣	٥٥,٠	٤,٢	٤٠,٨	٧٠,٧	١٠,٧	١٨,٥	العدس لحمه الفقير	٣٠
دال	٠,٠٠٠	٢	٢١,٠	٢٨,٦	١٢,٧	٥٨,٧	٣٨,٠	٢٥,٤	٣٦,٦	يستخدم العدس والمائي لعلاج الحصبة	٣١
دال	٠,٠٠٠	٢	٢١,١	٣٠,٦	١٩,٧	٤٩,٧	٥١,٠	٨,٣	٤٠,٧	أكل العدس ينفخ البطن	٣٢
دال	٠,٠٠٠	٢	٢١,١	٣٠,٦	١٩,٧	٤٩,٧	٥١,٠	٨,٣	٤٠,٧	أكل الباذنجان يسبب حساسية	٣٢

تابع جدول رقم (٥)

الرقم	المتقد النهائي	ذكر						اناث			التحليل الاحصائي		
		اعتقد به دائما %	اعتقد به احيانا %	لا اعتقد به اطلاقا %	اعتقد به دائما %	اعتقد به احيانا %	لا اعتقد به اطلاقا %	ك ^٢	درجة الحرية	قيمة ∞	الدلالة		
٣٣	العصبي لا يأكل الباذنجان لانه يزيد من عصبيته	٢٦,٧	١١,٧	٦١,٧	٣٣,٧	١١,٤	٥٤,٩	٢,٤	٢	٣,٠٢٤	غير دال		
٣٤	الباذنجان حار	٤٥,١	١٢,٦	٤٢,٢	٦٨,٨	١٠,٩	٢٠,٣	٢٥,١	٢	,٠٠٠٠	دال		
٣٥	الطماطم جيدة للدم	٣٧,٣	١١,٢	١٥,٥	٨٣,٩	٨,٣	٧,٨	٧,٢	٢	,٠٢٦٨	دال		
٣٦	الطماطم تصفي الدم	٥٣,٧	٩,٣	٣٧,١	٦٥,٣	٨,٨	٢٥,٩	٦,٢	٢	,٠٤٤٩	دال		
٣٧	اكل البصل يقوي النظر	٤٤,٤	١٢,٧	٤٢,٩	٤٧,٧	١٠,٩	٤١,٥	,٥٥	٢	,٧٥٦٩	غير دال		
٣٨	اكل البصل بكثرة يمنع الملاريا	٢٨,٦	١٦,٠	٥٥,٣	٣٧,٠	١٦,٧	٤٦,٤	٣,٧	٢	,١٥٦١	غير دال		
٣٩	البصل يؤثر على الدورة الدموية	٤٦,٦	١٦,٠	٣٧,٤	٤٩,٥	١٢,٠	٣٨,٥	١,٣٥	٢	,٥٠٦٧	غير دال		
٤٠	اكل الفقع يسبب حموضة الكلى	٣٢,٥	١٧,٠	٥٠,٥	٣٨,٧	١٣,٦	٤٧,٦	١,٩	٢	,٣٧١٩	غير دال		

تابع جدول رقم (٥)

التحليل الاحصائي				اناث			ذكور			المتقد الغذائي	الرقم
الدلالة	قيمة α	درجة الحرية	كا	لا اعتقد به	اعتقد به	دائما	لا اعتقد به	اعتقد به	دائما		
غير دال	٢٩٦٣	٢	٢,٤	٧٠,٥	٦,٧	٢٢,٨	٦٦,٨	١١,٢	٢٢,٠	اكل السبانخ يسبب حصوة الكل	٤١
دال	٠,٢٦٩	٢	٧,٢	١٥,٦	١٥,٦	٦٨,٨	٢٤,٠	٢٠,١	٥٥,٩	اكل الحلويات تسبب حبوب في الوجه	٤٢
غير دال	٢١٢٣	٢	٢,٣	٥٥,٢	٨,٣	٣٦,٥	٦١,٥	٩,٣	٢٩,٣	اكل الثوم يطرد الشر	٤٣
دال	٠,٠٠٠	٢	٢٧,٦	٦٣,٢	٣,٦	٣٣,٢	٦٨,٦	١٥,٧	١٥,٧	اكل الزبيب في الصباح يزيد الذكاء	٤٤
غير دال	٣٧٢٤	٢	١,٩٧	٦٨,٤	٨,٣	٢٣,٣	٦٨,٠	١٢,١	١٩,٩	اكل الباقلاء تفسد الدم	٤٥
دال	٠,٤٥٣	٢	٦,٢	٨٥,٥	٧,٣	٧,٣	٧٥,٦	١١,٧	١٢,٧	اكل التفاح يطير النوم	٤٦
دال	٠,٤٢٨	٢	٦,٣	٩٣,٨	١,٠	٥,٢	٨٧,٤	٤,٩	٧,٨	شرب الماء بعد اكل الشمس	٤٧
غير دال	١,٠٩٩	٢	٤,٤	٨٢,٩	٥,٢	١١,٩	٧٤,٣	٨,٣	١٧,٥	يصيب الانسان بالسرطان	٤٨
										من يأكل البطيخ في المساء تكون خلوده حمراء متوردة	

تابع جدول رقم (٥)

الرقم	المتفقد الغذائي	ذكور						اناث			التحليل الاحصائي		
		اعتقد به دائماً %	اعتقد به احياناً %	لا اعتقد به اطلاقاً %	اعتقد به دائماً %	اعتقد به احياناً %	لا اعتقد به اطلاقاً %	اعتقد به دائماً %	اعتقد به احياناً %	لا اعتقد به اطلاقاً %	الدرجة الحرية	قيمة χ^2	الدلالة
٤٩	شرب الماء بكميات قليلة يقلل العمر	١٢,١	١٢,٦	٧٥,٢	٨,٩	٣,٦	٨٧,٥	١٢,٥	٢	٠,٠١٩	٢	١٢,٥	دال
٥٠	اكل العسل مع البطيخ يسبب تسمم	٨,٥	١,٠	٩٠,٥	٤,٧	-	٩٥,٣	٤,٣	٢	١,١٢٩	٢	٤,٣	غير دال
٥١	شرب الخل في الصباح يزيل السممة	٢٨,٠	٧,٠	٦٥,٠	٣٠,٤	١٣,٦	٥٦,٠	٥,٦	٢	٠,٥٨٩	٢	٥,٦	دال
٥٢	شرب الماء مع الاكل يسبب السممة	٤٩,٠	١٢,٥	٣٨,٥	٦٦,٨	٩,٣	٢٣,٨	١٣,٠	٢	٠,٠١٥	٢	١٣,٠	دال
٥٣	تناول الجريب فروت يجرى شحم الجسم	٤٣,٣	١٩,٩	٣٦,٨	٦١,٥	١٠,٩	٢٧,٦	١٣,٨	٢	٠,٠٢٠	٢	١٣,٨	دال
٥٤	اكل البقول تسبب الاسهال	٢٢,٠	٢٠,٠	٥٨,٠	٣٣,٣	١٥,١	٥١,٦	٦,٦	٢	٠,٣٦١	٢	٦,٦	دال
٥٥	اكل البقول تسبب تخثر للدم	٢٨,٠	١١,٠	٦١,٠	٢٧,٢	١٥,٧	٥٧,١	١,٩	٢	٣,٨٥٩	٢	١,٩	غير دال
٥٦	تناول البطيخ يفيد في تنظيف الكلية	٣٩,٠	١٩,٥	٤١,٥	٤٦,٦	١١,٤	٤٢,٠	٥,٥	٢	٠,٦٤٠	٢	٥,٥	غير دال

تابع جدول رقم (٥)

التحليل الاحصائي			اناث			ذكور			المتعد الغذائية	الرقم
الدلالة	قيمة α	درجة الحرية	كا	لا اعتقد به	احيانا %	اعتقد به	دائما %	لا اعتقد به		
دال	,٠٠١٦	٢	١٢,٩	٥٨,١	٢٣,٠	١٨,٨	٦٤,٠	١٠,٠	تناول البطيخ يجلب الحساسية	٥٧
دال	,٠٠١١	٢	١٣,٦	٣٥,٢	٢٢,٨	٤٢,٠	٥٣,٥	١٤,٥	اكل المانجة يجلب الحساسية	٥٨
دال	,٠٠٠٠	٢	٢٣,٧	٨٤,٥	٦,٧	٨,٨	٦٣,٢	١٩,٩	تناول اللوز ودهن الخروع يقبض البطن	٥٩
غير دال	,٢٦٥٥	٢	٢,٦	٢٨,٣	١٣,٦	٥٨,١	٣٥,٥	١٤,٠	يستعمل التمر الرطب لعلاج الامساك	٦٠
غير دال	,١٣٣٩	٢	٤,٠	٥٦,٠	١٥,٢	٢٨,٨	٤٩,٣	١٢,٤	يستعمل التمر لعلاج البواسير	٦١
غير دال	,٧٥٧٩	٢	,٠٥٥	١٤,٦	٧,٨	٧٧,٦	١٢,٩	٦,٥	اكل الجزر يقوي العيون	٦٢
دال	,٠١٠٦	٢	٩	٦٥,٣	٤,١	٣٠,٦	٥٢,٧	١٠,٤	اكل الفقع دواء للعين	٦٣
غير دال	,٢٨٤٨	٢	٢,٥	٦,٧	١٠,٤	٨٢,٩	١٠,٤	٧,٥	الليمون يساعد على الهضم	٦٤
دال	,٧٨٦٢	٢	,٤٨	١٠,٤	٨,٣	٨١,٣	١٠,٤	٦,٥	اكل التوم مفيد للصحة	٦٥

رابعاً : هل هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة اعتقادهم بالمعتقدات الغذائية الشائعة بسبب متغير الحالة الاجتماعية .

أجري التحليل الإحصائي باستخدام مربع كا لمعرفة الفروق في درجة الاعتقاد بالمعتقدات الغذائية الشائعة بين المتزوجين وغير المتزوجين من أفراد العينة وقد جاءت نتائج في جدول رقم (٦) على أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين وغير المتزوجين في استجاباتهم لأكثرية المعتقدات الغذائية الشائعة (٥٨ من مجموع ٦٥) .

ويتضح من جدول رقم (٦) أن الأنماط الاستجابية للمتزوجين وغير المتزوجين في العينة، لا تختلف اختلافا له دلالة إحصائية في (١١٪) من المعتقدات الغذائية الشائعة، وهي (١٣، ١٩، ٢١، ٣٥، ٤٢، ٥٠، ٥٩) وبالرجوع إلى نصوص هذه المعتقدات في الجدول تشير إلى أن المعتقد رقم (٦) (لا ينبغي عدم الإكثار من أكل اللحوم) تؤيده الإرشادات الغذائية الحديثة للبالغين التي توصي باستعمال اللحوم بدرجة معتدلة، لعلاقة كمية اللحوم ومحتواها من الدهون والكوليسترول بأمراض القلب والشرابيين والسمنة، ومن تحليل مضمون المعتقدات رقم (٢١، ٣٥، ٤٢) التي سبق الإشارة إليه في مناقشة النتائج المتعلقة بمتغيرات العمر والجنس. ومن نصوص المعتقدات (١٩، ٥٠، ٥٩) المبينة في الجدول، والتي تتعارض مع المفاهيم والحقائق العلمية في التغذية. ويمكننا القول إن نمط الاعتقاد بالمعتقدات (١٣، ١٩، ٢١، ٥٠، ٥٩) في الاتجاه السليم، ونمط الاعتقاد بكل من المعتقدات (٣٥، ٤٢) في الاتجاه غير السليم.

وتشير نتائج جدول رقم (٤) إلى أن المتزوجين يعتقدون دائما بـ (٦٠٪) من المعتقدات الغذائية الشائعة ذات الدلالة وبدرجة متوسطة، وبـ (٣٥٪) منها بدرجة ضعيفة، و(٥٪) منها بدرجة متوسطة، و(٥٪) بدرجة كبيرة. بينما غير المتزوجين يعتقدون دائما (٨٣٪) منها بدرجة ضعيفة، (١٢٪) بدرجة متوسطة، و(٥٪) بدرجة كبيرة.

ويمكن النظر إلى هذه النتيجة على أنها نتيجة طبيعية متوقعة، وفي الاتجاه الصحيح؛ لأن المتزوجين أكثر اهتماما بالطعام وعلاقته بصحتهم وصحة أسرهم من غير المتزوجين.

وقد جاءت نتائج كل من الجدولين (٦)، (٧) أن جميع أفراد العينة من المتزوجين وغير المتزوجين يعتقدون دائما وبدرجة كبيرة في المعتقدات (٦٢، ٦٣، ٦٤) وهي المعتقدات نفسها التي تعتقد بها دائما فئات العمر المختلفة.

جدول رقم (٦)
النسب المثوية لاستجابات افراد العينة وفق الحالة الاجتماعية موزعة حسب درجة اعتقادهم بالمعتقدات
الغذائية الشائعة ومربع كا ومستوى الدلالة للفروق

التحليل الاحصائي			غير متزوج				متزوج			المتخذ الغذائي	الرقم
الدلالة	قيمة α	درجة الحرية	كا ^٢	لا اعتقد به اطلاقا %.	اعتقد به احيانا %.	اعتقد دائما %.	لا اعتقد به اطلاقا %.	اعتقد به احيانا %.	اعتقد دائما %.		
دال	,٠٠٠٢	٢	١٦,٨	٤٥,٧	٢٤,٤	٢٩,٩	٣٥,٤	١٣,٧	٥٠,٩	تناول اللبن والسك معا يضر	١
دال	,٠٠٠٠	٢	٢٦,٤	٦١,٤	١٧,٣	٢١,٣	٣٩,٣	١٢,٥	٤٨,٢	تناول اللبن والسك معا يسبب البرص	٢
دال	,٠٠٠٠	٢	٢٥,٥	٨٣,٣	٤,٨	١١,٩	٥٧,٦	٩,٣	٣٣,١	اذا اكل انسان سمك وجبن فانه يصاب بالبرص	٣
دال	,٠٠٠٢	٢	١٦,٢	٦٩,٨	١٥,١	١٥,١	٥٠,٢	١٦,٧	٣٣,١	اذا اكل انسان سمك مع اللبن فان جلده يصاب بالبهق.	٤
دال	,٠٠٠٠	٢	١٩,٩	٦٤,٦	١٥,٧	١٩,٧	٥٣,٥	٦,٦	٣٩,٩	شرب الحليب وراء السمك يضر بالصحة	٥
دال	,٠٠١٩	٢	١٢,٥	٩٠,٤	٤,٠	٥,٦	٧٥,٥	١٣,٨	١٠,٨	أكل السمك يوم الاربعاء يزيد الرزق والبركة	٦
دال	,٠٠٠٤	٢	١٥,٧	٨٦,٥	٩,٥	٤,٠	٦٨,٨	١٥,٦	١٥,٦	اكل السمك مع البيض يعمل رجفة بالجسم	٧

تابع جدول رقم (۶)

الرقم	المقعد الغذائي	متزوج			غير متزوج			التحليل الاحصائي		
		اعتقد به دائما	اعتقد به احيانا	لا اعتقد به	اعتقد به دائما	اعتقد به احيانا	لا اعتقد به	ك	درجة الحرية	قيمة χ^2
٨	أكل السمك يطيل الشعر	٢١,٠	١٥,١	٦٣,٨	١١,١	٨,٧	٨٠,٢	١٠,٧	٢	٠,٠٠٤٦
٩	لا ينبغي أكل السمك عندما يكون الإنسان غاضبا	١٩,٥	٩,٩	٧٠,٦	٧,١	١١,٩	٨١,٠	٩,٩٩	٢	٠,٠٠٦٨
١٠	ينبغي على الشخص الصاب بالبرد الا يأكل السمك	١٦,٥	١٥,٤	٦٨,٠	٣,١	٣,٩	٩٢,٩	٢٩,٤	٢	٠,٠٠٠٠
١١	اكل البيض مع الحليب يعمل حساسية	٣٥,٢	١٣,٠	٥١,٩	١٢,٦	١٧,٣	٧٠,١	٢١,٩	٢	٠,٠٠٠٠
١٢	عند أكل البيض يقع الجلد	٣٠,٤	١١,٩	٥٧,٨	٥,٥	٧,٩	٨٦,٦	٣٥,٨	٢	٠,٠٠٠٠
١٣	ينبغي عدم الاكثار من أكل اللحوم	٥٣,٣	١٥,٨	٣٠,٩	٤٠,٩	١٩,٧	٣٩,٤	٥,٣	٢	٠,٠٧٠٦
١٤	كثرة أكل اللحوم يضر الجسم	٥٥,٦	٩,٦	٣٤,٨	٤٠,٥	١٧,٥	٤٢,١	٩,٤	٢	٠,٠٠٩٠
١٥	أكل البانجة يكثر الدم	٣١,٤	١٥,١	٥٣,٥	٧,٢	١٣,٦	٧٩,٢	٢٠,٣	٢	٠,٠٠٠٠

تابع جدول رقم (٦)

التحليل الاحصائي				غير متزوج				متزوج				المقعد الغذائي	الرقم
الدلالة	قيمة α	درجة الحرية	كا	لا اعتقد به	احيانا به	اعتقد دائما به	%	لا اعتقد به	اطلاقا	احيانا به	اعتقد دائما به		
دال	,0001	٢	١٩,٧	٩٥,٢	٣,٢	١,٦	٧٧,٢	١١,٥	١١,٢	٣٧,٣	١١,٢	أكل الشاورما يعمل حساسية	١٦
دال	,0000	٢	٢٨,٩	٦٧,٥	١٨,٣	١٤,٣	٤٠,٢	٢٢,٥	٣٧,٣	١١,٥	٣٧,٣	أكل اللحوم يقوي الظهر	١٧
دال	,0000	٢	٣٨,٢	٦١,٩	١٧,٥	٢٠,٦	٣١,٦	١٧,٥	٥٠,٩	١٧,٥	٥٠,٩	أكل اللحم يجبر العظام	١٨
غير دال	,٠٩٤٤	٢	٤,٧	٧٨,٠	٧,٣	١٤,٦	٥٩,٠	١٤,٦	١٦,٥	١٤,٦	١٦,٥	من الضروري عدم أكل اللحم مع العسل	١٩
دال	,٠٠٢٦	٢	١١,٩	٩٢,٩	٣,٢	٤,٠	٧٩,٣	١٢,٢	٨٥,٠	١٢,٢	٨٥,٠	تناول الجبن مع الجوز يسبب النسيان	٢٠
غير دال	,٣٢١٦	٢	٢,٣	١٣,٦	٥,٦	٨٠,٨	١٤,٤	١٠,٠	٧٥,٦	١٠,٠	٧٥,٦	شرب اللبن يجلب النوم	٢١
دال	,0000	٢	٣٦,١	٨٣,٢	١٢,٠	٤,٨	٥٥,٤	١٣,٨	٣٠,٩	١٣,٨	٣٠,٩	شرب اللبن والطرشي (المخلل) يفتح الجلد	٢٢

تابع جدول رقم (٦)

الرقم	مستزفج			غير مستزفج			التحليل الاحصائي		
	اعتقد بـ دائما ٪	اعتقد بـ احيانا ٪	لا اعتقد بـ اطلاقا ٪	اعتقد بـ دائما ٪	اعتقد بـ احيانا ٪	لا اعتقد بـ اطلاقا ٪	ك ^١	درجة الحرية	قيمة ∞
٢٣	٢٠,٢	١٦,٩	٦٢,٩	٧,٩	٢,٤	٨٩,٨	٣١,٧	٢	٠,٠٠٠٠
٢٤	١٨,٨	١٣,٧	٦٧,٥	٤,٠	٧,٩	٨٨,١	٢٠,٧	٢	٠,٠٠٠٠
٢٥	٢١,١	١٣,٠	٦٥,٩	٣,٩	٦,٣	٨٩,٨	٢٦,٥	٢	٠,٠٠٠٠
٢٦	٣٧,٥	١١,٢	٥١,٣	٢٦,٨	٣,٩	٦٩,٣	١٢,٩	٢	٠,٠٠١٦
٢٧	١٩,٠	٧,٨	٧٣,٢	٨,٠	٧,٢	٨٤,٨	٨,١	٢	٠,٠١٧٠
٢٨	١٦,٧	١٣,٧	٦٩,٦	٣,٢	٤,٠	٩٢,٩	٢٦,٣	٢	٠,٠٠٠٠
٢٩	٦٥,٦	١٠,٠	٢٤,٤	٢٨,٦	١٣,٥	٥٧,٩	٥٠,٢	٢	٠,٠٠٠٠
المتعدد اللغوي							دال		
اكل الجبن يحين الدماغ							دال		
تناول اللبن مع الككار يسبب							دال		
حساسية							دال		
تناول اللبن البارد يسبب احمرار							دال		
الوجه							دال		
شرب اللبن يطيل العمر							دال		
الحليب يحتاجه الاطفال فقط							دال		
اكل العسل بكثرة يعيب							دال		
الجلد بالشامات							دال		
العسل لحمه الفقير							دال		

تابع جدول رقم (٦)

التحليل الاحصائي				غير متزوج				متزوج				المتخذ الغذائي	الرقم
الدالة	قيمة α	درجة الحرية	ك ^١	لا اعتقد به	احياناً	اعتقد به	دائماً	لا اعتقد به	احياناً	اعتقد به	دائماً		
				%	%	%	%	%	%	%	%		
دال	, , , , , ٠٠٠٠	٢	٢٩,٩	٨٢,٥	٤,٠	١٣,٠٥	٥٤,١	٩,٣	٣٦,٦	٣٠	يستخد الحصى	٣٠	٣٠
دال	, , , , , ٠٠٠٠	٢	٢٩,٤	٤٩,٦	٢٢,٠	٢٨,٣	٢٥,٨	١٨,٠	٥٦,٢	٣١	اكل العدس ينفخ البطن	٣١	٣١
دال	, , , , , ٠٠٠٠	٢	٢٢,٤	٥٧,٩	١١,٩	٣٠,٢	٣٣,٢	١٤,٨	٥٢,٠	٣٢	اكل الباذنجان يسبب حساسية	٣٢	٣٢
دال	, , , , , ٠٠٠٠	٢	٤٠,٤	٨٠,٣	٩,٤	١٠,٢	٤٨,٢	١٢,٥	٣٩,٣	٣٣	العصبي لا يأكل الباذنجان لانه	٣٣	٣٣
دال	, , , , , ٠٠٠٠	٢	٣٧,٥	٥٠,٨	١٤,٣	٣٤,٩	٢٢,٨	١٠,٧	٦٦,٥	٣٤	يزيد من عصيته	٣٤	٣٤
غير دال	, , , , , ١٣١١	٢	٤	١٥,٧	١١,٨	٧٢,٤	١٠,٠	٨,٩	٨١,٢	٢٥	الباذنجان حار	٢٥	٢٥
دال	, , , , , ٠٠٠٠	٢	٢٣	٣٩,٧	١٦,٧	٤٣,٧	٢٧,٩	٥,٥	٦٦,٥	٣٦	الطماطم جيدة الدم	٣٦	٣٦
											الطماطم تصفي الدم		

تابع جدول رقم (٦)

التحليل الاحصائي			غير متزوج			متزوج			الرقم
الدلالة	قيمة χ^2	درجة الحرية	ك	لا اعتقد به	اعتقد به	اعتقد به دائما	لا اعتقد به	اعتقد به	
				اطلاقا %	أحيانا %	دائما %	اطلاقا %	أحيانا %	دائما %
دال	,٠٠٠٠	٢	٢٢,٧	٥٢,٨	١٨,١	٢٩,١	٣٧,٣	٨,٩	٥٣,٩
دال	,٠٠٠٠	٢	٢٦	٦٥,١	١٩,٨	١٥,١	٤٤,٥	١٢,٧	٤٠,٨
دال	,٠٠٠١	٢	١٨	٤٧,٦	١٩,٨	٣٢,٥	٣٣,٥	١١,٤	٥٥,١
دال	,٠٠٠٠	٢	٢٦,٦	٦٧,٧	١١,٨	٢٠,٥	٤٠,٤	١٧,٠	٤٢,٦
دال	,٠٠٠٠	٢	٣٥,٩	٨٨,٩	٤,٨	٦,٣٠	٥٩,٢	١١,٠	٢٩,٨
غير دال	,١٦٠٤	٢	٣,٧	٢٢,٢	٢٢,٢	٥٥,٦	١٨,٩	١٥,٩	٦٥,٢
دال	,٠٠٠٠	٢	٣٤,٤	٧٩,٢	٧,٢	١٣,٦	٤٨,٩	٩,٦	٤١,٥
المتخذ الفذائي أكل البصل يقوي النظر أكل البصل بكثرة يمنع الملاريا البصل يؤثر على الدورة الدموية أكل الفقع يسبب حموضة الكلى أكل السبانخ يسبب حموضة الكلى أكل الحلويات يسبب حبوب الوجه أكل الثوم يطرد الشر									

تابع جدول رقم (٦)

التحليل الإحصائي				غير متزوج				متزوج				الرقم	المعتقد الغذائي	
الدلالة	قيمة ∞	درجة الحرية	كا	لا اعتقد به	أحيانا	اعتقد به	دائما	لا اعتقد به	أحيانا	اعتقد به	دائما			
				%	%	%	%	%	%	%	%			
دال	٠,٠٠٠٠	٢	٢٤,٩	٨٣,٣	٥,٦	١١,١	٥٧,٩	١١,٨	١٢,٥	٣٠,٣	٢٦,٥	٤٤	أكل الزبيب يزيد الذكاء	
دال	٠,٠٠٠٠	٢	٢٠,٠	٨٣,٥	٥,٥	١١,٠	٦١,٠	١٢,٥	١١,٤	٢٦,٥	١١,٨	٤٥	أكل الباقلاء تقصد الدم	
دال	٠,٢٧٣٣	٢	٧,٢	٨٨,٢	٥,٥	٦,٣	٧٦,٨	١١,٤	٤,٠	١١,٨	٨,٥	٤٦	أكل التفاح يطير النوم	
دال	٠,١٢١	٢	٨,٨	٩٦,٩	,٨	٢,٤	٨٧,٥	٤,٠	٧,٧	٢٠,٦	١٤,٠	٤٧	شرب الماء بعد أكل المشمش	
دال	٠,٠٠٠٠	٢	٢٥,٦	٩٢,٩	٤,٧	٢,٤	٧١,٧	١١,٨	١٢,٥	٢٠,٦	١٤,٠	٤٨	يصيب الإنسان بالسرطان	
دال	٠,٠٠٠٠	٢	٢٥,٦	٩٢,٩	٤,٧	٢,٤	٧١,٧	١١,٨	١٢,٥	٢٠,٦	١٤,٠	٤٩	من يأكل البطيخ في المساء	
دال	٠,٠١١٨	٢	١٢,٦	٩٠,٦	٦,٣	٣,١	٧٦,٨	١١,٨	١٢,٥	٢٠,٦	١٤,٠	٥٠	تكون خدوده حمراء متوردة	
دال	٠,٠١١٨	٢	١٢,٦	٩٠,٦	٦,٣	٣,١	٧٦,٨	١١,٨	١٢,٥	٢٠,٦	١٤,٠	٥٠	شرب الماء بكميات قليلة	
غير دال	٣,٣١٩٠	٢	٢,٣	٩٥,٢	,٨	٤,٠	٩١,٨	١١,٨	١٢,٥	٢٠,٦	١٤,٠	٥٠	يطيل العمر	
غير دال	٣,٣١٩٠	٢	٢,٣	٩٥,٢	,٨	٤,٠	٩١,٨	١١,٨	١٢,٥	٢٠,٦	١٤,٠	٥٠	أكل العسل مع البطيخ يسبب تسمم	

تابع جدول رقم (٦)

الرقم	المعتقد الخاطئ	مستزج			غير مستزج			التحليل الاحصائي		
		اعتقد به دائماً %	اعتقد به أحياناً %	لا اعتقد به إطلاقاً %	اعتقد به دائماً %	اعتقد به أحياناً %	لا اعتقد به إطلاقاً %	ك ^٢	الحرية	قيمة χ^2
٥١	شرب الخل في الصباح يزيد السممة	٣٨,٢	١٠,٩	٥٠,٩	٩,٧	٨,٩	٨١,٥	٣٦,٩	٢	٠,٠٠٠
٥٢	شرب الماء مع الاكل يسبب السممة	٦٣,٧	١١,٢	٢٥,١	٤٥,٢	١٠,٣	٤٤,٤	١٥,٣	٢	٠,٠٠٥
٥٣	تناول الجريب فروت يقرق شحم الجسم	٥٨,١	١٣,٥	٢٨,٥	٣٩,٧	١٩,٨	٤٠,٥	١١,٦	٢	٠,٠٣٠
٥٤	اكل البقول يسبب الاسهال	٣٣,٣	١٨,٧	٤٧,٩	١٥,٢	١٥,٢	٦٩,٦	١٨	٢	٠,٠٠١
٥٥	اكل البقول يسبب تخر الدم	٣٤,٥	١٣,٩	٥١,٧	١٢,٩	١٢,١	٧٥,٠	٢٢	٢	٠,٠٠٠
٥٦	تناول البطيخ يفيد في تنظيف الكلية	٥١,١	١٢,٣	٣٦,٦	٢٤,٨	٢٢,٤	٥٢,٨	٢٤,٨	٢	٠,٠٠٠
٥٧	تناول البطيخ يجلب الحساسية	٢٨,٨	١٨,٠	٣٥,٢	٨,٩	١٢,٩	٧٨,٢	٢٥	٢	٠,٠٠٠

تابع جدول رقم (٦)

التحليل الاحصائي				غير متزوج			متزوج			المتخذ الغذائي	الرقم
الدلالة	قيمة α	درجة الحرية	كا	لا اعتقد به	اعتقد به	اعتقد دائما	لا اعتقد به	اعتقد به	اعتقد دائما		
دال	,٠٠٠٠	٢	٣٨,٦	٦٤,٣	١٩,٨	١٥,٦	٣٥,٢	١٨,٠	٤٦,٨	اكل المانجة تجلب الحساسية	٥٨
غير دال	,٨١٩٧	٢	,٤	٧٤,٦	١١,٩	١٣,٥	٧٣,١	١٤,٢	١٢,٧	تناول اللوز ودهن الخروع	٥٩
دال	,٠٠٠٢	٢	١٧,٦	٤٥,٦	١٤,٤	٤٠,٠	٢٥,٦	١٣,٥	٦٠,٩	يقض الطن	٦٠
دال	,٠٠٠٩	٢	١٣,٩	٦٥,٩	١١,٩	٢٢,٢	٤٦,٢	١٤,٧	٣٩,١	يستعمل التمر لعلاج الامساك	٦١
دال	,٠٠٥٦	٢	١٠,٣	١٩,٢	١١,٢	٦٩,٦	١١,٢	٥,٢	٨٣,٦	يستعمل التمر لعلاج البواسير	٦٢
دال	,٠٠٠٠	٢	٢٨	٧٧,٨	٥,٦	١٦,٧	٥٠,٠	٨,٢	٤١,٨	اكل الجزر يقوي النظر	٦٣
دال	,٠٠١٢	٢	١٣,٤	١٥,٩	١٠,٣	٧٣,٨	٥,٢	٨,٢	٨٦,٦	اكل الفقع دواء للعين	٦٤
دال	,٠٢٢٦	٢	٦,٨	١٥,٩	٨,٧	٧٥,٤	٧,٨	٦,٧	٨٥,٤	الليمون يساعد على الهضم	٦٥

خامسا : هل هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة الاعتقاد بالمعتقدات الغذائية الشائعة بسبب متغير المستوى التعليمي؟

أجري التحليل الإحصائي باستخدام مربع كا لمعرفة ما إذا كان هناك فروق في درجة الاعتقاد بالمعتقدات الغذائية الشائعة بسبب المستوى التعليمي ودلت النتائج المبينة في جدول رقم (٧) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المستويات التعليمية الخمسة في استجاباتهم للغالبية العظمى من المعتقدات الغذائية الشائعة، وهي (٦٢ من مجموع ٦٥).

وتشير بيانات الجدول كذلك إلى أن الأنماط الاستجابية للمستويات التعليمية في العينة، لا تختلف اختلافاً له دلالة إحصائية في المعتقدات الغذائية رقم (٢١، ٤٢، ٥٠)، وهذا النمط في الاستجابة مماثل لاستجابات فئات العمر المختلفة، مما يؤكد على قوة عاملي العمر والمستوى التعليمي في درجة الاعتقاد.

وفيما يخص درجة الاعتقاد للمستويات المختلفة فيلاحظ في جدول (٧) أن النسبة المثوية لعدد المعتقدات الغذائية الشائعة ذات الدلالة التي يعتقد بها دائما، وبدرجة ضعيفة، ترتفع كلما ارتفع المستوى التعليمي، وبلغت أعلى نسبة لهذا الاعتقاد ٧٦٪ للمستوى التعليمي الجامعي. كما يبين الجدول كذلك انخفاض النسبة المثوية للمعتقدات الغذائية الشائعة ذات الدلالة، التي يعتقد بها بدرجة متوسطة، كلما ارتفع المستوى التعليمي، وبلغت نسبة الاعتقاد بذلك ١٨٪ لمستوى التعليم الجامعي ويلاحظ من الجدول كذلك أن النسبة المثوية لعدد المعتقدات الغذائية الشائعة ذات الدلالة التي يعتقد بها الكويتيون بدرجة كبيرة ترتفع كلما انخفض المستوى التعليمي، وبلغت أعلى نسبة للاعتقاد بذلك ١٩٪ لفئة غير المتعلمين من العينة. ويشير الجدول أيضا إلى أن أفراد العينة من مستويات التعليم المتوسط والابتدائي وغير المتعلمين تعتقد دائما، وبدرجة متوسطة، بمعدل ٥٣٪ من المعتقدات الغذائية الشائعة ذات الدلالة الإحصائية. إن هذه النتائج تدل على أن للتعليم أثرا إيجابيا في رفض المعتقدات الغذائية التي تؤيدها الحقائق العلمية.

ومما يجدر الإشارة إليه أن جميع المستويات التعليمية في العينة تعتقد دائما، وبدرجة كبيرة، في المعتقدات رقم (٣٥، ٦٢، ٦٣، ٦٤) كما جاء في الجدولين رقم (٧، ٤) ومما يثير الانتباه أن المعتقدات رقم (٦٢، ٦٣، ٦٤) يعتقد بها بنفس الدرجة نفسها فئات العمر المختلفة، والمتزوجين، وغير المتزوجين. والمعتقد رقم ٣٥ يعتقد به كذلك الذكور والإناث.

النسب المثوية لاستجابات افراد العينة وفق المستوى التعليمي موزعة حسب اعتقادهم بالمعتقدات الغذائية الشائعة

جدول رقم (٧)

ومربع كا ومستوى الدلالة الفروق

الرقم	المعتقد الغذائي	غير متعلم			تعليم ابتدائي			تعليم متوسط			تعليم ثانوي			تعليم جامعي			التحليل الإحصائي
		لا اعتقد	به اعتقد	دائما	لا اعتقد	به اعتقد	دائما	لا اعتقد	به اعتقد	دائما	لا اعتقد	به اعتقد	دائما	لا اعتقد	به اعتقد	دائما	
١	تناول اللبن والسك ما يضر	١١,٥	٢٤,٦	٢٣,٩	١٢,٩	٢٢,٩	٢٤,٣	٦٥,٩	٤,٩	٢٩,٧	٢٥,٠	٢٩,٠	٤٥,٣	٢٩,٠	٢١,٠	٤٩,٩	دال
٢	تناول اللبن والسك يسبب البرص	٨,١	٢١,٠	٧١,٠	٧,١	٦٤,٣	٢٨,٦	٣٦,٦	٢٦,٨	٢٨,١	١٠,٩	٢٢,٢	٦٠,٩	١٧,٣	٧٥,٥	٧٥,٥	دال
٣	إذا أكل الانسان اللبن والسك يصاب بالبرص	٩,٧	٣٧,١	٥٣,٢	٧,١	٤٥,٧	٤٧,١	٣٠,٠	٢٢,٥	٤٧,٥	٦,٣	١٠,٦	٧٧,٨	٤,٤	٨٢,٥	٨٢,٥	دال
٤	إذا أكل الانسان سكر مع لبن فإن جلده يصاب بالهق	١٣,١	١٩,٧	٦٧,٢	١٤,٣	٤٤,٣	٤١,٤	٢٠,٠	٣٢,٥	٤٧,٥	٢٦,٦	١٤,٤	٦٥,٦	١٠,٠	١٠٦,٨	١٠٦,٨	دال
٥	شرب الحليب وراء السك يضر بالصحة	٨,٢	٤٢,٦	٤٩,٢	٧,١	٥٥,٧	٣٧,١	٤٣,٩	٩,٨	١٧,٢	١٤,١	٢١,٦	٦٨,٨	٩,٣	٤٣,٦	٤٣,٦	دال
٦	أكل السمك يوم الاربعاء يزيد الرزق والبركة	٤,٩	٧٠,٥	٢٤,٦	٢٨,٦	١١,٤	٦٠,٠	٢,٤	١٧,١	٨٠,٥	٦,٣	٨٤,٤	٥,١	٣,٨	٢٠,٢	٢٠,٢	دال
٧	أكل السمك مع البيض يعمل رجفة بالجسم	٨,١	٥٣,٢	٣٨,٧	٣٤,٣	٧,١	٥٨,٦	١٩,٥	٢٤,٤	٥٦,١	٧,٩	٦,٣	٨٥,٧	٦,٩	١٠٠,٤	٨٩,٩	دال
٨	أكل السمك يطيل الشعر	٢١,٠	٤٥,٢	٣٣,٩	١٠,٠	٢٤,٣	٦٥,٧	٥,٠	١٥,٠	٨٠,٠	١٧,٢	١٧,٢	٦٥,٦	٩,٣	٣١,٠	٣١,٠	دال

تابع جدول رقم (٧)

الرقم	المصدر الغذائي	غير متصل		تعليم ابتدائي		تعليم متوسط		تعليم ثانوي		تعليم جامعي		التحليل الإحصائي	
		لا	أعتقد به	لا	أعتقد به	لا	أعتقد به	لا	أعتقد به	لا	أعتقد به	لا	أعتقد به
٩	لا ينبغي أكل السمك عندما يكون الإنسان غافيا	١٤,٥	٥٦,٥	٨,٦	٣٥,٧	١٢,٢	١٤,٦	٧,٨	٨٤,٤	٥,٦	٩,٩	٨٤,٥	٨ ٤٩,٩
١٠	ينبغي على الشخص المصاب بالبرد ألا يأكل السمك	٢٥,٨	٦٦,١	١٤,٣	٣٢,٩	٩,٨	٣٦,٨	١٤,١	٧٠,٣	٥,٦	٣,٧	٩٠,٧	٨ ٤٩,٥
١١	أكل البيض مع الحليب يعمل حساسية	٣٨,٧	٩,٧	٥٠,٧	٧,٢	٤٢,٠	١٢,٣	١٧,٢	٢٠,٣	١٣,٧	١٧,٤	٦٨,٩	٨ ٤٩,٨
١٢	عند أكل البيض يتبع بالجلد	٤٥,٢	١١,٣	٤٤,٩	١٠,١	٤٤,٩	١٧,١	١٩,٠	٦٥,١	٤,٩	٦,٨	٨٨,٣	٨ ٧٩,٤
١٣	ينبغي عدم الأكل من أكل اللحم	٦١,٣	١٦,١	٦٤,٣	٤,٣	٣١,٤	١٤,٦	٥٣,١	٢١,٩	٢٥,٠	٣٩,٥	٣٨,٩	٨ ٢٥,٩
١٤	كرة أكل اللحم يضر الجسم	٥٦,٥	٤,٨	٦٥,٢	١,٤	٣٣,٣	١٥,٠	٣٧,٥	١٧,٢	٤٣,٥	١٦,٨	٣٩,٨	٨ ١٩,٦
١٥	أكل الباذلة يضر الدم	٤٣,٥	٩,٧	٤٦,٨	١٣,٤	٣٩,١	٢٤,٤	٤١,٥	١٧,٢	١٠,٦	١١,٩	٧٧,٥	٨ ٦٤,٤
١٦	أكل الشاورما يعمل حساسية	١٩,٧	٧١,١	٤٩,٢	٢٠,٠	٨,٦	٨٢,٩	٣,٢	١,٦	٩٥,٢	١,٣	٩٦,٣	٨ ٩٣,٨

تابع جدول رقم (٧)

التحليل الإحصائي	نمط جامعي	تعليم ثانوي			تعليم متوسط			تعليم ابتدائي			غير متمم			الرقم				
		لا	اعتقد به	اعتقد دائما	لا	اعتقد به	اعتقد دائما	لا	اعتقد به	اعتقد دائما	لا	اعتقد به	اعتقد دائما					
قيمة الدلالة α	٨	٥٠,٤	٦٨,٣	٦١,١	١٥,٥	٤٩,٢	٢٠,٦	٣٠,٢	٢٩,٣	٣١,٤	٢٢,٩	٤٥,٧	٣٠,٦	٢٧,٤	٤١,٩	١٧		
	٨	٨٧	٦١,٩	٦١,٣	٥٤,٧	٤,٧	٤٠,٦	٢٧,٥	١٥,٩	٢٦,١	٥٨,٠	١٦,١	١٦,١	٩٧,٧	١٨			
	٨	٢٧,٦	٧٨,١	٨,٤	١٣,٥	٨١,٠	٩,٥	٩,٥	٢٠,٥	٥١,٣	٢٨,٢	٢٤,٦	١٧,٤	٧٥,٩	٥,٢	١٩,٠		
	٨	٣٦,٨	٩١,٣	٥,٠	٣,٧	٨٨,٧	٨,١	٣,٢	٧٣,٢	١٧,١	٩,٨	٦٢,٩	٢١,٤	١٥,٧	٨٨,٧	٣,٢	٨,١	
غير	١٠٩٩	٨	١٣	١٧,٦	١١,٣	١٤,٣	١١,١	٧٤,٦	١٧,١	٩,٨	٧٣,٢	٧,١	٥,٧	٨٧,١	١١,٣	١,٦	٨٧,١	٢١
دال	٨	١٠٠,٣	٨٦,٩	٦,٩	٦٩,٨	٢٠,٦	٩,٥	٥٣,٧	١٧,١	٢٥,٣	٤٤,٩	١٤,٥	٤٠,٦	٢٧,٩	١٨,٠	٥٤,١	٢٢	
دال	٨	٨٨,٦	٨٨,٩	٣,١	٨٠,٠	٨٢,٨	٩,٤	٧,٨	٧٠,٧	٤,٩	٢٤,٤	٥٠,٠	٣٠,٠	٣٨,٧	٣٥,٥	٢٥,٨	٢٣	
دال	٨	٦٨	٨٨,٨	٦,٨	٤٣,٣	٨٤,٤	٩,٤	٦,٣	٧٥,٦	١٢,٢	٢٤,٣	٢٨,٦	٥٤,١	١٣,١	٣٢,٨	٢٤		

تابع جدول رقم (۷)

الرقم	المعهد الفلاني	غير متعلم			تعليم ابتدائي			تعليم متوسط			تعليم ثانوي			تعليم جامعي			التحليل الإحصائي		
		اعتد	به	لا	اعتد	به	لا	اعتد	به	لا	اعتد	به	لا	اعتد	به	لا			
٢٥	تبارك الذين البارء بسبب احرار الوجه	٤٤,٢	٥٠,٨	٢٢,٩	٢٥,٧	٥١,٤	٢٣,٠	٧,٣	٧٠,٧	٦,٣	٩,٤	٨٤,٤	٣,٧	٨١,١	٨٨,٢	٨	٠,٠٠٠	دال	
٢٦	شرب اللبن يقلل العمر	٤١,٠	٤٢,٦	٤١,٤	٧,١	٥١,٤	٤١,٥	١٢,٢	٤٦,٣	٣٣,٨	١٠,٩	٥٦,٣	٢٦,٩	٥٠,٠	١٩,٦	١١٨	٠,١١	دال	
٢٧	الحليب يجاذب الاطفال فقط	٢٥,٠	٢٣,٣	٢٤,٧	١٠,٠	٢٥,٧	٢٤,٤	١٤,٦	١١,٠	١١,٢	٤,٨	٨٣,٩	٧,٥	٧,٥	٨٥,١	٨	٠,٠٠٠	دال	
٢٨	اكل العسل يكثر عيب الجلد بالثآليل	٣٣,٣	٥٨,٣	٢٤,٣	١٢,٩	٢٦,٩	٩,٨	١٧,١	٧٣,٢	١٥,٦	١٠,٩	٧٣,٤	٣,٧	٣,٧	٩٢,٥	٨	٠,٠٠٠	دال	
٢٩	الدمى تحب الفقير	٧٨,٧	٨,٢	١٣,١	٨٠,٠	٧,١	١٢,٩	٥١,٢	١٢,٢	٣٣,٦	٥٥,٦	١٢,٧	٢١,٧	٣٣,٩	١٢,٠	٥٥,٠	٨	٠,٠٠٠	دال
٣٠	يستخدم العسل واللبن لعلاج الحصى	٥٩,٧	٢٧,٤	١٢,٩	١٠,٠	٤٠,٠	٣٠,٠	٢٥,٠	٢٥,٠	١٩,٤	٦,٥	٧٤,٢	١٢,٣	٥,٦	٨٢,١	٨	٠,٠٠٠	دال	
٣١	اكل العسل يفتح البطن	٢٩,٠	١٩,١	٢١,٤	٢١,٤	١٧,١	٢٣,٥	١٢,٥	٢٥,٠	٤٠,٦	١٨,٨	٤٢,٦	٣٣,١	٣٠,٤	٤٧,٥	٨	٠,٠٠٠	دال	
٣٢	اكل البنفسج يسبب حساسية	٧٨,٣	١١,٧	٢٥,٧	١٥,٧	١٨,٦	٥٣,٧	١٢,٢	٣٤,١	٣١,٣	١٤,١	٥٤,٧	٢٧,٢	١٤,٨	٥٨,٠	٨	٠,٠٠٠	دال	
٣٣	المعصى لا يأكل البنفسج لان يريد من عصيته	٦٢,٩	١١,٣	٥٤,٣	١٤,٣	٣١,٤	٣٤,١	١٤,٦	٥١,٢	١٧,٢	٧,٨	٧٥,٠	١١,١	١١,١	٧٧,٨	٨	٠,٠٠٠	دال	

تابع جدول رقم (٧)

الرقم	المعقد الغذائي	غير متعلم			تعليم ابتدائي			تعليم متوسط			تعليم ثانوي			تعليم جامعي			التحليل الإحصائي
		اعتقد	به	دائما	لا	اعتقد	به	دائما	لا	اعتقد	به	دائما	لا	اعتقد	به	دائما	
		اطلاقا	به	أحيانا	لا	اطلاقا	به	أحيانا	لا	اطلاقا	به	أحيانا	لا	اطلاقا	به	أحيانا	نوعية الدلائل
٣٤	البانجان حار	٨٧,١	٩,٧	٣,٢	٨٠,٠	٥,٧	١٤,٣	٧٠,٧	٢,٤	٢٦,٨	٤٥,٣	١٧,٢	٣٧,٥	٣٥,٤	١٥,٥	٤٩,١	٨ ٨٠,٥
٣٥	الطماطم جيدة للدم	٩٦,٧	٣,٣	٨٢,٩	١٠,٠	٧,١	١٤,٦	٧٨,٠	٧,٣	١٤,٦	١٠,٩	١٧,٢	١٧,٢	٧٢,٢	١٣,٦	١٤,٢	٨ ٢٠,٣
٣٦	الطماطم تصفي الدم	٩٠,٢	١,٦	٨١,٤	٥,٧	١٢,٩	٢٤,٤	٧٠,٧	٤,٩	٢٤,٤	٣٩,١	٩,٤	٥١,٦	٤٣,٢	١٤,٢	٤٢,٦	٨ ٧٦,٣
٣٧	اكل البصل يقوي النظر	٧١,٠	٦,٥	٧٥,٧	٢,٩	٢١,٤	١٩,٥	٥١,٢	٢٩,٣	٢٦,٦	٩,٤	٦٤,١	٦٤,١	٢٩,٨	١٦,٨	٥٣,٤	٨ ٧٤,٩
٣٨	اكل البصل بكثرة يمنع اللاريا	٦٢,٩	١٤,٥	٤٨,٦	١٥,٧	٣٥,٧	١٤,٥	٤٣,٩	١٤,٥	١٥,٦	١٠,٩	٧٣,٤	٧٣,٤	١٨,٠	١٩,٩	٦٢,١	٨ ٦٧
٣٩	البصل يؤثر على الدورة الدموية	٦٤,٥	١١,٣	٦٠,٠	١٥,٧	٢٤,٣	٤١,٥	٥١,٢	٧,٢	٤٥,٣	١٠,٩	٤٣,٨	٤٣,٨	٢٦,٦	١٧,٤	٢٣,٦	٨ ٢٣,٦
٤٠	اكل الفقع يسبب حصوة في الكلى	٦٤,٥	١٤,٥	٦٥,٠	١٣,٠	٢١,٧	٤٨,٨	٣١,٧	١٩,٥	١٧,٥	١٤,٣	٦٨,٣	٦٨,٣	١٩,٨	١٦,٠	٦٤,٢	٨ ٨٢,٦
٤١	اكل السبانخ يسبب حصوة في الكلى	٧٠,٦	٩,٧	٥٩,٧	١١,٤	٣٨,٦	٧٠,٧	٢,٤	٢٠,٣	١٢,٥	٢٠,٣	٦٧,٢	٦٧,٢	٦,٨	٨,١	٨٥,١	٨ ٦٣

تابع جدول رقم (٧)

الرقم	المعتقد الغذائي	غير متعلم			تعليم ابتدائي			تعليم متوسط			تعليم ثانوي			تعليم جامعي			التحليل الإحصائي	
		لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	قيمة اللامعة	دال
		لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	٥٠	
		لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	١٠٠	
٤٢	المعتقد الغذائي	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	١١	١٩٨٣
٤٣		لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	١١	١٩٨٣
٤٤		لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	١١	١٩٨٣
٤٥		لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	١١	١٩٨٣
٤٦		لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	١١	١٩٨٣
٤٧	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	١١	١٩٨٣	١٩٨٣
٤٨	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	١١	١٩٨٣	١٩٨٣
٤٩	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	لا	اعتقد	به	١١	١٩٨٣	١٩٨٣

تابع جدول رقم (٧)

الرقم	المعقد الغذائي	غير متعلم			تعليم ابتدائي			تعليم متوسط			تعليم ثانوي			تعليم جامعي			التحليل الإحصائي	
		أعتقد بأنه	أحياناً بأنه	أطلقاً	أعتقد بأنه	أحياناً بأنه	أطلقاً	أعتقد بأنه	أحياناً بأنه	أطلقاً	أعتقد بأنه	أحياناً بأنه	أطلقاً	أعتقد بأنه	أحياناً بأنه	أطلقاً	قيمة الدلالة α	نوع التحليل
٥٠	أكل العسل مع البطيخ بسبب تسمم	٦,٥	-	٩٣,٥	١٤,٣	-	٨٥,٧	٧,٧	-	٩٢,٣	٤,٨	-	٩٥,٢	٣,٨	١,٣	٨١,٨	٩٤,٩	١٥٦٦,٠
٥١	شرب الخل في الصباح يزيد السمنة	٣٥,٠	١٨,٣	٤٦,٧	٦٤,٣	٨,٦	٢٧,١	٥١,٣	٥,١	٤٣,٦	٢٢,٦	٩,٧	٦٧,٧	٨,٨	٩,٤	٩٤,٩	٨١,٩	٠,٠٠٠٠
٥٢	شرب الماء مع الأكل يسبب السمنة	٦٢,٩	٦,٥	٣٠,٦	٦٩,٦	١٥,٩	١٤,٥	٧٦,٩	١٢,٨	١٠,٣	٦٦,١	١١,٣	٢٢,٦	٤٢,٩	٩,٩	٤٠,٦	٤٧,٢	٠,٠٠٠٠
٥٣	تناول الجريب فروت يحرق شحم الجسم	٩,٧	٥٣,٢	٣٧,١	٦٨,٦	١٢,٩	١٨,٦	٦٦,٧	٢٠,٥	١٢,٨	٥٠,٠	١٩,٤	٣٠,٦	٤١,٩	١٦,٣	٢٥,١	٤١,٩	٠,٠١٥
٥٤	أكل البقول يسبب الإسهال	٤٤,٣	١١,٥	٤٤,٣	٤٥,٧	٣٠,٠	٢٤,٣	٣٠,٨	٢٣,١	٤٦,٢	٢٥,٨	٩,٧	٦٤,٥	١٣,١	١٦,٣	٥٩,٣	٧٠,٦	٠,٠٠٠٠
٥٥	أكل البقول تخثر الدم	٣٨,٣	١٣,٣	٤٨,٣	٥٣,٦	١١,٦	٣٤,٨	٣٥,٩	٢٠,٥	٤٣,٦	٢١,٠	١٤,٥	٦٤,٥	١٣,٠	١١,٨	٥٢,٧	٧٥,٢	٠,٠٠٠٠
٥٦	تناول البطيخ يفيد في تنظيف الكلية	٥٦,٥	١٢,٩	٣٠,٦	٧٢,٩	٥,٧	٢١,٤	٦٤,١	١٠,٣	٢٥,٦	٢٤,٢	١٧,٧	٥٨,١	٢٦,٣	٢١,٣	٦٥,٣	٥٢,٥	٠,٠٠٠٠
٥٧	تناول البطيخ يجلب الحساسية	١٨,٠	٢٩,٥	٥٢,٥	٥٠,٠	٧,١	٤٢,٩	٢٥,٦	٢٠,٥	٥٣,٨	١٤,٨	١٤,٨	٧٠,٥	١٤,٤	١٥,٠	٤٩,٥	٧٠,٦	٠,٠٠٠

الخلاصة والتوصيات :

استهدفت هذه الدراسة تعرف المعتقدات الغذائية الشائعة في الكويت، وعلى العلاقة بين درجة الاعتقاد بهذه المعتقدات، وبعض المتغيرات الخاصة بأفراد العينة من الكويتيين، كالجنس، والعمر، والحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي.

شملت عينة البحث ٣٩٩ من الكويتيين، نصفهم من الذكور، والنصف الآخر من الإناث، وتتراوح أعمارهم بين ٢٠ - ٧٠ سنة، ومن المتزوجين، وغير المتزوجين، ومن خمسة فئات تعليمية.

وقد استخدم اختبار (كا^٢) لتحديد الدلالات الإحصائية للارتباط بين متغيرات الدراسة. كما استخدم المنحنى الاعتدالي، وعلى أساس انحراف معياري يعادل ١ / ٢ في مناقشة دلالة الفروق بين اختيارات المستجيبين في مستوى دائما المعتقدات ذات الدلالة الإحصائية.

وقد أوضح البحث بعض النقاط البارزة وأهمها :

أولا : فيما يتعلق بالمعتقدات الغذائية الشائعة :

كشفت الدراسة عن ٦٥ معتقدا غذائيا شائعا بين الناس في الكويت، ومضمون (٦٧٪) منها غير علمي، ولا يتفق مع مفاهيم علم التغذية، و(١٥٪) منها تؤيدها الحقائق العلمية، و(١٨٪) يمكن أن تكون صحيحة في حالات خاصة ونادرة، وكانت نسبة (٤٠٪) منها تدور حول أسباب الأمراض وعلاجها، والوقاية منها، و(٢٩٪) تتعلق بصحة وظائف الجسم، و(٢٤٪) محورها الحساسية الغذائية و(٤٪) ترتبط بمفاهيم عامة بالتغذية، و(٢٪) تتعلق بالقيم الروحية للغذاء.

ثانيا : علاقة العمر بدرجة الاعتقاد بالمعتقدات الغذائية الشائعة :

- ١ - أظهرت الدراسة فروقا ذات دلالة إحصائية بين فئات العمر في استجاباتهم للغالبية العظمى من المعتقدات الغذائية الشائعة.
- ٢ - كانت فئات عمر الأربعين عاما فما فوق تعتقد دائما وبدرجة متوسطة بأكثر من نصف المعتقدات الغذائية الشائعة ذات الدلالة الإحصائية.
- ٣ - كانت فئة عمر الأصغر سنا من العينة (٢٠ - ٢٩ سنة) تعتقد دائما وبدرجة ضعيفة بـ ٨٢٪ من المعتقدات الغذائية الشائعة ذات الدلالة.

ثالثا : علاقة نوع الجنس بدرجة الاعتقاد بالمعتقدات الغذائية الشائعة :

بأخذ الجنس في الاعتبار ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين من الذكور والإناث في استجاباتهم (٣٤٪) من المعتقدات الغذائية الشائعة. كما أن عامل نوع الجنس كان أقل درجة من متغيرات العمر والمستوى التعليمي في تحديد الفروق في درجة الاعتقاد بالمعتقدات الغذائية الشائعة.

ولم تظهر فروق واضحة بين الذكور والإناث في نسبة الاعتقاد دائما وبدرجة كبيرة بالمعتقدات الغذائية الشائعة ذات الدلالة.

رابعا : علاقة الحالة الاجتماعية بدرجة الاعتقاد بالمعتقدات الغذائية الشائعة :

- ١ - أظهرت الدراسة فروقا ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين وغير المتزوجين في استجاباتهم لأكثرية المعتقدات الشائعة بنسبة (٨٩٪) منها.
- ٢ - كان المتزوجون يعتقدون دائما وبدرجة متوسطة بـ (٦٠٪) من المعتقدات الغذائية الشائعة ذات الدلالة. وغير المتزوجين يعتقدون دائما وبدرجة متوسطة بـ (١٢٪) من المعتقدات الغذائية الشائعة ذات الدلالة.

خامسا : علاقة المستوى التعليمي بدرجة الاعتقاد بالمعتقدات الغذائية الشائعة :

- ١ - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات التعليمية المختلفة في استجاباتهم للغالبية العظمى من المعتقدات الغذائية الشائعة.
- ٢ - كانت أعلى نسبة مثوبة لعدد المعتقدات الغذائية الشائعة ذات الدلالة التي يعتقد بها دائما وبدرجة ضعيفة في المستوى التعليمي الجامعي وبلغت (٧٦٪).
- ٣ - كانت النسبة المثوبة لعدد المعتقدات الغذائية الشائعة ذات الدلالة التي يعتقد بها الكويتيون بدرجة كبيرة ترتفع كلما انخفض المستوى التعليمي، وبلغت أعلى نسبة للاعتقاد بذلك لفئة غير المتعلمين من عينة الدراسة.
- ٤ - كان أفراد العينة من مستويات التعليم المتوسط والابتدائي وغير المتعلمين تعتقد دائما وبدرجة متوسطة بأكثر من نصف المعتقدات الغذائية الشائعة ذات الدلالة الإحصائية.

الخلاصة

وفي ضوء استعراض نتائج البحث يتضح أن العمر والمستوى التعليمي هناك الأقوى

تأثيراً في درجة الاعتقاد بالمعتقدات الغذائية الشائعة، بالمقارنة مع متغيري الجنس والحالة الاجتماعية التي تناولها البحث.

تضع الباحثة في ضوء النتائج التي توصل إليها هذا البحث التوصيات التالية :

- ١ - أن تتضمن المناهج الدراسية في جميع مراحل التعليم على مفاهيم وأساسيات في علم التغذية من أجل إكساب الأفراد القابلية للتمييز بين الحقائق العلمية والمعتقدات حول الطعام والشراب من سن مبكرة.
- ٢ - أن تشمل برامج تعليم الكبار ومحو الأمية والتعليم الموازي وخدمة المجتمع على الثقافة الغذائية.
- ٣ - تدعيم المعتقدات الغذائية السليمة في برامج التوعية والتثقيف الغذائي.
- ٤ - إجراء المزيد من الدراسات المتعمقة حول حصر منابع المعتقدات الغذائية في الكويت، وفي العوامل التي تؤثر في قبول المعتقدات الغذائية ورفضها.

الهوامش

- * العادات الغذائية : وهي السلوك الإنساني المتبع في إعداد الطعام وتناوله وتتطوره نتيجة تأثيرات بيئية وحضارية واقتصادية واجتماعية ونفسية.
 - * التربية الغذائية : هي العملية التي توجه بواسطتها المعتقدات والاتجاهات والمؤثرات البيئية في كل ما يتعلق بالغذاء إلى ممارسات عملية متوافقة مع احتياجات الفرد الغذائية، ومصادر الغذاء المتوفرة في البيئة.
- (١) الاستاذ الدكتور فتحي الديب، الدكتورة أنيسة المنشي، الدكتورة نادية شريف.

المراجع

- ١ - رشدي، عصمت السيد : «التربية الغذائية» - الهيئة العامة للكتب والأجهزة العلمية، مطبعة جامعة القاهرة، ص ٥٦١ - ١٦٥ (١٩٧١).
- ٢ - ميصقر، عبدالرحمن عبيد : «دراسة في العادات الغذائية للفلاحين في البحرين»، وزارة التجارة والزراعة، البحرين (١٩٧٧).
- ٣ - ميصقر، عبدالرحمن عبيد : «دراسة في العادات الغذائية في البحرين، الممارسات الغذائية والمناسبات الاجتماعية»، وزارة الصحة، إدارة الصحة العامة، قسم التغذية، البحرين (١٩٨١).

- 4 - Al-Shawi, Aliya, The Dietary Patterns and Food Habits of kuwaiti housewives of Three Educational Levels. The Educational journal, Kuwait university, No. 5. Vol. 2. 9:19, (1985).
- 5 - Bartholomew, M.J. and F E. Poston. Effect of Food Taboos on Prenatal nutrition. J. Nutr. Educ, 2:15 (1970).
- 6 - Bornstein, A. Food and Society in the Yemen. Arab Republic. Published by FAO, Rome, pp. 28-36. (1974).
- 7 - Campell, S. Folkore and Food Habits. Cajanus. 8:223. (1975).
- 8 - Chirchill, C.W. and Kanawati, A. C and kanawati, A. 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 (1971).
- 9 - Freedman, R.L. Nutritional Anthropology: an overview. In Fitzgerald. T.K. (Ed): Nutritional and Anthropology in Action. Assen/Amsterdam: Van Gorcum. P. 1-23. (1977).
- 10 - Gronlund, W.E. Measurement and Evaluation in Teaching. (5th ed.) New York: MacMillan Publishing. Co. P, 450. (1985).
- 11 - Jellife, D.B. Infants Nutrition in the Subtropics and Tropics, Who Monograph Series No. 29, Geneva. P. 32. P.P. 100-101. pp 217-224, (1968).
- 12 - Kamel, B.S. and Martines, O. Food Habits and Nutrient Intake of Kuwaiti Males and Females, Ecology of Food and Nutrition, Vol. 15, pp 261-272 (1984).
- 13 - Marshall, J. Clark and Males, L. Wesley. Essentials of Learning, Addison-Wesley Publishing Com. California, P 106, (1972).
- 14 - May, J.M. and D.L. Mclellan. the Ecology of Malnutrition in Easte Africa and Four Countries of Western Africa-New York, Hafner Pupliching Co. (1970).
- 15 - Mckay, D.A., Food, I illness and Folk Medicine Insight form UIU Trengganu, West Malaysia, Ecology of Food and Nutrition, I pp. 67-72, (1971).
- 16 - Pyke, M., Food and Society, Hohn Murray, London, PP. 10-36. (1968).
- 17 - Remmers, H.H. Gage, N.L. and Rummel. J.F.A Practical INtroduction to Measurement and Evaluation, Harper and Row, New York, 2nd. P. 296 (1965).
- 18 - Sanjur, D. Social and Cultural Perspectives in Nutrition, Printice Hall, New Jersey. P. 277 (1982).
- 19 - Swaminathan M., the Nutrition and Feeding of Infants and Preschool Children, World Rev. Nutr. Diet. 9:85 (1968).