

## دراسة تأثير الوجبات السريعة على معدل التحصيل الدراسي لطلاب كلية التربية - جامعة مصراتة

أ. عفاف يونس غيث أبورويلة - كلية التربية مصراتة - جامعة مصراتة  
أ. وفاء الطيب عبد السلام سلامة - كلية التربية لزاوية - جامعة الزاوية

### الخلاصة :

اهتمت أغلب الدول خاصة المتقدمة منها بالتغذية السليمة لكونها خط الدفاع الأول لصحة الفرد، وأيضا لنمو أجيال جديدة متمتعة بصحة جيدة وقدرة عقلية وجسدية كبيرة.. قد يشعر العديد من أفراد المجتمع برغبة شديدة في تناول الوجبات السريعة، فهي لذيذة، وأحيانا يشعر المرء بأن هناك ما يربطه بهذه الوجبات، فعلى الرغم من وجود بعض الحسّنات للوجبات السريعة، إلا أن لها أثرا كبيرا على الصحة ويفضل الابتعاد عنها.

نظرا إلى أن الطالب الجامعي يتخذ قرار غذائه بنفسه، وملاحظة إقبال الطلاب الكبير على الوجبات السريعة وحبهم الشديد لها، كان لا بد من التركيز على هذه المشكلة وكيفية معالجتها، والتي تؤثر على صحة الطلاب وقدراتهم الذهنية الذين هم أساس بناء المجتمع وتقدمه وازدهاره.

هدفت الدراسة إلى استقصاء تأثير تناول الوجبات السريعة على مستوى التحصيل الدراسي، من خلال إجراء وتوزيع استبيان على مجتمع الدراسة (طلاب كلية التربية/ جامعة مصراتة)، كان حجم العينة التي تم توزيعها 250 جمع منها 182 عينة.

أظهرت نتائج الدراسة أن هناك ضعف في مستوى التحصيل الدراسي عند الطلاب الذين يفضلون تناول الوجبات السريعة مقارنة مع الذين لا يعتمدون عليها.

الكلمات الافتتاحية: الأوكسدة Oxidant - الجذور الحرة Free Radicals -  
مضادات الأوكسدة Antioxidants - الإجهاد التأكسدي Oxidative stress -  
الوجبات السريعة Fast food

### المقدمة :

لقد انتهج الكثير من الناس في هذا العصر السرعة في جميع مجالات حياتهم فهم يتحركون، يذهبون، يرجعون بسرعة ويأكلون بسرعة، ذلك نظرا لتوافر الأغذية الجاهزة بصورها المختلفة المعلبة والمجمدة والجافة وغيرها في أي وقت، ولكونها في

نظرهم تتوافق مع نمط الحياة العصرية وأهمية الوقت، دون إدراك القيمة الغذائية في أولويات اختيارهم لتلك الأغذية [1].

إن نمط حياة الفرد وطبيعة النشاط الجسماني الذي يقوم به بالإضافة إلى العادات الغذائية من العوامل المحددة والأساسيات للوقاية أو الإصابة بأمراض العصر المختلفة [2].

من هنا ينبغي الإشارة إلى أن أغلب الأمراض التي تصيب الإنسان تعود إلى ما يعرف بالجذور الحرة (Free Radicals) التي تعمل على إتلاف وتدمير الخلايا السليمة، هذه الجذور يتم إنتاجها بصورة طبيعية في الجسم خلال عمليات الأيض والتنفس التي تحدث داخل الخلايا [3].

إن ما يُسمّى بالشقوق الحرة، أو الجذور الحرة، هي أيونات أكسجين غير مستقرة كيميائياً، هذه الجذور قد يزيد توليدها في الجسم، مع تزايد إنتاج الطاقة أو مع الإفراط في تناول الدهون أو التعرض لبعض المواد الكيميائية الأمر الذي يؤدي إلى ضعف الجهاز المناعي وتغيير طبيعة بروتينات الخلية ومن ثم الطفرات الوراثية والأمراض السرطانية.

من الممكن مواجهة الجذور الحرة بمضادات الأكسدة (Antioxidants)، التي هي في جوهرها عدد من الفيتامينات والمعادن والمركبات البيوكيميائية وهي مركبات معززة للمناعة، يتحد أي منها مع هذه الجذور الضارة، ويحوّلها إلى صورة غير ضارة. فتؤدي دوراً مهماً في رفع كفاءة الجهاز الدفاعي لمنع العدوى، مواجهة الأمراض وأشدها السرطان بحالاته.

إن الغذاء المتوازن والمتنوع، الذي يشتمل على الفواكه والخضراوات، يُمكن الجسم من وجود وفرة من مضادات الأكسدة، كالفيتامينات، البروتينات، الإنزيمات وكذلك الجلوتاثيون (Glutathione)، وجميعها تزيد من قوة الجهاز المناعي. ويتسم الجسم السليم بتوازن دقيق بين معدل إنتاج الجذور الحرة والقدرة على معادلتها من قبل تلك المواد المضادة للأكسدة، وبذلك يكون للجسم جهازاً كابئنا في مواجهة الجذور الحرة [4].

على مدى العقود الماضية ازداد استهلاك أنواع مختلفة من الوجبات السريعة في جميع أنحاء العالم سواء في البلدان النامية أو المتقدمة، بسبب التغيرات والتحويلات في أنماط الحياة المختلفة وتغير العادات الغذائية، حيث تحول الناس إلى تناول الوجبات السريعة [6،5]، ولا شك أن هذا التحول أدى إلى ظهور العديد من المشاكل مما يشكل قلقاً صحياً كبيراً [7].

الوجبات السريعة التحضير ويسهل الوصول إليها، وغير مكلفة ويفضلها الناس في معظم الفئات العمرية[8]. علاوة على ذلك، يتم تقديمها عادة في كميات كبيرة وتحتوي على مستويات عالية من الدهون والسكريات والملح. إلى جانب مستويات منخفضة من المغذيات الضرورية والألياف[9].

إن تناول الوجبات السريعة يجعل من الصعب الحفاظ على نظام غذائي صحي ، يرتبط تناول الوجبات السريعة بزيادة الوزن والسكري وزيادة خطر الوفاة، وبالتالي، فإن ارتفاع استهلاك الوجبات السريعة يشكل خطرا كبيرا على الصحة العامة عالميا[10].

فعندما يدخل الشباب إلى الحياة الجامعية فإنهم يتحكمون بشكل اكبر في أسلوب حياتهم وخاصة الخيارات والممارسات الغذائية [11] خاصة إذا كانوا بعيدين عن المنزل [12،13].

بشكل مثير بدلا من تفضيل الأطعمة الصحية يقوم الشباب بشراء الأغذية السريعة غير الصحية مما يتسبب في التأثير السلبي طويل الأمد على صحتهم [14]. على الرغم من معظم الشباب يستهلكون الوجبات السريعة كجزء من العادات الاجتماعية فان من مسألة أن يعتادوا تناولها بشكل دائم متوقعة بسبب وجود مكونات إدمانية تدخل في مكوناتها [15]. حيث يتسبب تناول الوجبات السريعة المفرط في التعود عليها وبالتالي الإدمان عليها مما يثير قلقا خطيرا على الصحة العامة ويجب اتخاذ إجراءات عاجلة لمعالجة هذه المشكلة [16،17،18،19،20].

في معظم الأحيان يفضل الطالب هذا النوع من الأطعمة الجاهزة للاحتفاظ بالوقت والمال بسبب سهولة الوصول إليها وتوافرها [21]، كما أن العلامة التجارية وإمكانية الوصول إليها والطعم والتكلفة والجودة والكميات الكبيرة من الدهون والسكريات يمكن أن تصنف كعوامل تتعلق بتفضيل الوجبات السريعة [22].

في السنوات الأخيرة حظيت المعرفة التغذوية لطلاب الجامعات ونمط استهلاكهم الغذائي باهتمام عالمي[23،24]، فنمط استهلاك الأغذية وما يرتبط بها من مخاطر تغذوية خاصة بطلاب الجامعة هو مصدر قلق رئيسي [25،26]، حيث تعتبر العادات الغذائية سواء للأطفال والمراهقين والشباب ذات أهمية كبيرة لأن السلوكيات الغذائية من المرجح أن تظل كما هي مستقبلا [27]. عليه يصبح دراسة استهلاك الوجبات السريعة أكثر أهمية على وجه الخصوص لهذه الفئة[28]، ولقد أشارت بعض المنظمات كالجمعية العالمية والمعهد الأمريكي لأبحاث السرطان إلى ضرورة الحد من استهلاك الوجبات السريعة [29].

عليه للسيطرة على استهلاك الوجبات السريعة يجب ايلاء اهتمام أكبر بهذه المشكلة [30]. كما أن فهم محددات الطعام الصحي يمكن أن يساعد صانعي الأغذية السريعة والخبراء والعائلات على اتخاذ قرارات أفضل بشأن العادات الغذائية للأجيال الشابة ومنع المخاطر الصحية المحتملة المرتبطة بالأطعمة السريعة [31،32،33]. وقد ذكرت العديد من الدراسات الآثار السلبية التي تعزى إلى استهلاك الوجبات السريعة بدأ بزيادة الوزن بين الشباب [34].

بينت عديد الدراسات أن هناك علاقة وثيقة ومباشرة بين التغذية السليمة والأداء الأكاديمي للطلاب حيث أن الوجبات الصحية تساعد وتساند الطلبة على التعلم، وتحسن من التطور الجسدي، الذهني، الاجتماعي وحتى الفكري، ليس هذا فحسب بل أن هؤلاء الطلبة أصحاب التغذية الصحية لهم مقدرة أكبر على التركيز ويستطيعون حفظ وتطبيق معلوماتهم بمهارة أعلى، ومن جهة أخرى فإن التغذية غير الكافية أو غير السليمة لها انعكاساتها على السلوك والأداء الأكاديمي، وأيضاً على إمكانية التركيز وحل مسائل معقدة، وهذا ما صرحت به دراسة قامت بها مجموعة باحثين من جامعة "توفنس" الكندية عام 1994م [35].

حيث أن انتقال المعلومات في الدماغ يتم بواسطة الناقلات العصبية، التي هي عبارة عن مركبات كيميائية يتم إنتاجها في الجهاز العصبي المركزي نتيجة لتحلل المركبات الغذائية بالتالي فإن النظام الغذائي له علاقة كبيرة بقوة وضعف الذاكرة أكثر من علاقة السن أو الجينات الوراثية، وكلما نأكله يؤثر تأثيراً كبيراً على الذاكرة، التركيز ومستوى الذكاء. ومن هنا كان مدى سلامة المخ ودقة نشاطه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بما يأكله الإنسان 50% فقط من قدرات المخ يولد بها الإنسان حيث تنتقل إليه عن طريق الوراثة، أما 50% الباقية فتتدخل فيها العوامل البيئية، النشاطات الجسمانية والحمية الغذائية [36].

لذلك يبدو من الضروري جمع ودراسة الآراء الايجابية والسلبية لمختلف الجهات سواء أصحاب المصلحة المنتجين وكذلك المستهلكين بشأن استهلاك الوجبات السريعة لتحديد أثرها على حياة الناس وصحتهم وبالتالي وضع سياسات وخطط فعالة للحد من هذه الإشكالية. ونظراً للإقبال الكبير من الطلاب على الوجبات السريعة وحبهم الشديد لها والأضرار الصحية التي تلحق بهم نتيجة الإسراف في تناول هذه الوجبات ولنشر الوعي الصحي كي نقلل من هذه العادة وعدم الإقبال عليها وحسن اختيار الغذاء المفيد لأجسامنا، كان لزاماً علينا إعداد هذا البحث. وبما أن الدراسات التي تهتم بمدى تأثير كثرة تناول الوجبات السريعة على معدل التحصيل الدراسي فإن الحاجة ماسة للقيام بهذه الورقة البحثية

## إشكالية الدراسة وتساؤلاتها Study problem & questions

تكمن مشكلة البحث في إهمال الجهات المسؤولة عن وضع قوانين صارمة تلزم القائمين على الكافتيريا والمطاعم الداخلية للجامعة على تقديم أطعمة صحية وبالتالي لجوء غالبية الطلبة لتناول هذه الأطعمة الجاهزة التي تقل فيها نسبة العناصر الغذائية اللازمة للقيام بالنشاطات اليومية كالفيتامينات والبروتينات والحديد ... خاصة أن معظم طلاب الكلية يبدأ دوامهم من الساعة الثامنة صباحا وحتى الرابعة مساء مما يؤدي إلى إرهاقهم، كما وأن الطلبة يستمرون في الدراسة في الكلية مدة لا تقل عن ثلاث سنوات ونصف وبالتالي التأثير على المستوى التحصيل الدراسي والصحي والنفسي تدريجيا.

تحدد مشكلة الدراسة من التساؤلات التالية:

- 1- هل أن تناول الوجبات السريعة سيحد من أداء الطالب ومستواه في التحصيل الدراسي؟
- 2- ما مدى تأثير الطعام غير الصحي على دماغ الطالب؟
- 3- ما هي العوامل التي تزيد من إقبال الطلبة على تناول الوجبات السريعة؟
- 4- هل من الممكن أن تؤدي تناول الوجبات السريعة إلى الإعتياد والإدمان عليها؟

## أهمية الدراسة impact of study

يمكن ان تسهم هذه الورقة البحثية في إثراء المحتوى العلمي الصحي في ما يتعلق بالتغذية الصحية والعوامل المرتبطة بها وأثرها على التحصيل الدراسي لطلاب كلية التربية، كما أن هذه الدراسة مهمة بسبب كونها من بين الأبحاث الأولى حول تأثير تناول الوجبات السريعة بمستوى التحصيل الدراسي.

## أهداف الدراسة Aims of study

- 1- نشر الوعي بين الطلاب بأهمية التغذية الصحية وتأثيرها على التحصيل الدراسي.
- 2- معرفة العوامل التي تزيد من إقبال الطلبة على تناول الوجبات السريعة.
- 3- معرفة الوجبات السريعة التي يفضل تناولها من قبل طلاب الكلية.
- 4- معرفة أسباب إقبال الطلاب على الوجبات السريعة.
- 5- التعرف على إمكانية تسبب الأطعمة السريعة في الإدمان.

## مصطلحات الدراسة Vocabulary of study

**1. الأوكسدة Oxidant:** عملية كيميائية نتيجة اكتساب الجزيئات أو الذرات الغير متزنة لإلكترون من مركب آخر في الخلية لاستعادة توازنها, تحدث نتيجة العديد من الوظائف الحيوية الأساسية لبقاء الإنسان [37].

فعندما يتفاعل الأوكسجين ( $O_2$ ) مع جزيئات الطعام المهضوم لينتج ثاني أكسيد الكربون, الماء, الطاقة تخرج بعض الجزيئات الحرة(سالبة الشحنة) والتي تبدأ في البحث عن جزيء أو ذرة(موجبة الشحنة) حتى تتحد معها لتعادل نفسها, فإن لم تجد تقوم بمهاجمة و تدمير خلايا الجسم [38].

**2. الجذور الحرة Free Radicals:** عبارة عن جزيء أو ذرة تحتوي على إلكترون غير مزدوج في مدارها الخارجي, ويتم إطلاقها داخل الجسم كنتاج من نواتج التمثيل الغذائي, بالرغم من قصر فترة حياة الجذر الحر التي لا تتجاوز أجزاء من الثانية, إلا أن واحدا منها قد ينشر حالة من الفوضى أو عدم التوازن (الإجهاد التأكسدي) [39].

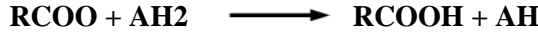
وتنشأ الجذور الحرة في جسم الإنسان من :

**مصادر داخلية Endogenous:** إذ تمثل الميتوكوندريا المصدر الرئيسي لأنواع الأوكسجينية النشطة(ROS), إذ تنتج حوالي 90% من ROS عبر عمليتي الأيض و التنفس الخلوي, كما تنتج كرد فعل أثناء حصول الالتهاب [40].

**مصادر خارجية Exogenous:** كالتعرض للإشعاع فوق البنفسجية و تحت الحمراء والموجات فوق الصوتية, التلوث الناجم عن التدخين وعوادم السيارات والمبيدات بأنواعها, الإضافات الغذائية, المخدرات [41], المعادن السامة مثل الكروم(Cr), فاناديوم(V), النحاس(Cu), الأدوية والكحولات عند أكسدتها على مستوى الكبد [42] والاحتراق ونواتج الأوكسدة الفوقية للمواد الغذائية أثناء الطهي [43].

**3. مضادات الأوكسدة Antioxidants:** هي مجموعة من العناصر والمركبات التي لها القدرة على منع أو إبطاء عملية الأوكسدة. توجد مضادات الأوكسدة في جسم الكائن الحي على صورة إنزيمات أو مرافقات إنزيمية Co-enzymes أو مركبات تحتوي على عنصر الكبريت المختزل مثل الجلوتاثيون Glutathione [44].

ويتم الاتحاد بين الجذر الحر والمضاد له (مضاد الأوكسدة) من خلال تكوين مركب أكثر استقرارا, كما في المعادلة التالية:



إن تدمير الجذور الحرة بواسطة مضادات الأكسدة تبدو مهمة لصحة وحياة الإنسان ومع ذلك، فإنه من المستحيل وقف عملية التأكسد في كل الخلايا، لأن ذلك يعني موتها[45].

وذكر Robert عام 2001 أنه طالما هناك توازن بين مضادات الأكسدة والجذور الحرة الموجودة في الإنسان فإن الجذور الحرة لا تمثل مشكلة، ولكن عند حدوث خلل في هذا التوازن ينشأ ما يسمى بالإجهاد التأكسدي والذي يصبح به الجسم عرضة للأمراض. [46].

**4. الإجهاد التأكسدي Oxidative stress :** خلل في التوازن بين مضادات الأكسدة ومولدات الأكسدة (الجذور الحرة)، هذا الاختلال راجع إلى الإنتاج المفرط لمولدات الأكسدة و/أو نقص في مضادات الأكسدة [47].

إن التطور التكنولوجي و الصناعي لعب دور كبيراً في الوصول لحالة الغذاء المتعارف عليها اليوم، حتى بدأ أنه من الصعب التفريق بين ما هو صحي وما هو غير ذلك وإلا كيف نفسر الإقبال الكبير على الصناعات الغذائية المختلفة وبخاصة الوجبات السريعة التي عادة وفي بلادنا ليبيا هي غير مراقبة بالكيفية اللازمة أو الصحيحة [48].

**5. الوجبات السريعة Fast food:** مصطلح يطلق على الوجبات التي يمكن أن تحضر وتقدم بسرعة، كالأكلات التي تباع في المطاعم أو المتاجر مثل شطائر الشاورما، البرجر، الفلافل، الفطائر، البييتزا، قطع الدجاج المقلية، مع مشروب غازي أو كأس من العصير وشرائح البطاطس المقلية[49].

### الدراسات السابقة

#### Literature review

**1- دراسة امريكية قام بها كيلي بورتيل وآخرون** في جامعة ولاية اوهايو لدراسة مدى تأثير الوجبات السريعة على الأطفال، حيث حلل الباحثون بيانات 11740 طالباً كانوا في مدارس رياض الأطفال في العام الدراسي 1998-1999 وتمت متابعتهم الى أن وصلوا الى الصف الثامن وطلب منهم استكمال استبيان حول نوعية الغذاء الذي كانوا يتناولونه عندما كانوا في الصف الخامس مع اعتبار عوامل أخرى قد تؤثر على النتائج كتمارس الرياضة والوضع الاقتصادي لأسرهم. فيما يتعلق بنمو القدرات التعليمية وجد الباحثون أن طلاب الصف الثاني من اللذين تناولوا وجبات سريعة بصورة يومية كانت نتائجهم أقل من اولئك اللذين لم يتناولوا أي وجبات سريعة [50].

**3- دراسة أماني عليوي عام 2008 بعنوان** تأثير المستوى الاجتماعي والعادات الغذائية على انتشار وزيادة الوزن والبدانة بين طالبات كلية التربية للاقتصاد المنزلي والتربية الفنية بجدة، على عينة عشوائية مكونة من 200 طالبة وتطبيق الدراسة عليهن باستخدام الاستبيان والمقابلة الشخصية لجمع البيانات من الطالبات، أظهرت نتائج دراستها ارتفاع نسبة إقبال الطالبات على تناول الوجبات السريعة وسجلت بعض الوجبات نسبة إقبال عالية مثل المعجنات وكما انهن يفضلن تناول البيتزا والتي شكلت ما نسبته 96% والشاورما بنسبة 85.5% والبرجر 74.5% والبطاطس المقلية 93.5%.[51].

**3- دراسة الباحثة سوزان كيترن عام 2008** بدراسة إمكانية تسبب الوجبات السريعة للإدمان من خلال مراقبة تصرفات فئران معدلة جينياً. بعدما قدم لها على مدى 9 أشهر أطعمة غنية بالدهون والسكريات والكوليسترول أنه تبين عبر دراسة دماغ هذه الفئران وجود تبدل كيميائي شبيه لتبدل المسجل في دماغ مرضى الزهايمر وان كمية كبيرة من الكوليسترول في الأغذية تخفض من وجود بروتين في الدماغ يدعى ارك ويساهم في عملية تخزين الذاكرة [52, 53].

**4- دراسة قامت بها Onuriubas و Yilmaz عام 2013** بعنوان عادات تناول الوجبات السريعة لطلاب الجامعات وتم تطبيق الاستبيان على 265 الطلاب تم اختيارهم عشوائياً من 1098 طالب بالجامعة. وقد وجد أن 97.4% الطلاب يتناولون الوجبات السريعة في حين أن 2.6% منهم لم يفعلوا ذلك، كما أن من بين أكثر الوجبات السريعة تفضيلاً هي الهامبرغر بنسبة 82.3% تم السندويشات بنسبة 78.9% البيتزا بنسبة 67.5% وأسباب التفضيل هي العلامة التجارية وسهولة الوصول وعدم وجود الوقت الكافي[54].

**5- قام الباحثان Bipasha و Goon عام 2013** بإجراء دراسة بعنوان تفضيل الوجبات السريعة والعادات الغذائية بين طلاب جامعات بنغلاديش كان الهدف من الدراسة دراسة انتشار وتفضيل ونمط الوجبات السريعة بين طلاب الجامعات في بنغلاديش وتم اختيار عينة عشوائية مكونة من 200 طالب جامعي أعمارهم تراوحت بين 18-24 عام من 4 جامعات في بنغلاديش، أظهرت نتائج الدراسة أن معظم طلاب الجامعات يفضلون تناول الوجبات السريعة وبنسبة 98% ووجدت الدراسة أن من أبرز الوجبات السريعة التي يفضلها الطلاب هي البرغر والبيتزا والسندويشات. كما وجدت الدراسة أن بالرغم من إخطار المستهلكين على الآثار السلبية المرتبطة بتناول الوجبات السريعة غير أنها لا زالت يتم تناولها دون النظر إلى مضاعفاتها الصحية مما يدل على أن الوجبات السريعة تتسبب في الإدمان مما يثير قلق خطير على الصحة وضرورة اتخاذ إجراءات عاجلة لمعالجة هذه المشكلة [55].



6- أجرت **Sunita Mishra و Monika Singh** دراسة بعنوان تأثير استهلاك الوجبات السريعة على الحالة الصحية للأطفال (9-13 سنة) لذهاب إلى المدرسة عام 2014. تم اختيار 100 طالب يدرسون في المدارس من خمس مدارس مختلفة مقاطعة كوناو الهندية. أظهرت النتائج أنه يمكن للطعام غير المرغوب فيه أن يكون جذابًا لمجموعة متنوعة من الأسباب ، بما في ذلك الراحة والسعر والطعم. ومع ذلك، تناول الوجبات السريعة بانتظام يمكن أن تسبب الإدمان عليها للأطفال وتؤدي إلى مضاعفات مثل السمنة والأمراض المزمنة، وكذلك تؤثر على التحصيل الدراسي وكيفية أداء وممارسة الأنشطة اللامنهجية في المدرسة [56, 57]

توصلت دراسة إيرانية أجراها Majabadi وآخرون عام 2016 بعنوان دراسة عوامل تفضيل الوجبات السريعة حيث تناولت الدراسة 42 مراهق تراوحت أعمارهم بين 15-18 عام البيانات من خلال المقابلات الفردية من مختلف المناطق في طهران أظهرت نتائج الدراسة أن هناك عدد من العوامل أثرت على الأسباب الرئيسية لاستهلاك الوجبات السريعة منها لذة الوجبات السريعة ويمكن الوصول بسهولة إلى مطاعم الوجبات السريعة كما تتوفر خيارات متنوعة في الوجبات السريعة أكثر من الخيارات الغذائية المنزلية [58].

### إجراءات الدراسة

## Materials & Methods

### مجتمع الدراسة Study area

طلاب كلية التربية جامعة مصراتة

### عينة الدراسة Sampling

عينة عشوائية من الطلبة تراوحت أعمارهم بين 23-18 سنة تم توزيع استبانات على 250 طالب وطالبة جمع منها 182.

### مكان وزمان الدراسة Place & Time

كلية التربية / جامعة مصراتة للعام الجامعي 2014-2015 .

### الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة Statics analysis

تم توزيع البيانات في رسوم بيانية وحسبت النسب المئوية لها.

## تحليل ومناقشة النتائج

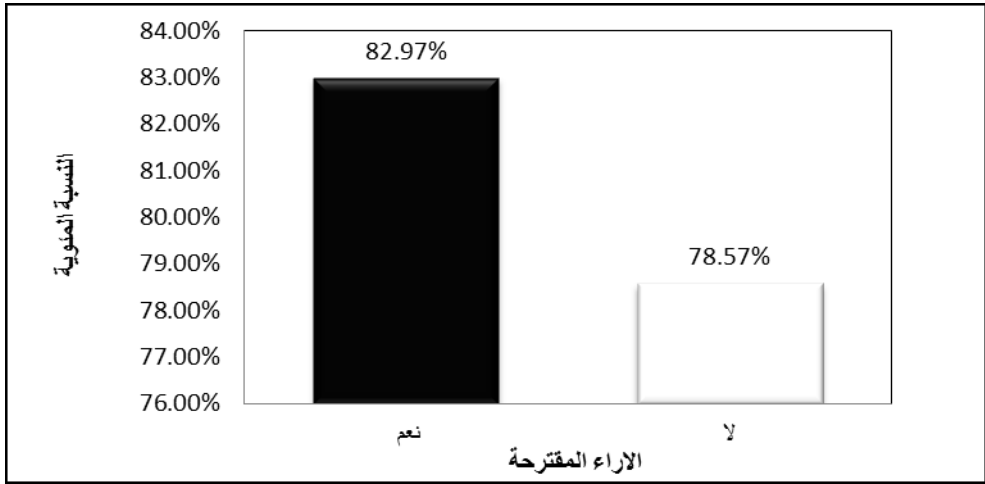
## Analysis &amp; Discussion of results

يظهر الشكل (1) أن 82.97% يفضلون تناول الوجبات السريعة بينما 17.03% لا يفضلون تناولها، توافقت نتائج الدراسة مع دراسة أماني عليوي عام 2008 وكذلك دراسة Bipasha و Goon عام 2013.

من بين جميع الفئات العمرية وجد أن المراهقين والشباب هم الأكثر تناولاً للوجبات السريعة [61,60,59]، يمكن أن يعزى الاستهلاك المتكرر للوجبات السريعة بين الشباب في سن المراهقة والعشرينات العمر إلى الصفات النوعية لمثل هذه أنواع من الأطعمة السريعة التحضير والمريحة والغير مكلفة نسبياً [62]، بالإضافة إلى ذلك خلال فترة الانتقال عبر المراحل الدراسية في المدارس الثانوية والجامعات يكون الشباب أكثر استقلالية نسبياً ويسهل عليهم الوصول إلى خيارات غذائية غير صحية [63].

حيث يتأثر الشباب خلال المرحلة الجامعية كثيراً بأصدقائهم في جميع أمور حياتهم وقد يظهر ذلك في الإقبال المتزايد على تناول الأطعمة السريعة التي تمد الجسم بالسرعات حرارية عالية نتيجة ارتفاع نسبة الدهون والكاربوهيدرات فيها وافتقارها إلى بعض إلى عناصر الغذائية الأخرى المهمة مما يؤدي إلى العديد من المضاعفات الصحية والاجتماعية كالسمنة والأمراض العضوية [64]، فالتغيرات في نمط الحياة وفقدان التجمعات العائلية للأكل معا تثير شعبية أكبر لتناول الأطعمة السريعة بين الشباب والتحول من الطعام الصحي المصنوع منزلياً إلى الأطعمة السريعة الأكثر ملائمة [66,65].

فعندما يدخل الشباب إلى الحياة الجامعية فإنهم يتحكمون بشكل أكبر على أسلوب حياتهم وخاصة الخيارات والممارسات الغذائية [67] خاصة إذا كانوا بعيدين عن المنزل [69,68]. نمط استهلاك الأغذية وما يرتبط بها من مخاطر تغذوية خاصة بطلاب الجامعة هي مصدر قلق رئيسي [71,70].

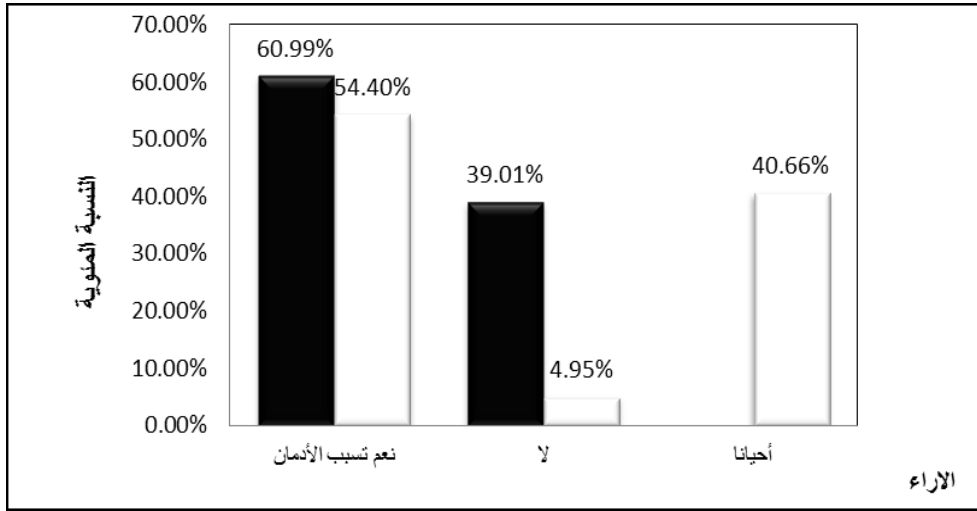


الشكل (1)

يشير الشكل (2) إلى الإدمان على الوجبات السريعة ويتضح أكثر من نصف العينة من طلاب كلية التربية (60.99%) تعتقد أن تناول الوجبات السريعة يسبب الإدمان عليها، بينما نسبة قليلة من الطلاب لا ترى ذلك (39.01%) وذلك بناء على تجاربهم الشخصية. وتوافقت نتائج الدراسة مع Onuriubas و Yilmaz 2013 و Bipasha و Goon عام 2013 و Monika Singh و Sunita Mishra عام 2014.

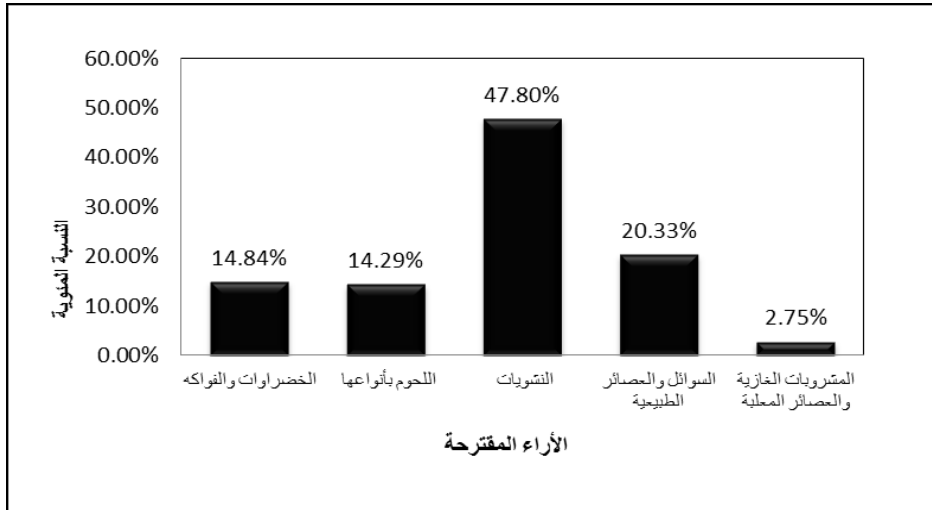
التفسير المحتمل للإدمان هو أن الأطعمة السريعة ذات تركيز عالي من السكر و المحليات المكررة الأخرى والكربوهيدرات والدهون والملح والكافيين وهي مواد مسببة للإدمان لذلك يفقد الكثير من الناس السيطرة على قدرتهم على تنظيم استهلاكهم لهذه الأطعمة، والإفراط في تناول مثل هذه الأطعمة يمكن وصفه بأنه إدمان (Ifland et al 2009).

لقد حذر باحثون بريطانيون عام 2012م من أن الوجبات السريعة الدسمة والغنية بالدهون تسبب الإدمان، بنفس الطريقة التي تسببها المخدرات خاصة الهيروين، حيث اكتشفوا أن الإفراط في الأكل ليس بسبب نقص الإرادة والسيطرة على النفس وإنما بسبب عوامل إدمان معينة، وهي كون الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون تنشط إفراز المواد الكيماوية المسؤولة عن الشعور بالسرور والنشوة في الدماغ التي تعرف بالأفيونات الطبيعية، مفسرين الأمر بأن الدماغ في هذه الحالة أصبح مدمنا على أفيوناته بنفسه [72]. وهذا يتوافق أيضا مع دراسة حديثة نشرت في صحيفة النهار المصرية سنة 2014 أعطت نفس النتائج [73].



الشكل (2)

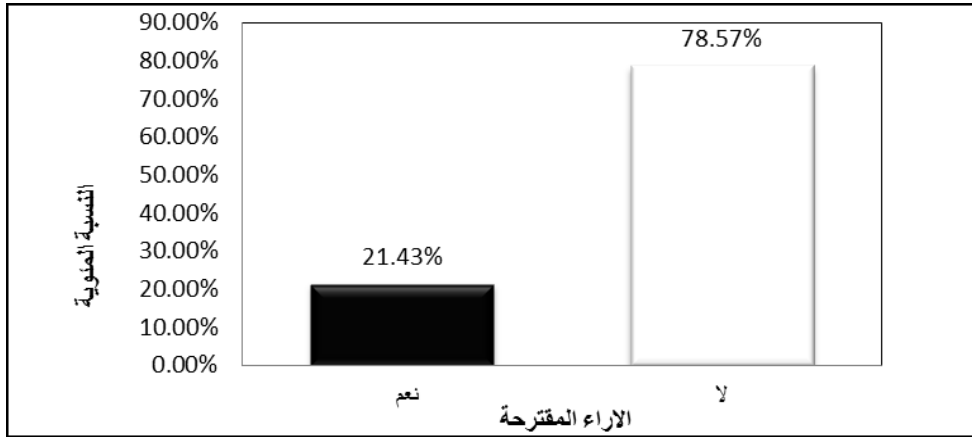
**الشكل (3)** يظهر أن الوجبات السريعة الأكثر استهلاكاً من قبل الطلاب كانت النشويات كالبطاطس المقلية والخبز والمعجنات بأنواعها (مثل البريوش) بنسبة (47.80%) ثم السوائل والعصائر الطبيعية (20.33%)، وتقاربت النسب بين من يتناول الخضراوات والفاكهة ومن يتناول اللحوم بأنواعها (14.84% : 14.29%) وبينما كانت النسبة الأقل لمن يستهلكون المشروبات الغازية و العصائر المعلبة (2.75%). توافقت مع أماني عام 2008 و Onuriubas و Yilmaz عام 2013 و Bipasha و Goon عام 2013.



الشكل (3)

يوضح الشكل (4) أن هناك شريحة كبيرة من الطلاب لا تمارس الرياضة مطلقا (78.57%) وهذا مؤشر خطير على صحتهم في حين جاءت نسبة الطلاب الذين يهتمون بممارسة الرياضة بانتظام قليلة جدا حوالي (21.43%).

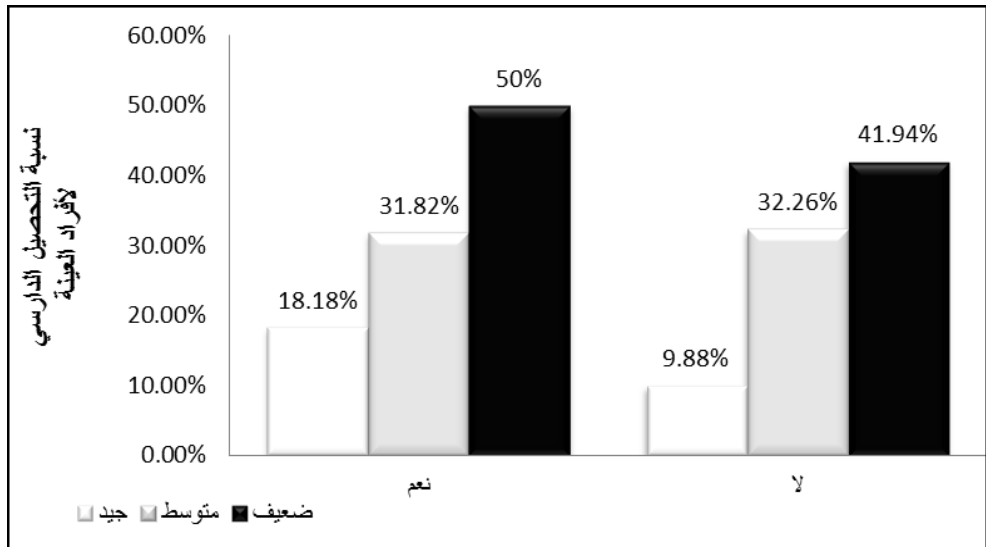
حيث يمكن أن يسبب تناول الطعام أكثر من اللازم في الخمول والارهاق والأثار الأخرى التي تعيق النشاط البدني بعد تناول الوجبات الدهنية، أجرت الفئران في دراسة مجلة الاتحاد الجمعيات الأمريكية للبيولوجيا التجريبية مسافة أقل بنسبة 35% من الفئران التي غذيت أغذية قليلة الدهون [74].



الشكل (4)

الشكل (5) يبين أن هناك تدني في مستوى التحصيل الدراسي لذا الطلاب الذين يفضلون تناول الوجبات السريعة (50%) حيث أظهرت النتائج أن نصف عدد الطلاب الذين شملتهم الدراسة كانت مستوياتهم التحصيلية ضعيفة، وهذا يعتبر مؤشر خطير لتأثير الوجبات السريعة على القدرات الذهنية لديهم، وذلك مقارنة مع مستوى التحصيل الدراسي لذا الطلاب اللذين لا يفضلون تناول الوجبات السريعة حيث انخفضت نسبة من يعانون من المستوى التحصيلي الضعيف (41.94%) بمقدار 10% تقريبا. توافقت مع كيلي بورتيل وآخرون عام 1999.

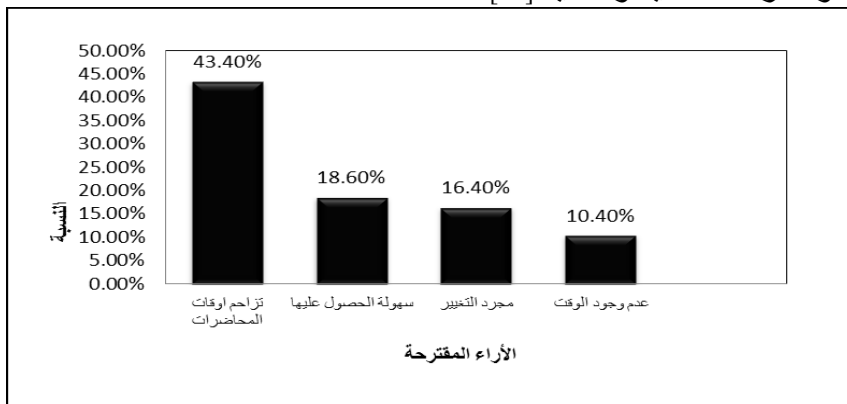
حيث تعمل الوجبات السريعة بما تحتويه على عناصر ضارة في إعاقة إرسال الإشارات العصبية من وإلى المخ، كما وتحل الدهون الضارة التي بداخل الوجبات مكان الدهون الصحية في الدماغ، فتعمل على تقليل المهارات الذهنية للمخ. لذا ينصح بضرورة الإقلاع عن تناول تلك الوجبات لخطورتها على جسم الإنسان [75].



(الشكل 5)

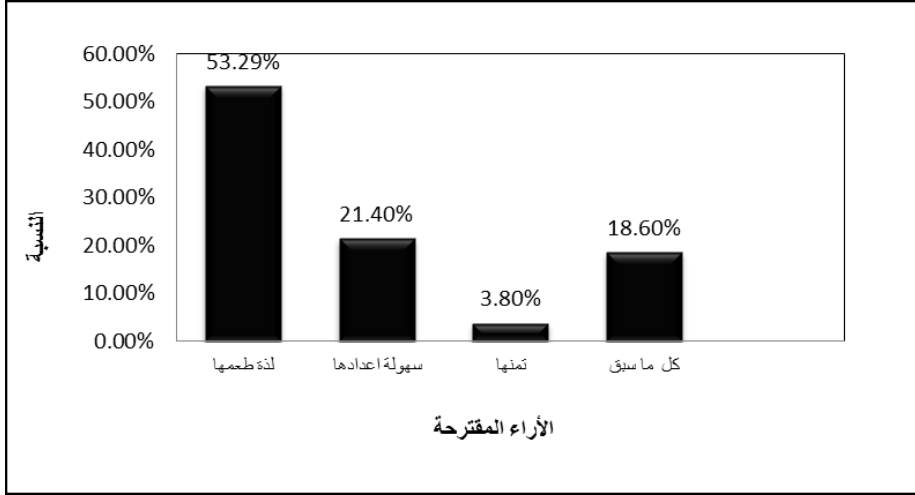
النتيجة التي يشير إليها الشكل (6) أن لجوء الطلاب لتناول الوجبات السريعة كان لعدة أسباب منها لتزامم أوقات المحاضرات (43.4%) أو لسهولة الحصول عليها (18.6%) لمجرد التغيير (16.4%) أو لعدم وجود وقت كافي لتحضير وجبة صحية في المنزل (10.4%) Onuriubas و Yilmaz عام 2013 .

حيث تفتضي الدراسة قضاء وقتٍ طويلٍ خارج المنزل الأمر الذي يفرض على كل الطلاب تناول معظم وجباتهم الأساسية اليومية أثناء الدراسة، ولتجنب تناول الوجبات السريعة يجب أن يتم استبدالها بوجبات منزلية شهية أو بالخضراوات والفاكهة الطازجة خاصة الملونة منها وذلك لأنها غنية جدا بمضادات الأكسدة التي تحافظ على الصحة والقدرات الذهنية والعقلية [76].



(الشكل 6)

يبين الشكل (7) أن الطلاب يفضلون تناول الوجبات السريعة لعدة عوامل منها طعم الوجبات السريعة لذيذ وشكلها جذاب (53.29%) أو لسهولة اعدادها 21.4% أو لتمنيتها بنسبة 3.8% أو لكل ذلك (18.6%) لأسباب أخرى (36.2%) ، Majabadi ، واخرون عام 2014.



الشكل (7)

## التوصيات

### Recommendation

توصي الدراسة بأهمية نشر الوعي الصحي وتفتقر على إدارة الجامعة بوضع برامج تثقيف غذائي من خلال اجراء المحاضرات واستضافة المتخصصين في مجال التغذية ونشر المنشورات للرفع من مستوى الثقافة الغذائية للطلاب وتحسين عاداتهم الغذائية وتقليل اصابتهم بالأمراض المرتبطة بالتغذية.

## References

1. البكري. وآخرون الغذاء وصحة المجتمع. مكتب التربية العربي لدول الخليج العربي. الرياض. 1994.
2. [http://www.wafainfo.ps/pdf/Nutrition\\_and\\_some\\_chronic\\_diseases.pdf](http://www.wafainfo.ps/pdf/Nutrition_and_some_chronic_diseases.pdf)
3. صفوت. محمد.. مضادات الاكسدة... حماية للصحة ومقاومة للشيخوخة. جريدة السياسة. العدد 166852014..
4. <http://www.aafeaa.blogspot.com/?m=1>.
5. Bahadoran Z, Mirmiran P, Golzarand M, Hosseini-Esfahani F, Azizi F. Fast food consumption in Iranian adults; dietary intake and cardiovascular risk factors: Tehran Lipid and Glucose Study. Arch Iran Med. 2012;15(6):346–51. [PubMed: 22642243]
6. Sharifirad G, Yarmohammadi P, Azadbakht L, Morowatisharifabad MA, Hassanzadeh A. Determinants of Fast Food Consumption among Iranian High School Students Based on Planned Behavior Theory. J obes. 2013.
7. Karimi-Shahanjarini A, Omidvar N, Bazargan M, Rashidian A, Ma-jdzadeh R, Shojaeizadeh D. Iranian Female Adolescent's Views on Unhealthy Snacks Consumption: A Qualitative Study. Iran J Public Health. 2010;39(3):92–101. [PubMed: 23113027]
8. Bahadoran Z. وآخرون, 2012, مرجع سبق ذكره.
9. Feeley A, Pettifor JM, Norris SA. Fast-food consumption among 17-year-olds in the Birth to Twenty cohort. South African J Clin Nutr. 2009;22(3):118–23.
10. Ali Esmaeili Vardanjani, Mahnoush Reisi, Homamodin Javadzade, Zabihollah Gharli Pour, and Elahe Tavassoli The Effect of nutrition education on knowledge, attitude, and performance about junk food consumption among students of female primary schools J Educ Health Promot. 2015; 4: 53.
11. Colic Baric I, Satalic Z, Lukesic Z. Nutritive value of meals, dietary habits and nutritive status in Croatian university students according to gender. Int J Food Sci Nutr 2003;54:473-84.
12. Brevard PB, Ricketts CD. Residence of college students affects dietary intake, physical activ-ity, and serum lipid levels. J Am Diet Assoc 1996;96:35-8.
13. Kremmyda LS, Papadaki A, Hondros G, Kap-sokefalou M, Scott JA. Differentiating between the effect of rapid dietary acculturation and the effect of living away from home for the first time, on the diets of Greek students studying in Glasgow. Appetite 2008;50:455-63.



14. Dave JM, An LC, Jeffery RW, Ahluwalia JS. Relationship of attitudes toward fast food and frequency of fast-food intake in adults. *Obesity* (Silver Spring). 2009;17(6):1164–70. doi: 10.1038/oby.2009.26. [PubMed] [CrossRef]
15. Chiang PH, Wahlqvist ML, Lee MS, Huang LY, Chen HH, Huang ST. Fast-food outlets and walkability in school neighbourhoods predict fatness in boys and height in girls: a Taiwanese population study. *Public Health Nutr*. 2011;14(9):1601–9. doi: 10.1017/S1368980011001042. [PubMed] [CrossRef]
16. Jaworowska A, Blackham T, Davies IG, Stevenson L. Nutritional challenges and health implications of takeaway and fast food. *Nutr Rev* 2013;71(5):310-8.
17. Yadav K, Krishnan A. National Prevalence of Obesity: Changing patterns of diet, physical activity and obesity among urban, rural and slum populations in north India. *Obes Rev* 2008;9(5):400-8.
18. Denney-Wilson E, Crawford D, Dobbins T, Hardy L, Okely AD. Influences on consumption of soft drinks and fast foods in adolescents. *Asia Pac J Clin Nutr* 2009;18(3):447-52.
19. Pereira MA, Kartashov AI, Ebbeling CB, Van Horn L, Slattery ML, Jacobs DR Jr, Ludwig DS. Fast-food habits, weight gain, and insulin resistance (the CARDIA study): 15-year prospective analysis. *Lancet* 2005;365(9453):36-42.
20. Bauer KW, Larson NI, Nelson MC, Story M, Neumark-Sztainer D. Socio-environmental, personal and behavioural predictors of fast-food intake among adolescents. *Public Health Nutr*. 2009;12(10):1767–74.
21. Ali Esmaeili Vardanjani وآخرون, 2003, مرجع سبق ذكره .
22. Dave JM, An LC, Jeffery RW, Ahluwalia JS. Relationship of attitudes toward fast food and frequency of fast-food intake in adults. *Obesity* (Silver Spring). 2009;17(6):1164–70. doi: 10.1038/oby.2009.26. [PubMed] [CrossRef]
23. Chiang PH, Wahlqvist ML, Lee MS, Huang LY, Chen HH, Huang ST. Fast-food outlets and walkability in school neighbourhoods predict fatness in boys and height in girls: a Taiwanese population study. *Public Health Nutr*. 2011;14(9):1601–9.
24. Feeley A, Pettifor JM, Norris SA. Fast-food consumption among 17-year-olds in the Birth to Twenty cohort. *South African J Clin Nutr*. 2009;22(3):118–23.

25. Thornton LE, Bentley RJ, Kavanagh AM. Fast food purchasing and access to fast food restaurants: a multilevel analysis of VicLANES. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2009;6:28. doi: 10.1186/1479-5868-6-28.
26. Rasul FB, Shawon MSR, Nazneen S, Hossain FB, Malik SS, Islam MT. Do the dietary and lifestyle practices make the private medical students overweight: A cross-sectional study in Bangladesh? *J Biol Agri Health* 2013;3(2):130-9.
27. Yadav K. واخرون, 2008, مرجع سبق ذكره.
28. Broccia F, Lantini T, Luciani A, Carcassi AM. Nutrition knowledge of Sardinian and Corsican university students. *Ann Ig* 2008; 20:49-55.
29. Kolodinsky J, Harvey-Berino JR, Berlin L, Johnson RK, Reynolds TW. Knowledge of current dietary guidelines and food choice by college students: better eaters have higher knowledge of dietary guidance. *J Am Diet Assoc* 2007;107:1409-13.
30. Kremmyda LS, Papadaki A, Hondros G, Kap-sokefalou M, Scott JA. Differentiating between the effect of rapid dietary acculturation and the effect of living away from home for the first time, on the diets of Greek students studying in Glasgow. *Appetite* 2008;50:455-63.
31. Yadav K. واخرون, 2008, مرجع سبق ذكره.
32. Farhana, T. Fast Food Culture in Dhaka, Bangladesh. <http://www.pickledpolitics.com/archives/11490> (accessed June 2013)
33. Von Bothmer MI, Fridlund B. Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nurs Health Sci* 2005;7:107-18.
34. Bahadoran Z. واخرون, 2012, مرجع سبق ذكره.
35. المرجع السابق .
36. [http:// www.tbceb.com](http://www.tbceb.com)
37. عبد القادر. منى خليل.. تقييم الحالة الغذائية. مجموعة النيل العربية. القاهرة. جمهورية مصر العربية. 2001
38. [http:// www.gailie.com](http://www.gailie.com)
39. Bierl, C., Forgione, M. and Lascalzo, J. ;In :The antioxidant hypothesis. Antioxidants cardiovascular disease. ed. Bourassa. M.G and Tardif.J.C. pp 87-101. Springer Science+ Business Media, Inc. 2006
40. Balaban R. S., Nemoto S. and Finkel T.: Mitochondria, oxidants, and aging. *Cell.* 120: 483-495. 2005.
41. Abdollahi M., Ranjbar A., Shadnia S., Nikfar S. and Rezaie A.: Pesticides and oxidative stress. *Med Sci Monit.* 10: RA141-RA147. 2004.

42. Mari M., Colell A., Morales A., von M. C., Garcia-Ruiz C. and Fernandez-Checa J. C.: Redox control of liver function in health and disease. *Antioxid Redox Signal*. 12: 1295-1331. 2010.
43. العيساوي، ماهر (2008): الجنور الحرة (الشقوق الطليقة). كلية التربية الأساسية. جامعة العراق
44. Kitteringham, N.R., Powell, H., Clement, Y.N., Dodd, C.C., Tettey, J.N., Pirmohamed, M., Smith, D.A., McLellan, L.I. and Kevin Park, B.: Hepatocellular response to chemical stress in CD-1 mice: induction of early genes and gamma-glutamylcysteine synthetase, *Hepatology* 32,321– 333. 2000.
45. <http://www.pdfactory.com>
46. شتيوي. مسعد. المخ والذاكرة. وسائل طبيعية وغذائية لتحسين عمل الذاكرة ووقاية المخ من أمراض الشيخوخة. مجلة أسبوط للدراسات البيئية. العدد 25. 2003
47. Robert E. Black (): Micronutrients in Pregnancy. *British Journal of nutrition*, 85, suppl.2, s193-s197. 2001.
48. Farhana, T. Fast Food Culture in Dhaka, Bangladesh. <http://www.pickledpolitics.com/archives/11490> (accessed June 2013)
49. شتيوي. مسعد. المخ والذاكرة. وسائل طبيعية وغذائية لتحسين عمل الذاكرة ووقاية المخ من أمراض الشيخوخة. مجلة أسبوط للدراسات البيئية. العدد 25. 2003
50. Jaworowska A, Blackham T, Davies IG, Stevenson L. Nutritional challenges and health implications of takeaway and fast food. *Nutr Rev* 2013;71(5):310-8.
51. Alexandra Svokos. Children who eat more fast food show less academic improvement, study shows. 2014.
52. أماني عليوي. تأثير المستوى الاجتماعي والعادات الغذائية على انتشار وزيادة الوزن والبدانة بين طالبات كلية التربية للاقتصاد المنزلي والتربية الفنية بجدة. 2008, رسالة ماجستير جامعة الملك فهد.
53. الوجبات السريعة تسبب الادمان. واشنطن امريكا ان اراييك. 2009
54. Ebru Onurlubaş and Neslihan Yılmaz. Fast food consumption habits of university students *Journal of Food, Agriculture & Environment* Vol.11 (3& 4).
55. Munmun Shabnam Bipasha, Shatabdi Goon Fast food preferences and food habits among students of private universities in Bangladesh South East Asia *Journal Of Public Health* ISSN: 2220-9476.
56. Jaworowska A. وآخرون. 2013, مرجع سبق ذكره.
57. Bierl, C. 2006, مرجع سبق ذكره.
58. Ali Esmaeili Vardanjani وآخرون. 2003, مرجع سبق ذكره.
59. Monika Singh1 and Sunita Mishra EFFECT OF FAST FOOD CONSUMPTION ON THE HEALTH OF SCHOOL GOING CHILDREN (9-13YEAR)IN LUCKNOW DISTRICT *Indian Streams Research Journal*

ISSN 2230-7850 Volume-4 | Issue-6 | July-2014 Available online at [www.isrj.net](http://www.isrj.net).

60. Bierl, C. واخرون, 2006, مرجع سبق ذكره.
61. Hesamedin Askari, Majabadi, Mahnaz Solhi, Ali Montazeri, Davoud Shojaeizadeh, Saharnaz Nejat, Farideh Khalajabadi Farahani, and Abolghasem Djazayeri. 7 Factors Influencing Fast-Food Consumption Among Adolescents in Tehran: A Qualitative Study Iran Red Crescent Med J. 2016 March; 18(3): e23890.
62. Kolodinsky J, Harvey-Berino JR, Berlin L, Johnson RK, Reynolds TW. Knowledge of current dietary guidelines and food choice by college students: better eaters have higher knowledge of dietary guidance. J Am Diet Assoc 2007;107:1409-13.
63. Thornton LE, Bentley RJ, Kavanagh AM. Fast food purchasing and access to fast food restaurants: a multilevel analysis of VicLANES. Int J Behav Nutr Phys Act. 2009;6:28. doi: 10.1186/1479-5868-6-28. [PMC free article] [PubMed] [CrossRef]
64. Dave JM, An LC, Jeffery RW, Ahluwalia JS. Relationship of attitudes toward fast food and frequency of fast-food intake in adults. Obesity (Silver Spring). 2009;17(6):1164-70. doi: 10.1038/oby.2009.26. [PubMed] [CrossRef]
65. Von Bothmer MI, Fridlund B. Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. Nurs Health Sci 2005;7:107-18
66. Denney, واخرون, 2009, مرجع سبق ذكره.
67. Monika Singh and Sunita Mishra, 2014, مرجع سبق ذكره.
68. Sharifirad G, واخرون, 2013, مرجع سبق ذكره.
69. Karimi-Shahanjarini A, واخرون, 2010, مرجع سبق ذكره.
70. Sharifirad G, Yarmohammadi P, Azadbakht L, Morowatisharifabad MA, Hassanzadeh A. Determinants of Fast Food Consumption among Iranian High School Students Based on Planned Behavior Theory. J obes. 2013. [PMC free article] [PubMed]
71. <http://www.alrakoba.net/news-action-show-id-165292.htm>
72. <http://www.alnaharegypt.com>
73. repository.najah.edu.
74. إمام. فاطمة.. الوجبات السريعة تؤثر على مستوى الذكاء. مصرس محرك بحث اخباري. 2013.
75. <http://www.elfagr.com>.
76. elfagr, مرجع سبق ذكره.