

## الوعي الغذائي لدى المستهلك المصري عن الدهون كغذاء

• أحمد علي عوض و \*\* فاطمة محمد السباعي

العهد العالي للدراسات النوعية بالجيزة شعبة الدراسات الفندقية

كلية التربية النوعية - جامعة الفيوم الشعبة الاقتصاد المتولي

يهدف البحث الى تقييم المعرفة والوعي الغذائي لدى المستهلكين وربات البيوت فى اختيارهم و استهلاكهم للدهون ويقصد بالمعرفة الغذائية الوعي عن الطعام و التغذية و الصحة و العلاقة بينهم والتي تعطى بدورها السلوك الغذائى العفوى وما يترتب عليه من نتائج وتأثيرات وقد اجرى البحث كدراسة تجريبية على محافظات الاسكندرية - الجيزة - الفيوم حيث تم توزيع 240 استبيان على عينة عشوائية من موظفى و موظفات المحافظات الثلاثة كمؤشر على سلوك المجتمع المصرى ووضعت المؤشرات الاجتماعية و الاقتصادية لعينة المستهلكين فى الاعتبار .

وقد اوضحت نتائج البحث وعى ومعرفة غذائية محدودة (ضعيفة ) لدى المستهلك المصرى وقد ابدى 48% من العينة معرفة عفوية للارشادات الغذائية المرتبطة باستهلاك الدهون المنخفض ومحاولة اتباعها ، وفى نفس الوقت اوضحت النتائج ان استخدام الدهون هو اشهر الطرق لتسوية الطعام بالنسبة ل 70% من العينة ويرى نصف العينة ان زيت عباد الشمس هو الافضل للقلى ، ولم يستطع 45% من العينة التفريق بين المارجرين والذبدة الطبيعى كما اظهرت النتائج ايضا ان الدهون تدخل بوجه عام فى العديد من الوجبات حتى التى لاتطهى مثل السطات و البطاطس المسلوقة.

وقد اظهرت النتائج ان المعرفة الاساسية الغذائية لمجموعة المستهلكين المدروسة هى ضعيفة فى الغالب . 51% فقط يعرف ان الدهون تعتبر من مصادر الطاقة لجسم الانسان ، و القلي منهم يعرف ما هى الاحماض الدهنية . ولم يعرف أكثر من نصف العينة شئ عن محتوى الدهون من الفيتامينات ، كما ذكر حوالى 28% ان الدهون توفر فيتامينات ب1، ب2، ج مما يدل عللا المعلومات الخاطئة لدى كثير من المستهلكين . إضافة الى ذلك اختار 40% من العينة الفيتامينات والعناصر المعدنية و المياه كمصدر للطاقة و لم يستطع 15% الاشارة الى اى من مصادر طاقة على الإطلاق .