

العلاقة بين العادات الغذائية ومعدل انتشار تشوهات الطرف السفلي

لبعض سكان محافظة كفر الشيخ

* أ.د/ يوسف ذهب على
 ** أ.د/ عبدالحميد مصطفى عكاشة
 *** د/ احمد ابراهيم شلبي
 **** أ/ منير عبدالرازق محمد بسيوني

مقدمة البحث:-

يمثل الغذاء حقا من حقوق الإنسان ، وهو من بين أهم العوامل البيئية أثرا على حياة الإنسان ، إذ يأتي في مقدمة ما يجب على الأسرة أن توفره لأفرادها . والتغذية الجيدة للفرد ضرورية للنمو والتطور وصيانة ما يتلف من أنسجته وخلاياه ومقاومة المرض والعدوى وارتفاع قدرته على العمل والإنتاج.

وقد أثبتت الدراسات والبحوث العلمية أن الصحة والتغذية السليمة ليست مسؤولة فقط عن تكوين وبناء الجسم ولكنهما يلعبان دورا مهماً في توجيه السلوك الاجتماعي والأخلاقي والفكري للفرد ودليل مباشر على نوعية الحياة ودليل غير مباشر على مدى التطور الاجتماعي وذلك لما للتغذية السليمة من أهمية في النمو الطبيعي والتطور العقلي الأمثل في صحة المريض والسليم والحفاظ على صحة جيدة خلال حياة الإنسان.(٦ : ٣)

تعد عملية تغيير العادات الغذائية من أصعب العميات وأكثرها تعقيداً ولا يتم ذلك الا بوضع سياسة تغذوية متكاملة يكون للتنقيف الصحي دورا أساسيا فيها. وتتكون ثقافة أي مجتمع من المجتمعات البشرية من التفاعل بين نمط خاص من السلوك والعادات والمعتقدات.(٨ : ٢٠)

يعتبر القوام السليم علامة من علامات الصحة الجيدة، ولذلك أصبح لزاما على مدرسي ومدرسات التربية الرياضية دراسة كل ما يتصل بالقوام ومعرفة عناصره وأساره حتى يمكن تربية قوام النشء وحفظه من التشوهات والانحرافات القوامية وغرس العادات القوامية السليمة ونشر

- * أستاذ فسيولوجيا الرياضة بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية.
- ** أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل بقسم علوم الصحة الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.
- *** مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.
- **** باحث بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

الوعي القوامي بينهم وذلك من خلال دروس التربية الرياضية والتدريب الرياضي ومحاربة العادات القوامية السيئة وخاصة أثناء الجلوس والوقوف والمشي. (٤ : ٥٢)

لذا فإن للقوام تأثيراً واضحاً على المظهر العام للفرد وعلى مستوى لياقته البدنية والصحية، فالقوام الجيد يجب أن يشمل على الوقوف والرقود والجلوس والمشي والتسلق ونزول الدرج وكل الأوضاع والحركات التي تؤديها في اعمالنا اليومية. (٤ : ١٠٧)

يتطلب نمو وتطور الهيكل العظمي البشري إمدادات كافية للعديد من العوامل الغذائية المختلفة. يرتبط نقص المغذيات التقليدية بالنقرم مثل الطاقة والبروتين والزنك والكساح مثل فيتامين د وتشوهات العظام الأخرى مثل النحاس والزنك وفيتامين ج. (١٩ : ٢٣)

في السنوات الأخيرة كان هناك اهتمام بالدور الذي يمكن أن تلعبه التغذية في نمو العظام عند تناول كميات أعلى من تلك المطلوبة لمنع أوجه القصور التقليدية لا سيما فيما يتعلق بتحسين ذروة كتلة العظام وتقليل مخاطر الإصابة بهشاشة العظام. (٢٠ : ٤٩)

هناك اعتراف متزايد بدور النظام الغذائي والنشاط البدني في تعديل كثافة المعادن في العظام ومحتوى معادن العظام وإعادة البناء والتي بدورها يمكن أن تؤثر على صحة العظام في وقت لاحق من الحياة. يمكن أن تؤثر تركيبة المغذيات الكافية على صحة العظام وتساعد على زيادة الكتلة العظمية القصوى. لذلك قد يكون لتغذية الأطفال عواقب مدى الحياة أيضاً قد يكون للنشاط البدني ، الملائم من حيث الحجم أو الشدة عواقب إيجابية على محتوى المعادن في العظام وكثافتها وقد يحافظ على فقدان العظام في مرحلة البلوغ. (١٥ : ١٥٩)

يتكون النسيج العظمي من مادة بروتينية تسمى الكولاجين والتي تحفظ للعظم هيئته وتدعيم مرونته، ويحتوي على الكالسيوم والفوسفات اللذين يكسبان العظم القوة والصلابة، ويمر العظم بمراحل تسمى إعادة التشكيل حيث تتحلل العظام القديمة وتُستبدل بأخرى جديدة وقوية يوميا على مدار حياة الإنسان. (٢٣ : ١٨)

نوع النمط الغذائي المتوازن المحتوي على المواد البروتينية، والكالسيوم، والتعرض لأشعة الشمس والرياضة، من أهم العوامل الأساسية لبناء وتقوية العظام، ويكون العظم في أقصى حالة من البناء منذ الطفولة وحتى مرحلة البلوغ والشباب، وبعد سن الأربعين تبدأ صلابة العظام

بالأنخفاض تدريجياً، حتى تصبح أكثر رقة وهشاشة وبالتالي التعرض للعديد من الكثير من التشوهات القوامية. (١٩ : ١٤٢)

مشكلة البحث:

ان احتياجات الانسان كثيرة ومتجددة ومنها الغذاء الذي يعد من العناصر الاساسية والضرورية في الحفاظ على الحياة واستمرارها ، اذ كان الحصول على الغذاء المناسب منذ بدء الخليقة من اهم العوامل التي دفعت الانسان الى الخروج من الكهوف في محاولة لتحسين وضعه الغذائي وعلى مر العصور اصبح الغذاء من اهم عوامل التمتع بالحياة السليمة. فالصحة والتغذية وجهان لعملة واحدة ومتراپبتان تراپبا وثيقا ، ف نمو الاطفال وتكوينهم الطبيعي وقوة الكبار وحيويتهم وقدرتهم الانتاجية بكفاءة ونجاح تعتمد الى حد كبير على ما يأكلون ، كما ان المشكلات الصحية ترجع لعدم التوازن او التغذية الخاطئة فيما يتناوله الفرد من مأكولات ومشروبات . لذا فأن نقص التغذية يعطل قدرة الافراد على تنمية مهاراتهم ويخفض انتاجيتهم في العمل وان نقصها في مرحلة الطفولة ستؤثر على النمو العقلي والبدني ويعطل مقدرتهم على التعلم.

أمراض العظام في الغالب تصيب كبار السن خاصة بعد الخمسين من العمر وهي بمثابة متلازمة أیضية تتميز بانخفاض كتلة العظام والتدهور الدقيق لأنسجة العظام ، مصحوباً بمخاطر عالية للكسور وتشوهات للقوام في مناطق الفخذ والفقرات والضلوع. مع ظهور شيخوخة كبار السن يتزايد انتشار تشوهات القوام وخاصة المصاحبة لظاهرة لين العظام مثل اصطكاك الركبتين وتقوس الرجلين وانتشار سقوط قوس القدم وبالتالي التعرض لتشوه القدم المفلطح. ويعتبر القوام الأنساني هو مفتاح الجمال لكل فرد، ولا بد وان يتوافق التناسق بين اجزاء الجسم المختلفة، والقوام له علاقة كبيرة بتركيب وتناسق العظام بعضها ببعض وعليه يتحدد شكل الجسم بصفة أساسية عن طريق الجهاز العظمي الذي يتكون من مجموعة من العظام المختلفة الأطوال والأحجام والأشكال وضعت مع بعضها البعض في تركيب بديع بحيث تعطي الجسم الأنساني مظهره الرائع، وفي نفس الوقت تساعد الانسان على أداء وظيفته في الحياة. (٤ : ١٥)

وهناك مجموعة من العوامل التي تتحكم في طبيعية تكوين العادات الغذائية لدي الشعوب ومن اهم تلك العوامل الأنتشار الجغرافي لسكان القطر او المنطقة الجغرافية ومدى قرب مصادر

الغذاء سواء كانت مصادر بحرية أو مصادر نباتية. (١٣ : ١٤٩)

وتنقسم العادات الغذائية الي عادات غذائية صحيحة وعادات غذائية ضارة وتتأثر درجة العادة الغذائية بالموروث الثقافي والحضاري للمنطقة السكانية والموقع الجغرافي ومن ثم كان حتمية وجود الأختلاف بين سكان القطر الواحد في الكثير من العادات الغذائية المنشرة بين سكان المجتمع. (١٥ : ٢٢٧)

تؤكد الدراسات العلمية ان سكان المناطق التي تطل علي مساحة بحرية (مناطق ساحلية) يتمتعون بقدر كبير من الأجسام المضادة للوقاية من أمراض الغدد وذلك بسبب الأعتماذ المباشر علي نوعية الغذاء وكذلك التواجد المستمر في نطاق حيز مكاني يتواجد فيها قادر كبير من عنصر اليود البحري. (٢١ : ٥٦)

من خلال العرض السابق يحاول الباحث ايجاد العلاقة بين اهم العادات الغذائية لسكان محافظة كفر الشيخ في المناطق الساحلية والغير ساحلية ومعدل انتشار تشوهات الطرف السفلي في محاولة لوضع برنامج غذائي مناسب مع التمرينات التاهيلية للحد من انتشار تلك التشوهات بين الفئة العمرية من ٥٠-٦٠ عام.

أهداف البحث:

يهدف البحث الي دراسة العلاقة بين العادات الغذائية ومعدل انتشار تشوهات الطرف السفلي لبعض سكان محافظة كفر الشيخ ولتحقيق هدف البحث تم تحديد الوجبات التالية.

- التعرف علي العادات الغذائية لدي بعض سكان المناطق الساحلية لسكان محافظة كفر الشيخ
- التعرف علي العادات الغذائية لدي بعض سكان المناطق الغير ساحلية في محافظة كفر الشيخ
- التعرف علي معدل انتشار تشوهات الطرف السفلي لدي بعض (سكان المناطق الساحلية والغير ساحلية) في محافظة كفر الشيخ.
- التعرف علي العلاقة بين العادات الغذائية لسكان محافظة كفر الشيخ ومعدل انتشار تشوهات الطرف السفلي.

فروض البحث:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين استجابة عينة البحث في العادات الغذائية لدى سكان المناطق الساحلية في محافظة كفر الشيخ.
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين استجابات عينة البحث في العادات الغذائية لدى سكان المناطق الغير ساحلية في محافظة كفر الشيخ.
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في معدل انتشار تشوهات الطرف السفلي لدى سكان المناطق الساحلية والغير ساحلية في محافظة كفر الشيخ.
- هل توجد علاقة ارتباطية بين معدل انتشار تشوهات الطرف السفلي والعادات الغذائية لسكان محافظة كفر الشيخ.
- هل توجد علاقة ارتباطيه بين المستوي الاجتماعي والاقتصادي والعادات الغذائية لسكان محافظه كفرالشيخ

مصطلحات البحث:

الغذاء: Food

هو أي مادة يتم استهلاكها لتوفير الدعم الغذائي للكائن الحي .عادة ما يكون الطعام من أصل نباتي أو حيواني أو فطري.(١٦ : ١٥٩)

العادات الغذائية: Eating habits

هي الطرق المتبعة في اختيار وتناول واستعمال الأغذية المتوفرة وهي تشمل جميع عمليات إنتاج الغذاء وتخزينه وتصنيعه وتوزيعه وتناوله.(٢٤ : ٦١)

البيئة الغذائية: food environment

جميع المكونات الحيّة من نبات، وحيوانوغابات، وأسماك والمكونات غير الحيّة من صخور وماء وهواء وضوء أو شمس، والتي توجد بشكل طبيعي غير مصطنع.(١٨ : ٢٠٨)

البيئة الجغرافية: geographic environment

كافة المكونات الطبيعية من الجبال، والسهول، والأرض، والمياه، والصحارى والعوامل البيولوجية التي تحيط بالكائن الحي.(١٣ : ٤١٧)

المناطق الساحلية: coastal areas

هو السطح البيئي أو مناطق الانتقال بين البر والبحريما في ذلك البحيرات الداخلية الكبيرة. (١٤ : ٧٥)

المناطق الغير ساحلية: landlocked areas

هي منطقة من الأرض لأتجاوز خط الساحل ولأتمتد باتجاه البحر ونحو منطقة الأمواج.

(١٦ : ١٢٦)

الدراسات المرتبطة:-

١. دراسة مشاري محمد ثواب (٢٠١٠) (١١)

عنوان الدراسة: العادات الغذائية وتأثيرها علي مكونات الاعداد البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدي لاعبي كرة القدم بدولة الكويت.

هدف الدراسة: يهدف البحث الي دراسة أثر بعض العادات الغذائية علي مكونات الاعداد البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية (الكالسيوم- الصوديوم - الحديد - الزنك)

عينة الدراسة: بلغ العدد الكلي لعينة البحث ٦٠ لاعب

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي والمنهج التجريبي.

نتائج الدراسة: هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط الماخوذ اليومي قبل وبعد التعديلات الغذائية وذلك لصالح القياس البعدي.

٢. دراسة أسماء ظاهر نوفل (٢٠١١) (٣)

عنوان الدراسة: دراسة تقويمية للوعي القوامي وعلاقته بالثقافة الصحية والغذائية لطالبات جامعات الدلتا

هدف الدراسة: التعرف علي تقويم مستوي الوعي القوامي لطالبات جامعة الدلتا والتعرف علي مستوي الثقافة الصحية لطالبات جامعة الدلتا.

منهج الدراسة: تم تطبيق المنهج الوصفي المسحي.

عينة الدراسة : تمثل مجتمع البحث بعض طالبات جامعة الدلتا بمحافظة الغربية.

نتائج الدراسة: هناك علاقة بين الثقافة الصحية والغذائية ومستوي الوعي القوامي وخاصة التشوهات الجسمية في منطقة الحوض.

٣. دراسة محمود خلاف محمود عيسي (٢٠١٤) (١٠)

عنوان الدراسة: السلوكيات الغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسماني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

هدف الدراسة: التعرف على السلوك الغذائي لدى المرحلة الإعدادية في محافظة سوهاج والتعرف على العلاقة بين السلوكيات الغذائية والتكوين الجسماني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

عينة الدراسة: وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الثانی الاعدادی وعددهم (٢٥٠) تلميذ يمثلون نسبة ١٠% من أجمالی مجتمع البحث لإمكانية تنفيذ المقياس بالإضافة إلى (١٠٠) طالب لإجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث من مدارس المرحلة الإعدادية بمركزي (طهطا-المراعة).

منهج الدراسة: تم تطبيق المنهج الوصفي الارتباطي

نتائج الدراسة: التوصل إلى مقياس السلوكيات الغذائية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة سوهاج توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين السلوك الغذائي ومكونات الجسم لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في محافظة سوهاج. ووصى الباحث بتطبيق مقياس السلوكيات الغذائية على طلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة سوهاج. وأوصى الباحث بتطبيق مقياس السلوكيات الغذائية على طلاب الجسماني للطلاب وتفعيل دور أخصائي التغذية المدرسية داخل المدارس بعمل لقاءات مع أولياء الأمور لتعريفهم بأهمية الغذاء الصحي للتلاميذ في هذه المرحلة وعمل نشرات ثقافية وورش عمل على أهمية العادات الغذائية للطلاب المدارس.

٤. دراسة أماني ناجي محمد خليل (٢٠٢٠) (٥)

عنوان الدراسة: تأثير برنامج تثقيفي غذائي إلكتروني على العادات الغذائية للسيدات زائدي الوزن.

هدف الدراسة: يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج التثقيف الغذائي الإلكتروني على العادات الغذائية للسيدات زائدي الوزن ويتم ذلك من خلال تصميم برنامج إلكتروني للعادات الغذائية.

عينة الدراسة: (٣٠) سيده.

منهج الدراسة: تم استخدام الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعه تجريبية واحده واحده باستخدام القياس القبلي البعدي، لملائمته لطبيعة البحث. كانت أدوات البحث (قياس الوزن

باستخدام الميزانالطبي وحساب الوزن بالكيلو متروقياس الطول باستخدام جهاز الرستاميتريتم قياسه بالسنتيمتر وقياس محيط البطن باستخدام جهاز الشريط واستبيان قياس مستوى حالة العادات الغذائية والتثقيف الغذائي

نتائج الدراسة: من أهم النتائج تحسن المجموعة التجريبية ولكن جاءت نسبة تحسن في مستوى العادات الغذائية وفي أوزانهم لصالح القياس البعدي.

٥. دراسة اسلام محمد محمد النجار (٢٠٢٢) (٢)

عنوان الدراسة: دراسة نوعية الوجبات وعلاقتها بالاتجاهات الغذائية في ضوء مؤشر كتلة الجسم لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

هدف الدراسة: التعرف علي نوعية الوجبات في ضوء مؤشر كتلة الجسم لتلاميذ المرحلة الإعدادية والاتجاهات الغذائية في ضوء مؤشر كتلة الجسم لتلاميذ المرحلة الإعدادية والعلاقة بين نوعية الوجبات والاتجاهات الغذائية ومؤشر كتلة الجسم لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

منهج الدراسة: وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته لتحقيق أهداف البحث ومناسبته لطبيعة البحث،

عينة الدراسة: ويمثل مجتمع البحث تلاميذ المرحلة الإعدادية بإدارة قلين التعليمية والبالغ عدد المدارس بها (٢٨) مدرسة إعدادية بمحافظة كفر الشيخ للعام الدراسي (٢٠١٩ / ٢٠٢٠م)، وقد بلغ مجتمع البحث (٩٥١) تلميذاً، و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية التطبيقية من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمدرسة الشهيد ياسر فريج حامد وشجرة الدر التابعة لإدارة قلين التعليمية علي عينة قوامها (٣٠٤) تلميذاً لإجراء الدراسة عليهم.

نتائج الدراسة: وقد أظهرت نتائج البحث إلي وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين إرتفاع مؤشر كتلة الجسم BMI وإنخفاض الثقافة الغذائية وقلة المعارف والممارسات بأهمية نوعية الوجبات والاتجاهات الغذائية لتلاميذ المرحلة الإعدادية لذا توصي الباحثة بالإستفادة باستبيان نوعية الوجبات المقترح واستبيان الاتجاهات الغذائية وتطبيقه علي المدارس الإعدادية وذلك للتأثير الإيجابي في تحسين نوعية الوجبات والاتجاهات والعادات الغذائية للتلاميذ والإهتمام بتوفير وجبات

متكاملة العناصر والمكونات الغذائية للطلاب لضمان حصولهم علي متطلباتهم من العناصر اللازمة في مراحل النمو .

اجراءات البحث:

منهج البحث: قام الباحث بأستخدام المنهج الوصفي المسحي من خلال تطبيق أداة الدراسة الأساسية في صورة الاستبيان العلمي المكون من ٦٠ عبارة للتعرف علي العادات الغذائية. بالإضافة الي استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية بين معدل انتشار تشوهات الطرف السفلي والعادات الغذائية.

عينة البحث: بلغ قوام عينة البحث ٢٠٠ شخص من سكان محافظة كفر الشيخ بواقع ١٠٠ شخص لسكان المناطق الساحلية و ١٠٠ شخص لسكان المناطق الغير ساحلية.

المجال المكاني: محافظة كفر الشيخ

المجال الزمني: ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ .

تجانس عينة البحث قام الباحث قبل البدء في تنفيذ اجراءات البحث (الاستبيان - قياس فحص تشوهات الطرف السفلي) بعمل التجانس الاحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية ويوضح جدول (١) ذلك

جدول (١)

التوصيف الإحصائي للمتغيرات الأساسية في عينة البحث الكلية ن = ٢٠٠

الدلالات الإحصائية للمتغيرات	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفلطح
العمر (سنة)	٤٤,٦٠	٦٨,٣٠	٥٧,٦٩	٥,٦٥	٥٨,٤٠	-٠,٢٤	-٠,٩٨
الطول (متر)	١,٥٢	٢,٠٤	١,٧٣	٠,١٣	١,٧٢	٠,٥٩	-٠,٦١
الوزن (كجم)	٦٣,٠٠	١١٥,٠٠	٨٧,٦٩	١١,٥٨	٨٨,٠٠	٠,٠٨	-٠,٢٧
مؤشر كتلة الجسم (كجم/م ^٢)	١٧,٠١	٤٧,٢٦	٢٩,٣٢	٥,١٦	٢٩,٠٤	٠,٢٢	٠,٠٦

يتضح من جدول رقم (١) الخاص بالتوصيف الإحصائي للمتغيرات الأساسية في عينة البحث الكلية أن البيانات معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث انحصرت قيم معامل الالتواء بين (-٠,٢٤ ، ٠,٥٩) مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث .

جدول (٢)

توزيع افراد عينة البحث طبقا للمناطق الساحلية وغير الساحلية ن=٢٠٠

المجموع	النسبة المئوية	العدد	طبيعة المنطقة	المركز
١٠٠	٢٠%	٤٠	ساحلية	مركز ومدينة بلطيم
	٢٠%	٤٠	ساحلية	مدينة برج البرلس
	٢٠%	٤٠	غير ساحلية	مركز ومدينة كفر الشيخ
	٢٠%	٤٠	غير ساحلية	مركز ومدينة الحامول
	٢٠%	٤٠	غير ساحلية	مركز ومدينة بيلا

ثبات وصدق استمارة الاستبيان :

تم التحقق من ثبات الاستبيان عن طريق معامل الثبات ألفا لكرونباخ ، ومعامل الصدق عن طريق الجذر التربيعي لمعامل الثبات . كما يتضح من الجدول التالي :

جدول (٣)

معامل ثبات وصدق إستمارة استبيان العادات الغذائية

معامل الصدق	معامل الثبات	عدد العبارات
٠,٨٨٢	٠,٧٧٨	٦٠

يتضح من جدول رقم (٣) أن معامل الثبات ألفا كرونباخ لإستمارة الاستبيان بلغ (٠,٧٧٨) ، وهى قيمة عالية أكبر من (٠,٦) مما يدل على ثبات الإستمارة قبل التطبيق على العينة الأساسية . كما يتضح من الجدول أن إستمارة الاستبيان تتميز بالصدق حيث بلغ معامل الصدق الذاتى للإستمارة (٠,٨٨٢)

جدول (٤)

مجال المتوسط الحسابي لمقياس ليكارت الثلاثي

المتوسط المرجح	الإختيار
١ - ١,٦٦	لا
١,٦٧ - ٢,٣٣	أحياناً
٢,٣٤ - ٣	نعم

جدول (٥)

التكرار والنسبة المئوية لإستجابات عينة البحث فى البيئة الساحلية فى العادات الغذائية

ن = ١٠٠

العبارات	الدلالات الإحصائية			التكرار والنسبة المئوية					مربع كاي
	نعم	أحياناً	لا	المتوسط الحسابي					
				نعم	أحياناً	لا	نسبة الموافقة %	نسبة التباين %	
	ك	ك	ك	ك	ك	ك	ك	ك	ك

٤,١٦	٥٨,٠٠	أحياناً	٢,١٦	٢٤	٢٤	٣٦	٣٦	٤٠	٤٠	يحدد الوجبات الرئيسية التي يتناولها يومياً	١
٦١,٤٦*	٧٩,٥٠	نعم	٢,٥٩	١١	١١	١٩	١٩	٧٠	٧٠	يحافظ على تناول وجبة الفطار	٢
٣٧,٥٨*	٧٥,٠٠	نعم	٢,٥٠	٩	٩	٣٢	٣٢	٥٩	٥٩	يتم تجهيز الفطور اليومي عن طريق ربة البيت	٣
٥١,٨٦*	٧٨,٥٠	نعم	٢,٥٧	٩	٩	٢٥	٢٥	٦٦	٦٦	يعتبر زيت السمك من أهم الوجبات الغذائية الغنية باليود	٤
٠,٩٨	٥٤,٠٠	أحياناً	٢,٠٨	٢٩	٢٩	٣٤	٣٤	٣٧	٣٧	يجيب أن يتناول الشخص البالغ من ٢-٣ لتر ماء يومياً	٥
١٩,٤٦*	٣٨,٠٠	لا	١,٦٤	٥١	٥١	٣٤	٣٤	٢١	٢١	يوصي بتناول الخضروات من ٣-٥ أيام	٦
١٥,٥٠*	٣٥,٠٠	أحياناً	١,٧٠	٤٥	٤٥	٤٠	٤٠	١٥	١٥	يعتبر الكالسيوم والفسفور من اعم عناصر بناء العظام والأسنان	٧
١٢,٦٢*	٣٥,٥٠	أحياناً	١,٧١	٤٨	٤٨	٣٣	٣٣	١٩	١٩	يعتبر البروتين من أهم مصدر الطاقة	٨
٥٧,٩٢*	٢٠,٠٠	لا	١,٤٠	٦٨	٦٨	٢٤	٢٤	٨	٨	يعتبر عدم تناول وجبة الأفطار ليس له أي عواقب سلبية على نظامك الغذائي	٩
١٥,٨٦*	٤٤,٥٠	أحياناً	١,٨٩	٣٠	٣٠	٥١	٥١	١٩	١٩	يعتبر الكسل والتعب من أعراض نقص الحديد	١٠
١٧,٦٦*	٣٣,٠٠	لا	١,٦٦	٤٩	٤٩	٣٦	٣٦	١٥	١٥	يؤدي كثرة تناول الماء تؤدي الي احتباس السوائل	١١
٢,٢٤	٤٤,٠٠	أحياناً	١,٨٨	٤٠	٤٠	٣٢	٣٢	٢٨	٢٨	يعتبر الإفراط في تناول الملح يؤدي الي السمنة	١٢
٤,٣٤	٤٢,٠٠	أحياناً	١,٨٤	٤٣	٤٣	٣٠	٣٠	٢٧	٢٧	يعتبر الخبز والحبوب مصادر هام وجيد للحديد في الجسم	١٣
٢٧,٠٢*	٧٠,٥٠	نعم	٢,٤١	١٦	١٦	٢٧	٢٧	٥٧	٥٧	يعتبر البيض النيئ أسهل في الهضم من البيض المطهي	١٤
٢٥,٩٤*	٤٦,٥٠	أحياناً	١,٩٣	٢٥	٢٥	٥٧	٥٧	١٨	١٨	يعتبر تناول القهوة من العوامل التي تعيق امتصاص الجسم للحديد	١٥
١٢,٢٦*	٦٤,٠٠	أحياناً	٢,٢٨	٢١	٢١	٣٠	٣٠	٤٩	٤٩	يعتبر الأكتانر من التوابل يعطي مذاق أفضل للطعام	١٦
٣٥,٨٤*	٧٤,٠٠	نعم	٢,٤٨	١٢	١٢	٢٨	٢٨	٦٠	٦٠	تناول وجبة الأفطار يعطي الجسم ثلث الاحتياجات اليومية من الطاقة	١٧
١٢,٢٦*	٤٥,٥٠	أحياناً	١,٩١	٣٠	٣٠	٤٩	٤٩	٢١	٢١	يؤدي نقص الكالسيوم الي هشاشة العظام	١٨
٣٨,٠٠*	٢٥,٠٠	لا	١,٥٠	٦٠	٦٠	٣٠	٣٠	١٠	١٠	يؤدي تناول المخلات تؤدي الي ارتفاع ضغط الدم	١٩
٢٥,٤٦*	٦٩,٥٠	نعم	٢,٣٩	١٠	١٠	٤١	٤١	٤٩	٤٩	يصل عدد مرات تناول الخبز الي أكثر من ٣ مرات يومياً	٢٠
٣٦,٩٨*	٧٤,٠٠	نعم	٢,٤٨	١٣	١٣	٢٦	٢٦	٦١	٦١	يفضل تناول الخبز البلدي عن الخبز المعد في المخابز الآلية	٢١

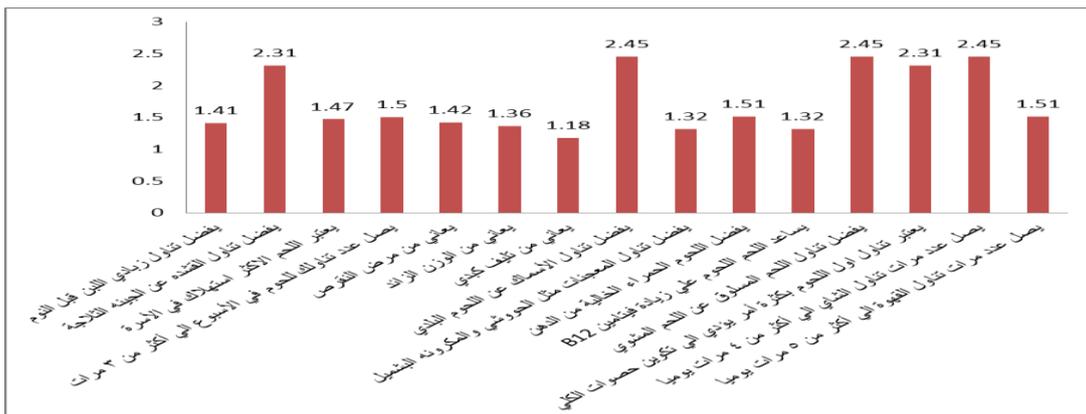
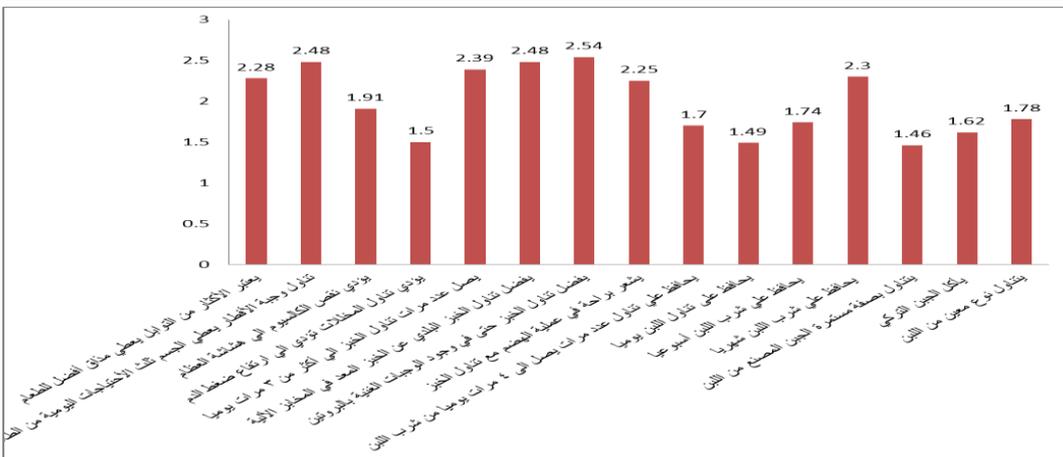
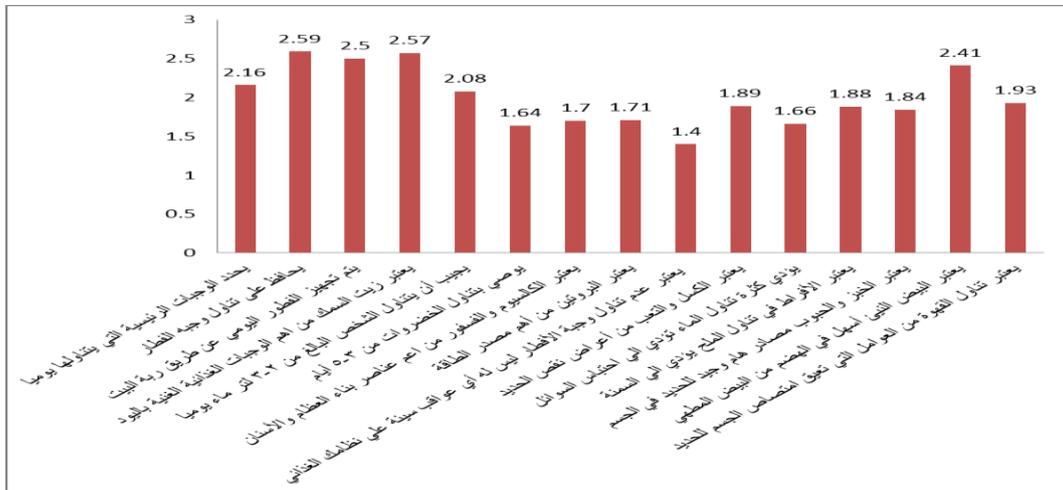
٧٧,٣٦*	٧٧,٠٠	نعم	٢,٥٤	٢٠	٢٠	٦	٦	٧٤	٧٤	يفضل تناول الخبز حتى في وجود الوجبات الغنية بالبروتين	٢٢
١٢,٠٢*	٦٢,٥٠	أحيانا	٢,٢٥	١٧	١٧	٤١	٤١	٤٢	٤٢	يشعر براحة في عملية الهضم مع تناول الخبز	٢٣
١٦,٨٨*	٣٥,٠٠	أحيانا	١,٧٠	٤٤	٤٤	٤٢	٤٢	١٤	١٤	يحافظ علي تناول عدد مرات يصل الي ٤ مرات يوميا من شرب اللبن	٢٤
٣٩,٨٦*	٢٤,٥٠	لا	١,٤٩	٦١	٦١	٢٩	٢٩	١٠	١٠	يحافظ على تناول اللبن يوميا	٢٥
١٩,٨٢*	٣٧,٠٠	أحيانا	١,٧٤	٣٩	٣٩	٤٨	٤٨	١٣	١٣	يحافظ علي شرب اللبن أسبوعيا	٢٦
١٣,٥٢*	٦٥,٠٠	أحيانا	٢,٣٠	١٨	١٨	٣٤	٣٤	٤٨	٤٨	يحافظ علي شرب اللبن شهريا	٢٧
٤٣,٧٦*	٢٣,٠٠	لا	١,٤٦	٦٠	٦٠	٣٤	٣٤	٦	٦	يتناول بصفة مستمرة الجبن المصنع من اللبن	٢٨
٢٣,٦٦*	٣١,٠٠	لا	١,٦٢	٤٩	٤٩	٤٠	٤٠	١١	١١	يأكل الجبن التركي	٢٩
٢٢,٩٤*	٣٩,٠٠	أحيانا	١,٧٨	٣٥	٣٥	٥٢	٥٢	١٣	١٣	يتناول نوع معين من اللبن	٣٠
٥٣,٠٦*	٢٠,٥٠	لا	١,٤١	٦٥	٦٥	٢٩	٢٩	٦	٦	يفضل تناول زبادي اللبن قبل النوم	٣١
١٨,٦٢*	٦٥,٥٠	أحيانا	٢,٣١	١٣	١٣	٤٣	٤٣	٤٤	٤٤	يفضل تناول القشدة عن الجينه الثلجة	٣٢
٤٣,٩٤*	٢٣,٥٠	لا	١,٤٧	٦٣	٦٣	٢٧	٢٧	١٠	١٠	يعتبر اللحم الاكثر استهلاك في الأسرة	٣٣
٣٨,٧٨*	٢٥,٠٠	لا	١,٥٠	٦١	٦١	٢٨	٢٨	١١	١١	يصل عدد تناولك للحوم في الاسبوع الي أكثر من ٣ مرات	٣٤
٥٢,٨٨*	٢١,٠٠	لا	١,٤٢	٦٦	٦٦	٢٦	٢٦	٨	٨	يعاني من مرض النقرص	٣٥
٦١,٥٢*	١٨,٠٠	لا	١,٣٦	٦٦	٦٦	٣٢	٣٢	٢	٢	يعاني من الوزن الزائد	٣٦
٦٧,٢٤*	٩,٠٠	لا	١,١٨	٩١	٩١	—	—	٩	٩	يعاني من تليف كبدي	٣٧
٣٤,٥٨*	٧٢,٥٠	نعم	٢,٤٥	٦	٦	٤٣	٤٣	٥١	٥١	يفضل تناول الأسماك عن اللحوم البلدي	٣٨
٧٩,٩٤*	١٦,٠٠	لا	١,٣٢	٧٥	٧٥	١٨	١٨	٧	٧	يفضل تناول المعجنات مثل الحووشي والمكرونة البشميل	٣٩
٣٧,٤٦*	٢٥,٥٠	لا	١,٥١	٥٥	٥٥	٣٩	٣٩	٦	٦	يفضل اللحوم الحمراء الخالية من الدهن	٤٠
٧٩,٩٤*	١٦,٠٠	لا	١,٣٢	٧٥	٧٥	١٨	١٨	٧	٧	يساعد اللحم للحوم علي زيادة فيتامين B١٢	٤١
٣٤,٥٨*	٧٢,٥٠	نعم	٢,٤٥	٦	٦	٤٣	٤٣	٥١	٥١	يفضل تناول اللحم المسلوق عن اللحم المشوي	٤٢
١٨,٦٢*	٦٥,٥٠	أحيانا	٢,٣١	١٣	١٣	٤٣	٤٣	٤٤	٤٤	يعتبر تناول اول اللحوم بكثرة أمر يؤدي الي تكوين حصوات الكلي	٤٣
٣٤,٥٨*	٧٢,٥٠	نعم	٢,٤٥	٦	٦	٤٣	٤٣	٥١	٥١	يصل عدد مرات تناول الشاي الي أكثر من ٤ مرات يوميا	٤٤

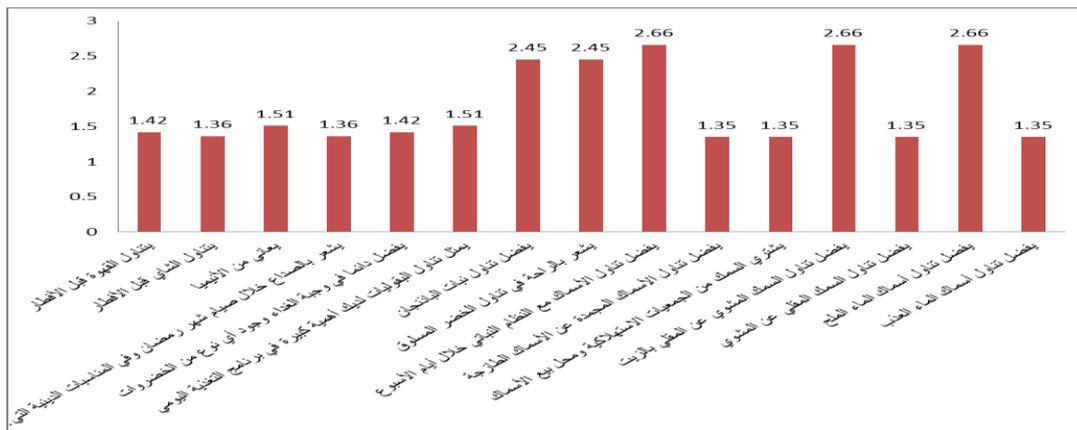
٣٧,٤٦*	٢٥,٥٠	لا	١,٥١	٥٥	٥٥	٣٩	٣٩	٦	٦	٤٥	يصل عدد مرات تناول القهوة الي أكثر من ٥ مرات يوميا
٥٢,٨٨*	٢١,٠٠	لا	١,٤٢	٦٦	٦٦	٢٦	٢٦	٨	٨	٤٦	يتناول القهوة قبل الإفطار
٦١,٥٢*	١٨,٠٠	لا	١,٣٦	٦٦	٦٦	٣٢	٣٢	٢	٢	٤٧	يتناول الشاي قبل الإفطار
٣٧,٤٦*	٢٥,٥٠	لا	١,٥١	٥٥	٥٥	٣٩	٣٩	٦	٦	٤٨	يعاني من الأنيميا
٦١,٥٢*	١٨,٠٠	لا	١,٣٦	٦٦	٦٦	٣٢	٣٢	٢	٢	٤٩	يشعر بالصداع خلال صيام شهر رمضان وفي المناسبات الدينية التي تتطلب صيام يوم او ثلاثة أيام
٥٢,٨٨*	٢١,٠٠	لا	١,٤٢	٦٦	٦٦	٢٦	٢٦	٨	٨	٥٠	يفضل دائما في وجبة الغداء وجود أي نوع من الخضروات
٣٧,٤٦*	٢٥,٥٠	لا	١,٥١	٥٥	٥٥	٣٩	٣٩	٦	٦	٥١	يمثل تناول البقوليات لديك أهمية كبيرة في برنامج التغذية اليومي
٣٤,٥٨*	٧٢,٥٠	نعم	٢,٤٥	٦	٦	٤٣	٤٣	٥١	٥١	٥٢	يفضل تناول نبات الباذنجان
٣٤,٥٨*	٧٢,٥٠	نعم	٢,٤٥	٦	٦	٤٣	٤٣	٥١	٥١	٥٣	يشعر بالراحة في تناول الخضر المسلوقة
٧٥,٩٢*	٨٣,٠٠	نعم	٢,٦٦	٨	٨	١٨	١٨	٧٤	٧٤	٥٤	يفضل تناول الأسماك مع النظام النباتي خلال أيام الأسبوع
٦٤,٢٢*	١٧,٥٠	لا	١,٣٥	٦٨	٦٨	٢٩	٢٩	٣	٣	٥٥	يفضل تناول الأسماك المجمدة عن الأسماك الطازجة
٦٤,٢٢*	١٧,٥٠	لا	١,٣٥	٦٨	٦٨	٢٩	٢٩	٣	٣	٥٦	يشترى السمك من الجمعيات الاستهلاكية ومحل بيع الأسماك
٧٥,٩٢*	٨٣,٠٠	نعم	٢,٦٦	٨	٨	١٨	١٨	٧٤	٧٤	٥٧	يفضل تناول السمك المشوي عن المقلي بالزيت
٦٤,٢٢*	١٧,٥٠	لا	١,٣٥	٦٨	٦٨	٢٩	٢٩	٣	٣	٥٨	يفضل تناول السمك المقلي عن المشوي
٧٥,٩٢*	٨٣,٠٠	نعم	٢,٦٦	٨	٨	١٨	١٨	٧٤	٧٤	٥٩	يفضل تناول أسماك الماء الملح
٦٤,٢٢*	١٧,٥٠	لا	١,٣٥	٦٨	٦٨	٢٩	٢٩	٣	٣	٦٠	يفضل تناول أسماك الماء العذب

* معنوي عند مستوى ٠,٠٥ كما الجدولية = ٥,٩٩

يتضح من جدول رقم (٥) أن أعلى متوسط حسابي مع اتجاه الأستجابة (نعم) حسب مقياس ليكارت الثلاثي وأيضاً أعلى نسبة موافقة كانت للعبارات أرقام (٥٩ ، ٥٧ ، ٥٤) بنسبة ٨٣ % . تليها العبارات أرقام (٢ ، ٤ ، ٢٢ ، ٣ ، ١٧ ، ٢١ ، ٣٨ ، ٤٢ ، ٤٤ ، ٥٢ ، ٥٣ ، ١٤ ، ٢٠) على التوالي حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (٦٩,٥ ، ٧٢,٥ %) . كما يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات عينة البحث في جميع العبارات ما عدا

العبارات أرقام (١ ، ٥ ، ١٢ ، ١٣) حيث أن قيم كا ٢ المحسوبة أكبر من قيمة ٢١ الجدولية في معظم العبارات .





شكل (١)

المتوسط الحسابي لأستجابات عينة البيئة الساحلية في العادات الغذائية

جدول (٦)

التكرار والنسبة المئوية لإستجابات عينة البحث في البيئة غير الساحلية في العادات الغذائية

ن = ١٠٠

رقم سؤال كافي	نسبة الموافقة %	الإستجابة آراء	المتوسط الحسابي	التكرار والنسبة المئوية						الدلالات الإحصائية	العبارات
				لا		أحيانا		نعم			
				%	ك	%	ك	%	ك		
٣٩,٢٦*	٢٤,٥٠	لا	١,٤٩	٦٠	٦٠	٣١	٣١	٩	٩	١	يحدد الوجبات الرئيسية التي يتناولها يوميا
٦٩,١٤*	١٦,٥٠	لا	١,٣٣	٧٠	٧٠	٢٧	٢٧	٣	٣	٢	يحافظ على تناول وجبة الفطار
٣٩,٢٦*	٢٤,٥٠	لا	١,٤٩	٦٠	٦٠	٣١	٣١	٩	٩	٣	يتم تجهيز الفطور اليومي عن طريق ربة البيت
٤,١٦	٥٨,٠٠	أحيانا	٢,١٦	٢٤	٢٤	٣٦	٣٦	٤٠	٤٠	٤	يعتبر زيت السمك من اهم الوجبات الغذائية الغنية باليود
٥٥,٣٤*	٧٩,٥٠	نعم	٢,٥٩	٨	٨	٢٥	٢٥	٦٧	٦٧	٥	يجيب أن يتناول الشخص البالغ من ٢-٣ لتر ماء يوميا
١,٥٨	٥٥,٠٠	أحيانا	٢,١٠	٢٩	٢٩	٣٢	٣٢	٣٩	٣٩	٦	يوصي بتناول الخضروات من ٣-٥ أيام
٥٥,٣٤*	٧٩,٥٠	نعم	٢,٥٩	٨	٨	٢٥	٢٥	٦٧	٦٧	٧	يعتبر الكالسيوم والفسفور من اعم عناصر بناء العظام والأسنان
٥٥,٣٤*	٧٩,٥٠	نعم	٢,٥٩	٨	٨	٢٥	٢٥	٦٧	٦٧	٨	يعتبر البروتين من أهم مصدر الطاقة
٦٧,٢٢*	١٨,٠٠	لا	١,٣٦	٧١	٧١	٢٢	٢٢	٧	٧	٩	يعتبر عدم تناول وجبة الإفطار ليس له أي عواقب سيئة علي نظامك الغذائي
٥٥,٣٤*	٧٩,٥٠	نعم	٢,٥٩	٨	٨	٢٥	٢٥	٦٧	٦٧	١٠	يعتبر الكسل والتعب من أعراض نقص الحديد
١١٨,٤٦*	٨,٥٠	لا	١,١٧	٨٤	٨٤	١٥	١٥	١	١	١١	يؤدي كثرة تناول الماء تؤدي الي احتباس السوائل

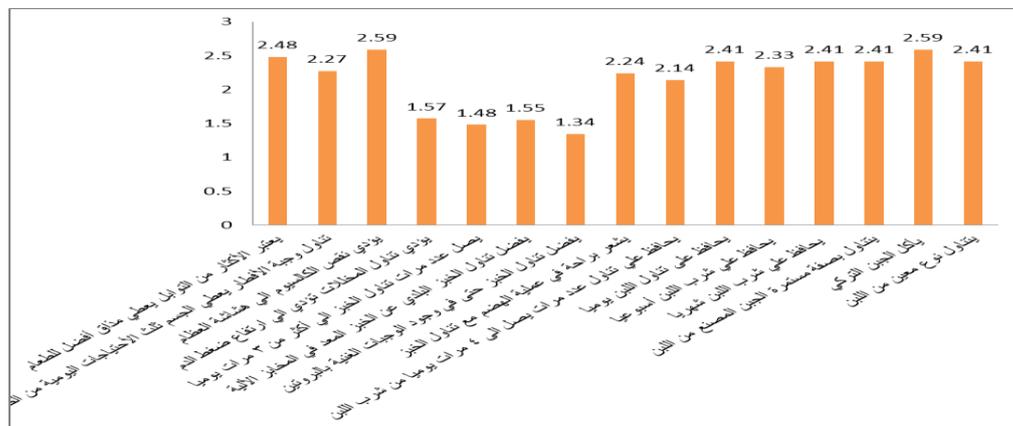
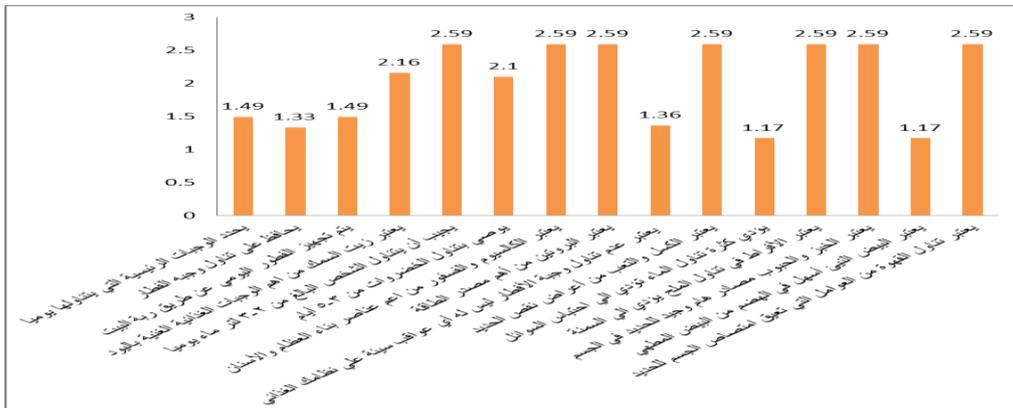
٥٥,٣٤*	٧٩,٥٠	نعم	٢,٥٩	٨	٨	٢٥	٢٥	٦٧	٦٧	يعتبر الإفراط في تناول الملح يؤدي الي السمنة	١٢
٥٥,٣٤*	٧٩,٥٠	نعم	٢,٥٩	٨	٨	٢٥	٢٥	٦٧	٦٧	يعتبر الخبز والحبوب مصادر هام وجيد للحديد في الجسم	١٣
١١٨,٤٦*	٨,٥٠	لا	١,١٧	٨٤	٨٤	١٥	١٥	١	١	يعتبر البيض النيئ أسهل في الهضم من البيض المطهي	١٤
٥٥,٣٤*	٧٩,٥٠	نعم	٢,٥٩	٨	٨	٢٥	٢٥	٦٧	٦٧	يعتبر تناول القهوة من العوامل التي تعيق امتصاص الجسم للحديد	١٥
٣٥,٨٤*	٧٤,٠٠	نعم	٢,٤٨	١٢	١٢	٢٨	٢٨	٦٠	٦٠	يعتبر الأكتار من التوابل يعطي مذاق أفضل للطعام	١٦
١١,٧٨*	٦٣,٥٠	أحيا نأ	٢,٢٧	٢٢	٢٢	٢٩	٢٩	٤٩	٤٩	تناول وجبة الإفطار يعطي الجسم ثلث الاحتياجات اليومية من الطاقة	١٧
٥٥,٣٤*	٧٩,٥٠	نعم	٢,٥٩	٨	٨	٢٥	٢٥	٦٧	٦٧	يؤدي نقص الكالسيوم الي هشاشة العظام	١٨
٢٩,٥٤*	٢٨,٥٠	لا	١,٥٧	٥٨	٥٨	٢٧	٢٧	١٥	١٥	يؤدي تناول المخللات تؤدي الي ارتفاع ضغط الدم	١٩
٤٠,٥٨*	٢٤,٠٠	لا	١,٤٨	٥٩	٥٩	٣٤	٣٤	٧	٧	يصل عدد مرات تناول الخبز الي أكثر من ٣ مرات يوميا	٢٠
٣٢,١٨*	٢٧,٥٠	لا	١,٥٥	٥٩	٥٩	٢٧	٢٧	١٤	١٤	يفضل تناول الخبز البلدي عن الخبز المعد في المخابز الآلية	٢١
٦٥,٤٢*	١٧,٠٠	لا	١,٣٤	٦٧	٦٧	٣٢	٣٢	١	١	يفضل تناول الخبز حتى في وجود الوجبات الغنية بالبروتين	٢٢
١٢,٠٢*	٦٢,٠٠	أحيا نأ	٢,٢٤	١٧	١٧	٤٢	٤٢	٤١	٤١	يشعر براحة في عملية الهضم مع تناول الخبز	٢٣
١٥,٤٤*	٥٧,٠٠	أحيا نأ	٢,١٤	١٨	١٨	٥٠	٥٠	٣٢	٣٢	يحافظ علي تناول عدد مرات يصل الي ٤ مرات يوميا من شرب اللبن	٢٤
٤٦,٣٤*	٧٠,٥٠	نعم	٢,٤١	٢	٢	٥٥	٥٥	٤٣	٤٣	يحافظ على تناول اللبن يوميا	٢٥
١٦,٣٤*	٦٦,٥٠	أحيا نأ	٢,٣٣	١٧	١٧	٣٣	٣٣	٥٠	٥٠	يحافظ علي شرب اللبن أسبوعيا	٢٦
٤٦,٣٤*	٧٠,٥٠	نعم	٢,٤١	٢	٢	٥٥	٥٥	٤٣	٤٣	يحافظ علي شرب اللبن شهريا	٢٧
٤٦,٣٤*	٧٠,٥٠	نعم	٢,٤١	٢	٢	٥٥	٥٥	٤٣	٤٣	يتناول بصفة مستمرة الجبن المصنع من اللبن	٢٨
٥٥,٣٤*	٧٩,٥٠	نعم	٢,٥٩	٨	٨	٢٥	٢٥	٦٧	٦٧	يأكل الجبن التركي	٢٩
٤٦,٣٤*	٧٠,٥٠	نعم	٢,٤١	٢	٢	٥٥	٥٥	٤٣	٤٣	يتناول نوع معين من اللبن	٣٠
٤٦,٣٤*	٧٠,٥٠	نعم	٢,٤١	٢	٢	٥٥	٥٥	٤٣	٤٣	يفضل تناول زبادي اللبن قبل النوم	٣١
٤٩,٥٨*	٢١,٥٠	لا	١,٤٣	٦٤	٦٤	٢٩	٢٩	٧	٧	يفضل تناول القشده عن الجينه الثلاجة	٣٢
٤٢,٢٦*	٧٦,٥٠	نعم	٢,٥٣	٦	٦	٣٥	٣٥	٥٩	٥٩	يعتبر اللحم الاكثر استهلاك في الأسرة	٣٣
٤٦,٣٤*	٧٠,٥٠	نعم	٢,٤١	٢	٢	٥٥	٥٥	٤٣	٤٣	يصل عدد تناولك للحوم في الأسبوع الي أكثر من ٣ مرات	٣٤

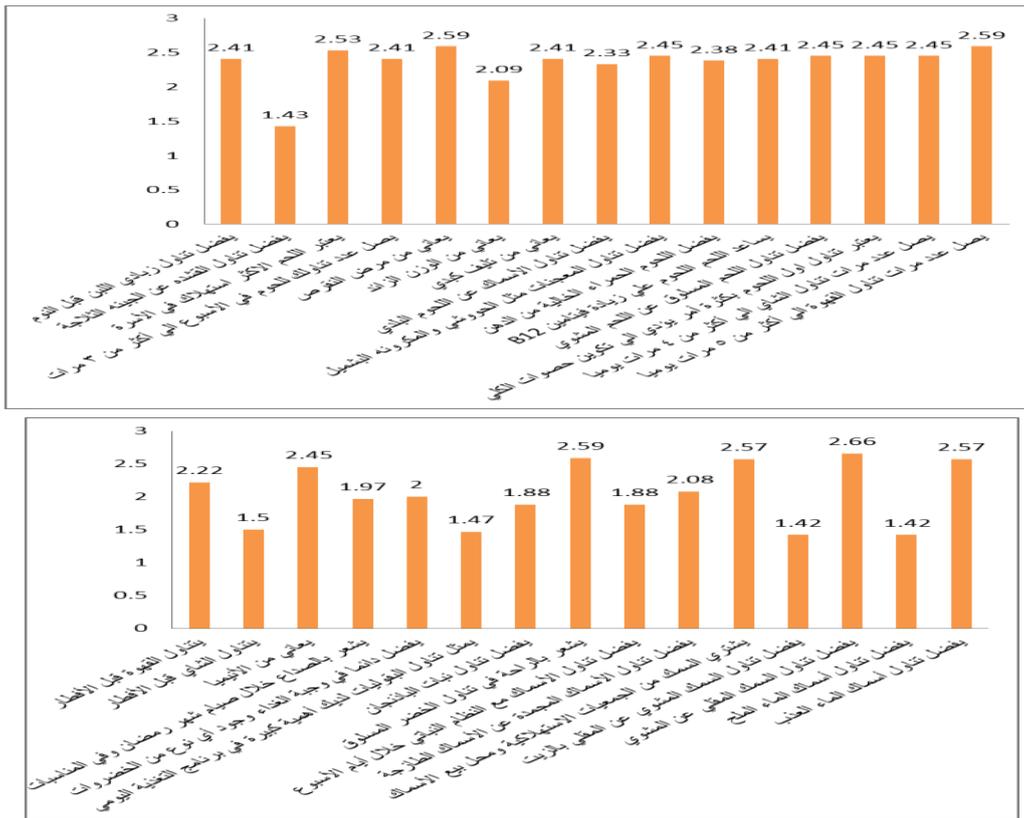
٥٥,٣٤*	٧٩,٥٠	نعم	٢,٥٩	٨	٨	٢٥	٢٥	٦٧	٦٧	يعاني من مرض النقرص	٣٥
٣,٨٦	٥٤,٥٠	أحيا نأ	٢,٠٩	٢٥	٢٥	٤١	٤١	٣٤	٣٤	يعاني من الوزن الزائد	٣٦
٢٦,٦٦*	٧٠,٥٠	نعم	٢,٤١	١٠	١٠	٣٩	٣٩	٥١	٥١	يعاني من تليف كبدي	٣٧
٢٠,٥٤*	٦٦,٥٠	أحيا نأ	٢,٣٣	١٢	١٢	٤٣	٤٣	٤٥	٤٥	يفضل تناول الأسماك عن اللحوم البلدي	٣٨
٣٣,٠٢*	٧٢,٥٠	نعم	٢,٤٥	٧	٧	٤١	٤١	٥٢	٥٢	يفضل تناول المعجنات مثل الحووشي والمكرونة البشميل	٣٩
٢٥,٠٤*	٦٩,٠٠	نعم	٢,٣٨	١٠	١٠	٤٢	٤٢	٤٨	٤٨	يفضل اللحوم الحمراء الخالية من الدهن	٤٠
٢٦,٦٦*	٧٠,٥٠	نعم	٢,٤١	١٠	١٠	٣٩	٣٩	٥١	٥١	يساعد اللحم اللحوم علي زيادة فيتامين B١٢	٤١
٣٣,٠٢*	٧٢,٥٠	نعم	٢,٤٥	٧	٧	٤١	٤١	٥٢	٥٢	يفضل تناول اللحم المسلوق عن اللحم المشوي	٤٢
٣٣,٠٢*	٧٢,٥٠	نعم	٢,٤٥	٧	٧	٤١	٤١	٥٢	٥٢	يعتبر تناول اول اللحوم بكثرة أمر يؤدي الي تكوين حصوات الكلي	٤٣
٣٣,٠٢*	٧٢,٥٠	نعم	٢,٤٥	٧	٧	٤١	٤١	٥٢	٥٢	يصل عدد مرات تناول الشاي الي أكثر من ٤ مرات يوميا	٤٤
٥٥,٣٤*	٧٩,٥٠	نعم	٢,٥٩	٨	٨	٢٥	٢٥	٦٧	٦٧	يصل عدد مرات تناول القهوة الي أكثر من ٥ مرات يوميا	٤٥
٩,٢٦*	٦١,٠٠	أحيا نأ	٢,٢٢	١٩	١٩	٤٠	٤٠	٤١	٤١	يتناول القهوة قبل الإفطار	٤٦
٣٨,٤٨*	٢٥,٠٠	لا	١,٥٠	٥٦	٥٦	٣٨	٣٨	٦	٦	يتناول الشاي قبل الإفطار	٤٧
٣٣,٠٢*	٧٢,٥٠	نعم	٢,٤٥	٧	٧	٤١	٤١	٥٢	٥٢	يعاني من الأنيميا	٤٨
٩,٣٨*	٤٨,٥٠	أحيا نأ	١,٩٧	٤٢	٤٢	١٩	١٩	٣٩	٣٩	يشعر بالصداع خلال صيام شهر رمضان وفي المناسبات الدينية التي تتطلب صيام يوم او ثلاثة أيام	٤٩
٢,٠٠	٥٠,٠٠	أحيا نأ	٢,٠٠	٣٠	٣٠	٤٠	٤٠	٣٠	٣٠	يفضل دائما في وجبة الغداء وجود أي نوع من الخضروات	٥٠
٤٨,٩٨*	٢٣,٥٠	لا	١,٤٧	٦٦	٦٦	٢١	٢١	١٣	١٣	يمثل تناول البقوليات لديك أهمية كبيرة في برنامج التغذية اليومي	٥١
٤,١٦	٤٤,٠٠	أحيا نأ	١,٨٨	٣٦	٣٦	٤٠	٤٠	٢٤	٢٤	يفضل تناول نبات الباذنجان	٥٢
٥٥,٣٤*	٧٩,٥٠	نعم	٢,٥٩	٨	٨	٢٥	٢٥	٦٧	٦٧	يشعر بالراحة في تناول الخضر المسلوق	٥٣
٤,١٦	٤٤,٠٠	أحيا نأ	١,٨٨	٣٦	٣٦	٤٠	٤٠	٢٤	٢٤	يفضل تناول الأسماك مع النظام النباتي خلال أيام الأسبوع	٥٤
١,٩٤	٥٤,٠٠	أحيا نأ	٢,٠٨	٢٧	٢٧	٣٨	٣٨	٣٥	٣٥	يفضل تناول الأسماك المجمدة عن الأسماك الطازجة	٥٥
٥١,٨٦*	٧٨,٥٠	نعم	٢,٥٧	٩	٩	٢٥	٢٥	٦٦	٦٦	يشترى السمك من الجمعيات الاستهلاكية ومحل بيع الأسماك	٥٦
٥٠,٩٦*	٢١,٠٠	لا	١,٤٢	٦٤	٦٤	٣٠	٣٠	٦	٦	يفضل تناول السمك المشوي عن المقلي بالزيت	٥٧

٥٨	يفضل تناول السمك المقلي عن المشوي	٧٤	٧٤	١٨	١٨	١٨	٨	٨	٢,٦٦	نعم	٨٣,٠٠	٧٥,٩٢*
٥٩	يفضل تناول أسماك الماء المالح	٦	٦	٣٠	٣٠	٦٤	٦٤	١,٤٢	لا	٢١,٠٠	٥٠,٩٦*	
٦٠	يفضل تناول أسماك الماء العذب	٦٦	٦٦	٢٥	٢٥	٩	٩	٢,٥٧	نعم	٧٨,٥٠	٥١,٨٦*	

* معنوي عند مستوى ٠,٠٥ كا^٢ الجدولية = ٥,٩٩

يتضح من جدول رقم (٦) أن أعلى متوسط حسابي مع اتجاه الاستجابة (نعم) حسب مقياس ليكرت الثلاثي وأيضاً أعلى نسبة موافقة كانت للعبارة رقم (٥٨) بنسبة ٨٣ % . تليها العبارات أرقام (٥ ، ٧ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٥ ، ١٨ ، ٢٩ ، ٣٥ ، ٤٥ ، ٥٣) بنسبة ٧٩,٥ % . ثم العبارات أرقام (٥٦ ، ٦٠ ، ٣٣ ، ١٦ ، ٣٩ ، ٤٢ ، ٤٣ ، ٤٤ ، ٤٨ ، ٢٥ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٤ ، ٣٧ ، ٤١ ، ٤٠) على التوالي حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (٦٩,٠ ، ٧٨,٥ %) . كما يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات عينة البحث في جميع العبارات ما عدا العبارات أرقام (٤ ، ٦ ، ٣٦ ، ٥٠ ، ٥٢ ، ٥٤ ، ٥٥) حيث أن قيم كا^٢ المحسوبة أكبر من قيمة كا^٢ الجدولية في معظم العبارات .





شكل (٢)

المتوسط الحسابي لاستجابات عينة البيئة غير الساحلية في العادات الغذائية

القياسات القوامية:

١- قياس درجة اصطكاك الركبتين.

يظهر هذا الانحراف مبكراً عند الأطفال بعد أشهر قليلة من بداية المشي خاصة لدى الأطفال ذوي الوزن الثقيل ، ويصاحب هذا الانحراف فلتحة القدمين، وانحناء العمود الفقري وغالب ما يكون أحد الأسباب العامة لتقارب الركبتين وتباعد القدمين هو مرض الكساح، كذلك أمراض لين العظام ، والأوضاع الخاطئة التي تتخذ أثناء الوقوف أو المشي أو الجري، واصطكاك الجانبين الداخليين ينتج عن قصر الأربطة الخارجية للركبة وطول الأربطة الداخلية، ويزيد الضغط على الجانب الخارجي للركبة.

الهدف من القياس: التعرف علي درجة اصطكاك الركبتين(الطرف الأيمن والطرف الأيسر)

الأدوات المستخدمة في القياس: جهاز الجينوميتر

وصف القياس: من وضع الوقوف توضع النقطة المركزية لجهاز الجينوميتر علي منتصف عظم الرضفة وذراعي الجهاز احدهما الي الجهة العليا باتجاه عظم الفخذ والذراع الثانية الي أسفل باتجاه الساق.

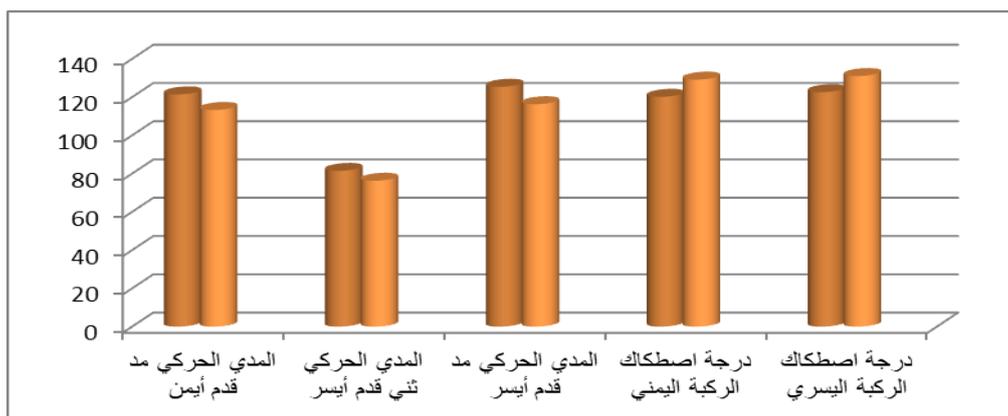
تسجيل درجة القياس: يتم تسجيل الدرجة من خلال القراءة التي تظهر علي الجهاز بالدرجة.

جدول (٦)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجة تشوه اصطكاك الركبتين لدي عينة البحث ن=٢٠٠

المناطق الغير ساحلية		المناطق الساحلية		وحدة القياس	المتغيرات
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
٢,١٩٨	٧٥,٥٢٦	٣,٢٥٥	٨٣,١٢٩	درجة	المدى الحركي ثني قدم أيمن
٣,٠١٤	١١٣,٢٩	٣,١٤٦	١٢١,٤٢٥	درجة	المدى الحركي مد قدم أيمن
٢,٠١٥	٧٦,٢٩٨	٢,١٧٨	٨١,٤٥٢	درجة	المدى الحركي ثني قدم أيسر
٣,١٧٨	١١٦,٢٩٧	٣,٤٤٨	١٢٥,٤١٦	درجة	المدى الحركي مد قدم أيسر
٢,١٥٩	١٢٩,١٤٨	٢,١٥٦	١٢٠,١٥٩	درجة	درجة اصطكاك الركبة اليمنى
٤,٠٢٩	١٣١,٠٢٦	٢,٣٩١	١٢٢,٥٩٧	درجة	درجة اصطكاك الركبة اليسرى

يتضح من جدول (٦) وجود فروق بين سكان المناطق الساحلية والغير ساحلية في القياسات القوامية الخاصة بالمدى الحركي لثني والمد لمفصل الركبة حيث كان المدى الحركي لثني الركبة في المناطق الساحلية ما بين (٨٣,١٢-٨١,٤٥٢) وكان لدي سكان المناطق الغير ساحلية (٧٦,٢٨٩ - ٧٥,٥٢٦) وكانت درجة تشوه الركبة في سكان المناطق الغير ساحلية اعلي بكثير من سكان المناطق الساحلية.



شكل (٣)

درجة تشوه اصطكاك الركبة لدي عينة البحث

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول رقم (٤) أن أعلى متوسط حسابي مع اتجاه الاستجابة (نعم) حسب مقياس ليكارت الثلاثي وأيضاً أعلى نسبة موافقة كانت للعبارات أرقام (٥٤ ، ٥٧ ، ٥٩) بنسبة ٨٣ % . تليها العبارات أرقام (٢ ، ٤ ، ٢٢ ، ٣ ، ١٧ ، ٢١ ، ٣٨ ، ٤٢ ، ٤٤ ، ٥٢ ، ٥٣ ، ١٤ ، ٢٠) على التوالي حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (٦٩,٥ ، ٧٢,٥ %) . كما يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات عينة البحث في جميع العبارات ما عدا العبارات أرقام (١ ، ٥ ، ١٢ ، ١٣) حيث أن قيم كا ٢ المحسوبة أكبر من قيمة كا ٢ الجدولية في معظم العبارات. يتضح من جدول رقم (٥) أن أعلى متوسط حسابي مع اتجاه الاستجابة (نعم) حسب مقياس ليكارت الثلاثي وأيضاً أعلى نسبة موافقة كانت للعبارات رقم (٥٨) بنسبة ٨٣ % . تليها العبارات أرقام (٥ ، ٧ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٥ ، ١٨ ، ٢٩ ، ٣٥ ، ٤٥ ، ٥٣) بنسبة ٧٩,٥ % . ثم العبارات أرقام (٥٦ ، ٦٠ ، ٣٣ ، ١٦ ، ٣٩ ، ٤٢ ، ٤٣ ، ٤٤ ، ٤٨ ، ٢٥ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٤ ، ٣٧ ، ٤١ ، ٤٠) على التوالي حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (٦٩,٠ ، ٧٨,٥ %) . كما يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات عينة البحث في جميع العبارات ما عدا العبارات أرقام (٤ ، ٦ ، ٣٦ ، ٥٠ ، ٥٢ ، ٥٤ ، ٥٥) حيث أن قيم كا ٢ المحسوبة أكبر من قيمة كا ٢ الجدولية في معظم العبارات. يتضح من جدول (٦) وجود فروق بين سكان المناطق الساحلية والغير ساحلية في القياسات القوامية الخاصة بالمدى الحركي لثني والمد لمفصل الركبة حيث كان المدى الحركي لثني الركبة في المناطق الساحلية ما بين (١٢,٨٣-٨١,٤٥٢) وكان لدى سكان المناطق الغير ساحلية (٢٨٩,٧٦-٧٥,٥٢٦) وكانت درجة تشوه الركبة في سكان المناطق الغير ساحلية اعلي بكثير من سكان المناطق الساحلية.

ويرجع الباحث الفروق الأحصائية في استجابات الاستبيان والقياس الخاص بدرجة تشوه اصطكاك الركبتين بين سكان المناطق الساحلية والغير ساحلية لدي عينة البحث الي العديد من الاسباب العلمية والمتمثلة في نوع النمط الغذائي لدي سكان المناطق الساحلية الذي يعتمد بصورة اساسية علي تناول الاسماك الطازجة في حين يعتمد سكان المناطق الغير ساحلية علي أسماك

المزارع او الاسماك المتلجة. وكذلك الاختلاف في ظروف البيئة الساحلية ودرجة قرب هواء الفئة من السكان من البحر المتوسط واستنشاق اليود الذي يعود علي العظام بالكثير من الفوائد الي النمط الغذائي الغني بزيوت السمك الذي يساعد علي بناء وتعويض املاح ومعادن العظام وبالتالي زيادة صلابة وكثافة العظام.

وفي ذلك الشأن يشير فاروق عبد الوهاب ١٩٩٥ خلق الله أجسامنا للحركة والعمل والانتقال من مكان آخر هكذا تم بناء التركيب الأنساني من عظام ومفاصل وعضلات، تتقبض العضلات فتشد علي العظام فتحركها أو ينتقل عضو أو أكثر من الجسم أو ربما الجسم كله هذا التركيب الذي خلق من أجل الحركة يتلف وتصيبه الأمراض إذا توقف عن الحركة. (٩ : ٢٢)

كبار السن الذين لديهم مستويات عالية من دهون «أوميغا - ٣» في أجسامهم، التي مصدرها تحديداً تناول الأسماك والحيوانات البحرية الأخرى الغنية بدهون «أوميغا - ٣» الطبيعية، لديهم فرص أعلى في عيش شيخوخة صحية. وهو ما يُضيف مزيداً من الدعم للنصائح الطبية في شأن التغذية الصحية التي تنصح كبار السن وغيرهم بزيادة تناول الأسماك ضمن وجبات طعامهم الأسبوعية. (١٣ : ١٦)

تعد وجبة الإفطار من أهم الوجبات لانها تأتي بعد توقف نحو ١٠ ساعات عن الطعام وكذلك يليها مرحلة تتطلب حضور النشاط الذهني والبدني كاملا خلال ساعات اليوم الدراسي ، وجد أن الشخص الذي يحرص على تناول وجبة الإفطار يتمتع بنظام غذائي صحي بشكل عام ويزن مثالي ويكون أكثر قدرة على الحفاظ على الوزن. (١٧ : ٤٩)

وتؤكد مني أحمد صادق (٢٠١٢) علي ذلك يلزم تنوع الأصناف وان تكون غنية بالعناصر الغذائية، تحتوي على كمية قليلة من الدهون، وكمية كبيرة من الكربوهيدرات، مجموعة فيتامين ب المركب، علاوة على الكالسيوم، الحديد. ويفضل ان تحتوي على فيتامين ج حتى تعطي الجسم ما يقيه عند التعرض لمخاطر البيئة الخارجية بالاضافة الى دوره الحيوى بالجسم وحتى يتهيأ إلى بداية سليمة صحية ليوم كامل. (١٢ : ١٢٨)

والتغذية تختلف باختلاف المجتمعات والافراد، إذ توجد العديد من العوامل أو المتغيرات التي تؤثر في تغذية الانسان أو في حاجته إلى الغذاء، والتي من أهمها ما يلي :سلامة الجسم، العوامل

النفسية، العادات الغذائية، العادات الدينية، المستوى الاقتصادي، أسلوب تقديم الغذاء. (٢٣ : ٤٣)
نقص سكر الجلوكوز بالدم الخطر الرئيسي الذي يجب تجنبه خاصة خلال الأنشطة
التي تستمر لفترة طويلة وذلك عن طريق تناول الرياضى الجلوكوز أو غيره من المشروبات
المحتوية على الكربوهيدرات وترجع خطورة نقص سكر الجلوكوز على تأثيرة على
احتياجات المخ من السكر مما يسبب ما يسمى بالتعب المركزى. (١٥ : ٢٥)

يعتمد نمو العظام الطبيعي وتمعدنها على توافر الكالسيوم والفوسفات المناسبين .يمكن أن
يؤدي نقص التمعدن إلى كساح الأطفال و / أو لين العظام .في الكساح ، يوجد نقص في التمعدن
في صفيحة النمو ، بينما يشير لين العظام إلى ضعف تمعدن مصفوفة العظام .عادة ما يحدث
الكساح وتلين العظام معًا طالما أن صفائح النمو مفتوحة كما هو الحال في الأطفال ؛ يحدث لين
العظام فقط بعد أن تلتحم صفائح النمو. (١٧ : ٤٩٣)

فيتامين د ضروري لصحة الهيكل العظمي .يعزز التمايز بين الخلايا المعوية وامتصاص
الأمعاء للكالسيوم والفوسفور .هذا يساعد في تمعدن العظام .في حالات نقص كالسيوم الدم أو
نقص فوسفات الدم ، يحفز فيتامين د صحة العظام ، وبالتالي الحفاظ على مستويات الكالسيوم
والفوسفور في الدم .وبالتالي يؤدي نقص فيتامين د أو مقاومته إلى نقص كالسيوم الدم ونقص
فوسفات الدم .يحفز نقص كالسيوم الدم إفراز هرمون الغدة الجار درقية ، والذي من خلال تأثيره
على العظام والكلية ، يصحح جزئيًا نقص كلس الدم ولكنه يعزز إفراز الفوسفات في البول ، مما
يؤدي إلى نقص فوسفات الدم وتلين العظام يلعب أيضًا دورًا مهمًا في الصحة خارج الهيكل .قد
يترافق نقص فيتامين د مع بعض الحالات المناعية مثل التصلب المتعدد ، داء السكري من النوع
١ التهاب المفاصل الروماتويدي ، أمراض الأمعاء الالتهابية واضطرابات المزاج وأنواع السرطان
مثل سرطان الثدي والبروستاتا والقولون .في المراهقين ، يرتبط انخفاض مستويات فيتامين (د) في
الدم بزيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وارتفاع السكر في الدم ، ومتلازمة التمثيل الغذائي ،
وزيادة خطر الإصابة بعدوى الجهاز التنفسي. (١٤ : ٥٩)

هناك ارتباط بين نوع الغذاء والتأثير المباشر علي الصوديوم والبوتاسيوم داخل العضلات
وكذلك الكالسيوم الموجود في منتجات الالبان خاصة التي تصل الي درجة حرارة ما بين ٨٦-٩٣

فهرنهايت وعملية امتصاص المغذيات داخل الجسم التي بدورها تعمل رفع كفاءة الجهاز المناعي ضد الامراض وخاصة في الجهاز الدوري

سلامة البنية العظمية والعظمية علي علاقة مباشرة بتشوهات الجسم وخاصة في حالة الوزن الزائد وعدم الممارسة المنتظمة للنشاط الرياضي. (٢٢ : ٢٢٩)

الاستنتاجات والتوصيات:-

في ضوء أهداف البحث والفروض العلمية وطبقا لطبيعة المنهج العلمي وطرق جمع ومعالجة البيانات الاحصائية تمكن الباحث من الوصول الي مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات العلمية.

١. الصحة الغذائية ونوع النمط الغذائي وتشوهات القوام وخاصة تشوهات العظام لدي كبار السن علي علاقة مباشرة بالعادات الغذائية لسكان محافظة كفر الشيخ.

٢. العادات الغذائية القائمة علي تناول الغذاء الصحي والغير خاضع لعمليات التصنيع اكثر فائدة من تلك الأطعمة المصنعة.

٣. نقص الفيتامينات الضرورية لسلامة العظام وخاصة الحديد والزنك لدي سكان المناطق الغير ساحلية هي السبب الرئيسي لتشوهات والم العظام.

التوصيات:

١. يوصي الباحث بعمل مقياس علمي لتحديد العادات الغذائية المناسبة لسكان محافظة كفر الشيخ وخاصة المناطق الغير ساحلية.

٢. يوصي الباحث بضرورة التعاون مع المبادرات الرئاسية في الكشف عن صحة المواطنين واستغلال تلك البيانات العلمية في الحد من تشوهات القوام.

٣. يوصي الباحث بدراسة تأثير العادات الغذائية علي سلامة الأطفال والمراهقين ومحالة ابراز دور التربية الرياضية في الوقاية من أمراض وتشوهات العظام.

المراجع العربية:

١. أحمد محمد عبد السلام: التغذية الصحية السليمة. قسم الصحة وعلوم الحركة. جامعة الملك سعود. ٢٠٠٨ ك

٢. اسلام محمد محمد النجار: دراسة نوعية الوجبات وعلاقتها بالاتجاهات الغذائية في ضوء مؤشر كتلة الجسم لتلاميذ المرحلة الاعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة كفر الشيخ. ٢٠٢٢م.
٣. أسماء طاهر نوفل: دراسة تقييمية للوعي القوامي وعلاقته بالثقافة الصحية والغذائية لطالبات جامعات الدلتا. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية . جامعة طنطا. ٢٠١١م.
٤. اقبال رسمي محمد: القوام والعناية بأجسامنا والانحرافات القوامية وعلاجها. دار الفكر العربي. ٢٠٠٧م.
٥. أماني ناجي محمد خليل: تأثير برنامج تنقيفي غذائي الكتروني علي العادات الغذائية للسيدات زائدي الوزن. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الاسكندرية. ٢٠٢٠م.
٦. آيات ابراهيم الدسوقي: تأثير برنامج غذائي تنقيفي علي المعلومات والاتجاهات الغذائية لطالبات المدارس الثانوية بمحافظة المنوفية. رسالي ماجستير غير منشورة. كلية الاقتصاد المنزلي. جامعة المنوفية. ٢٠٠١م
٧. صفاء صفاء الدين عباس الخربوطلي: اللياقة القوامية والتدليك. دار الجامعيين للنشر والتوزيع. الاسكندرية. ٢٠٠١م
٨. عبد الرحمن محمد العيسوي: القياس التجريبي في علم النفس والتربية. الاسكندرية. دار المعارف. ١٩٩٥م.
٩. فاروق عبد الوهاب: الرياضة صحة ولياقة بدنية. دار الشروق. الطبعة الثانية. القاهرة. ١٩٩٥م.
١٠. محمود خلاف محمود عيسي: السلوكيات الغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسماني لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة أسيوط. ٢٠١٤م.
١١. مشاري محمد ثواب: العادات الغذائية وتأثيرها علي مكونات الاعداد البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدي لاعبي كرة القدم بدولة الكويت. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة بنها. ٢٠١٠م.

١٢. **مني احمد صادق**: مفاهيم حديثة في تغذية الاطفال. الطبعة الثانية. دار المسيرة للنشر والطباعة. عمان. الاردن. ٢٠١٢ م.

المراجع الأجنبية:

١٣. **Arceo-Mendoza RM**, Camacho P. Prediction of fracture risk in patients with osteoporosis: a brief review. Womens Health (Lond Engl) ٢٠١٥;١١:٤٧٧-٨٢.
١٤. **Arksey H, O'Malley L**. Scoping studies: towards a methodological framework. Int J Soc Res Methodol ٢٠٠٥;٨:١٩-٣٢.]
١٥. **Colquhoun HL**, Levac D, O'Brien KK, Straus S, Tricco AC, Perrier L, Kastner M, Moher D. Scoping reviews: time for clarity in definition, methods, and reporting. J Clin Epidemiol ٢٠١٤;٦٧:١٢٩١-٤.
١٦. **Hoffmann K**, Schulze MB, Schienkiewitz A, Nöthlings U, Boeing H. Application of a new statistical method to derive dietary patterns in nutritional epidemiology. Am J Epidemiol ٢٠٠٤;١٥٩:٩٣٥-٤٤٨.
١٧. **Newby PK, Tucker KL**. Empirically derived eating patterns using factor or cluster analysis: a review. Nutr Rev ٢٠٠٤;٦٢:١٧٧-٢٠٣.]
١٨. **Kant AK**. Dietary patterns and health outcomes. J Am Diet Assoc ٢٠٠٤;١٠٤:٦١٥-٣٥.
١٩. **Kontulainen SA, Kawalilak CE, Johnston JD, Bailey DA**. Prevention of osteoporosis and bone fragility: a pediatric concern. Am J Lifestyle Med ٢٠١٣;٧:٤٠٥-٢٠- Levac D, Colquhoun H, O'Brien KK. Scoping studies: advancing the methodology. Implement Sci ٢٠١٠;٥:٦٩.]
٢٠. **New SA**. Exercise, bone and nutrition. Proc Nutr Soc ٢٠٠١;٦٠:٢٦٥-٧٤.]
٢١. **Romero Pérez A**, Rivas Velasco A. Adherence to Mediterranean diet and bone health. Nutr Hosp ٢٠١٤;٢٩:٩٨٩-٩٦.]
٢٢. **Seurer A**, Huntington MK. Screening and treatment of osteoporosis. S D Med ٢٠١٥;٦٨:٤٩٧-٥٠١
٢٣. **Tapsell LC, Neale EP**, Satija A, Hu FB. Foods, nutrients, and dietary patterns: interconnections and implications for dietary guidelines. Adv Nutr ٢٠١٦;٧:٤٤٥-٥٤.