

## [ التفضيل الغذائي من الأطعمة المتناولة اثناء الحجر المنزلي في زمن كورونا ]

إعداد الباحثة

[ هيفاء حسين علي حجازي ]

[ تغذية وعلوم الأطعمة، قسم التربية الاسرية بكلية التربية جامعة ام القري، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية ]

[ مجال الدراسة: غذاء وتغذية ]

### ملخص:

تتسبب التدابير الوقائية وما تضمنته من إجراءات الحجر خلال جائحة كورونا في التأثير على السلوك والتفضيل الغذائي وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على الفروق في التفضيل الغذائي لقبل واثناء الحجر زمن الجائحة من خلال الأطعمة المتناولة كما في المجموعات الغذائية. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وتم جمع البيانات باستخدام استبانة الكترونية وزعت عبر مواقع التواصل الاجتماعي بمنطقة مكة بلغ عدد المستجيبين 195 من البالغين. أظهرت النتائج لحساب المتوسطات في درجات التقييم وجود تغيرات بسيطة في التفضيل بين قبل الحظر واثناء الحظر. وظهر اعلى درجة تفضيل 3,25 من 4 (أفضلها بشدة) للدجاج المشوي قبل وبعد الحظر، وفي اثناء الحجر ظهرت درجة التقييم (أفضلها) بدلالة معنوية (0,00) بين متوسط التفضيل في البيض والبيزر. كذلك بين متوسط الخبز الأبيض، الخبز الأسمر، الفطائر، المعجنات، المكرونة. واوصت الدراسة بأهمية رفع الوعي الغذائي والصحي بين افراد المجتمع على أوسع نطاق للوصول الى التفضيلات والاختيارات الغذائية الجيدة في تحقيق الحماية وتعزيز المناعة وخاصة عند حدوث الأوبئة.

**الكلمات المفتاحية:** التفضيل الغذائي، العادات الغذائية، كورونا، الحجر المنزلي، الوعي الغذائي.

### Summary:

Preventive measures and the ban measures included during the Corona pandemic affect behavior and food preference. The study followed the descriptive analytical approach and the data was collected using an electronic questionnaire distributed through social networking sites in the Makkah region. The number of respondents was 195 adults. The results showed for calculating the averages in the evaluation scores There were slight changes in preference between before and during the ban. The highest degree of preference was 3.25 out of 4 (the best strongly) for grilled chicken before and after the ban, and during quarantine, the best degree appeared with a significant significance (0.00) between the average preference for eggs and burgers. As well as between the average for white bread, brown bread, pancakes, pastries and pasta. The study recommended the importance of raising nutritional and health awareness

among members of society on the widest scale to reach good food preferences and choices in achieving protection and enhancing immunity, especially when epidemics occurs.

**Keywords:** Food preference, Dietary habits, Corona, Home quarantine, Food awareness.

### المقدمة:

اكتشف مرض كوفيد-19 لأول مرة في ووهان، الصين، في ديسمبر 2019 ثم انتشر منذ ذلك الحين في جميع انحاء العالم وأعلنت منظمة الصحة العالمية ( WHO ) في مارس 2020 كوفيد-19 باعتباره وباء وبدأت العديد من الحكومات والسلطات الصحية في اتخاذ تدابير صارمة لمكافحة الوباء ( Covid, et al., 2020 ) ومع اعلان المملكة العربية السعودية ظهور اول حالة إصابة لكوفيد-19 في 2 مارس 2020 تم وضع الخطط والاستعداد للانتشار السريع للفيروس بوضع إجراءات صارمة وتدابير للتباعد الاجتماعي وتم الغاء الفعاليات والمؤتمرات والحفلات وتعليق الدراسة في المدارس والجامعات وتعليق الرحلات الجوية واغلاق دور السينما والأسواق ومراكز التسوق والحدائق العامة والصالات والملاعب الرياضية والمقاهي والمطاعم والسماح فقط بخدمات التوصيل والوجبات السريعة واستبدال العمل من المنزل . وفي 23 مارس 2020 تم فرض حظر تجول جزئي (7م -6ص) ثم تم تمديد الحظر في بعض المدن من (3 ظ - 6ص) مع وضع عقوبات صارمة في حال تم الخرق. ( Yezli and Khan,2020 ) كما تم تعليق الأنشطة الدينية كالصلاة في المساجد وأداء العمرة (Ebrahim and . Memish,2020 ) تأثرت الحياة اليومية من إجراءات الاغلاق. ( Brooks, et al. 2020 ) وتأثرت العديد من الشركات في السعودية بسبب الحظر والاعلاق مما أدى الى فقدان الوظائف او خفض الرواتب الشهرية، استمر الاغلاق لمدة 3 أشهر وفي بعض المدن الى أكثر من ذلك. ( BinDhim, et al. 2021 )

ونج عن ذلك اصابت الكثير من الناس بالذعر لشراء الأطعمة وتخزينها لعدم إمكانية التنبؤ بالوقت المناسب للسيطرة على الوباء. ( Abbas and Kamel, 2020 ) كما ان طول بقاء الافراد في المنزل اثناء الحجر المنزلي زاد من مستويات الملل والتوتر والقلق والغضب واعراض الاكتئاب. وارتبط ذلك بزيادة تناول الطعام وخاصة الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر، والتي قد تتسبب في زيادة الإصابة بالأمراض المزمنة. ( Thakur and Jain, 2020 ) ( Wilder-Smith and Freedman,2020 ) ( Mattioli, et al 2020 ) و اشارت دراسة ( Alhsseini and ALqahtani, 2020 ) الى حدوث تغير ملحوظ اثناء جائحة كوفيد-19 على العادات الغذائية بين سكان الرياض فقد تأثرت جودة وكمية الطعام على الرغم من زيادة بعض العادات الجيدة. ذلك ان الناس تميل الى الحصول على الراحة وتخفيف ضغط التوتر المرتبط بالإغلاق من خلال استهلاك اعلى من المعتاد للأطعمة الأقل تغذية مثل (البرجر والوجبات الخفيفة والشيكولاته والمشروبات الغازية. ( Torres and Nowson, 2007 ) وذكرت دراسة ( Scarmozzino and Visioli, 2020 ) الإيطالية الى ان 52,9% كانوا يأكلون أكثر اثناء الحجر وزيادة في استهلاك الشكولاتة والاييس كريم والحلويات والوجبات الخفيفة المالحة. كذلك أظهرت دراسة ( Sidor and Rzymiski,2020 ) على البالغين البولنديين وجود زيادة في تناول الطعام والوجبات الخفيفة خلال الحجر الصحي إضافة الى ارتفاع مؤشر كتلة الجسم لمن يعانون من السمنة وكبار السن وارتباط ذلك بانخفاض تناول الخضروات والفواكه والبقوليات و زيادة في اللحوم ومنتجات الالبان والأطعمة السريعة مع ارتفاع معدل التدخين اثناء الحجر. ويضيف (Lippi, et al. 2019) ان العادات الغذائية غير الصحية أكثر شيوعا اثناء الاغلاق حيث يوجد انخفاض في تناول الفواكه والخضروات وزيادة

في تناول الوجبات الخفيفة واستهلاك القهوة . و إضافة دراسة ( Scarmozzino and Visioli, 2020 ) انخفاض نسبة مشتريات الوجبات الجاهزة بنسبة 50 % تقريبا ، والمثير ان أكثر من نصف المستجيبين 56,2 % اعترفوا ان الفاكهة والخضروات لم تكن تروق لهم اثناء الاغلاق اعلن منهم 33 % انخفاض الاستهلاك الى صعوبة الوصول ووجود البقالات مفتوحة بمنطقتهم ، زاد نصف المشاركين من استهلاك الأطعمة المريحة سواء كانت حلوه او مالحة . وتعد الخضروات والفواكه غنية بالمغذيات الدقيقة ومضادات الاكسدة. فهي تحتوي على الفيتامينات التي تعمل كمضادات للأكسدة عن طريق تقليل الاستجابة الالتهابية وتحسين الاستجابة المناعية، لذلك خلال هذه الفترة من الضروري اتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على كمية عالية من مضادات الاكسدة والفيتامينات. ( Mattioli, et al. 2018 ) ( Badimon, et al. 2010 ) فسوء جودة النظام الغذائي لا ترتبط بالصحة البدنية فقط ولكن أيضا بالصحة العقلية. ( Hislop, et al. 2006 ) كما ان العلاقة بين النظام الغذائي والمزاج او الحالة النفسية متبادلة. ( Arab, et al. 2019 ) ولذلك تؤكد الدراسات أهمية مراعاة الجوانب المختلفة لصحة الانسان اثناء الأوبئة وتوثيق التغيير في العادات الغذائية وجودة الغذاء وكميته خلال جائحة كوفيد-19 لان هذه العوامل تلعب دورا مهما في تحسين نظام المناعة والصحة العامة وكذلك للمساعدة في فهم مجتمعنا وتوعيته وتوجيهه بشكل أفضل لزيادة التركيز على خيارات الغذاء الأكثر صحة وامانا خاصة اثناء الحجر المنزلي في الأوبئة. ( Alhusseini & Alqahtani. 2020 ) ( Popkin 20120 ) .

### مشكلة الدراسة:

تسبب الحجر المنزلي بسبب جائحة كورونا في احداث نوع من القلق والتوتر لدي الناس مما دفعهم الى الرغبة في تامين مستلزماتهم الغذائية وتخزين أكبر قدر من الأطعمة خوفا من الخروج لانتشار الفيروس ومحدودية أماكن توفير الطعام وعدم سهولة الوصول له، كما ان طول فترة البقاء في المنزل وما يتسبب عنه من ملل والتحول من تناول الطعام في الخارج الى الاستهلاك المنزلي اثناء الحجر قد يؤثر على التفضيلات والعادات الغذائية ونوعية وكمية الطعام المتناولة للعديد من الأشخاص ولذلك ظهرت التساؤلات التالية.

- 1- هل يختلف التفضيل الغذائي من الأطعمة المتناولة قبل الحجر عن اثناء الحجر الصحي .
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التفضيل الغذائي من الأطعمة المتناولة قبل الحجر واثناء الحجر .

### أهداف الدراسة:

- التعرف على التفضيل الغذائي من الأطعمة المتناولة قبل الحجر واثناء الحجر الصحي .
- التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفضيل الغذائي من الأطعمة المتناولة بين قبل الحجر واثناء الحجر .

### أهمية الدراسة:

يعد الاهتمام بالتغذية واتباع نظام غذائي متوازن وصحي من أولويات الصحة العامة لتعزيز جهاز المناعة في جسم الانسان خاصة عند انتشار الأوبئة. ولذلك تأتي أهمية هذه الدراسة لرصد التفضيل الغذائي من

الأطعمة المتناولة قبل الحجر وما الاختلافات التي قد تطرأ أثناء الحجر واهميتها في النمط الغذائي كخيارات أكثر صحة وامن خاصة أثناء الحجر الصحي.

### مصطلحات الدراسة:

- **التفضيل الغذائي:** تفضيل: (اسم) - مصدر فَضَّلَ
- تفضيله على غيره: جعله مفضلاً، متقدماً على غيره .
- افعّل التفضيل: صيغة على وزن افعّل يراد بها وصف الموصوف بالزيادة على غيره .
- <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar>
- **الحجر الصحي (المنزلي):** هو فصل وتقييد حركة الأشخاص الذين يُحتمل تعرضهم لمرض مُعدٍ للتأكد مما إذا كانوا على ما يرام، وبالتالي تقليل مخاطر نقل العدوى للآخرين.

Centers for Disease Control and Prevention Quarantine and isolation. 2017. <https://www.cdc.gov/quarantine/index.html> (accessed Jan 30, 2020).

**التعريف الاجرائي للحجر المنزلي:** يقصد بها في هذه الدراسة الزمنية للإغلاق والحظر الجزئي والكلي للتجول التي تم تحديدها في المملكة العربية السعودية خلال جائحة كورونا .  
**الإطار النظري والدراسات السابقة:**

بدا انتشار كوفيد-19 من الصين في أواخر شهر ديسمبر عام 2019 . بدأت العديد من الدول في العالم في التأهب والاستجابة بطرق مختلفة، وتعتبر المملكة العربية السعودية من أوائل الدول التي بدأت الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية والحازمة لفرض التباعد الاجتماعي وتكثيف القدرات لاحتواء الفيروس والوقاية منه والتأهب له والكشف عنه ومن اهم هذه القرارات تعليق العمرة والدراسة وكافة الرحلات الجوية كما تضمنت أيضا حظر التجول الجزئي ثم الكلي على مختلف مناطق المملكة (وزارة الصحة). هذه الإجراءات المفاجئة اثرت على نمط الحياة العامة مما ادي بالعديد من الأشخاص الى تعديل ظروفهم المعيشية ونظام نومهم وانشطتهم اليومية للتعامل مع الإجراءات الجديدة التي تمثل تحديا كبيرا. (Del Rio and Malani, 2020).

وقد هدفت دراسة ( Yu, et al.2021 ) تقييم التغيرات في الأنماط الغذائية بين الشباب في الصين بعد اغلاق كوفيد-19 . أجري مسح وطني على 10082 فردا من الشباب الذكور والاناث من ثلاث مستويات تعليمية (الثانوي - الجامعي - الدراسات العليا) من 31 مقاطعة بالصين وذلك للفترة السابقة للإغلاق وما بعد الإغلاق، وزع الاستبيان عن طريق منصات التواصل الاجتماعي قسم الاستبيان الى نمط لاستهلاك الطعام والثاني للمشروبات .احتوي الاستبيان على 12 مجموعة غذائية رئيسية يستهلكها المواطنون الصينيون طلب من المشاركين الإجابة على أنواع وتكرار استهلاكهم المعتاد قبل وبعد الإغلاق .وقد اشارت نتائج الدراسة الى وجود تغيرات في النظام الغذائي وان هذه التغيرات قد تستمر الى بعد الإغلاق ولوحظت فروق ذات دلالة إحصائية في استهلاك الأغذية والمشروبات بين قبل وبعد الإغلاق، وتبين وجود اختلاف بين الجنس والمستويات التعليمية. بعد الإغلاق ظل نمط منتجات الالبان هو الأكثر استهلاك وأصبح نمط استهلاك القمح هو السائد الثاني. وكشفت الدراسة ان أنماط الاكل غير الصحية للاستهلاك المتغير قد تستمر لفترة زمنية طويلة مما قد يتسبب في أعباء الامراض المزمنة .

وهدفت دراسة ( Alhusseini and Alqahtani, 2020 ) الى وصف التغير في العادات الغذائية ونوعية وكمية الطعام المتناولة خلال جائحة كوفيد-19 . أجريت الدراسة المقطعية على عينة من سكان الرياض في المملكة العربية السعودية فترة الاغلاق، تم توزيع الاستبيان عبر الانترنت في مواقع التواصل الاجتماعي ، اكمل المسح 2706 بالغاً مقيمين في الرياض ، استنتجت الدراسة تغير كبير في العادات الغذائية خلال كوفيد-19 بين سكان الرياض على الرغم من زيادة بعض العادات الجيدة مثل تناول وجبات مطهية في المنزل فقد تأثرت جودة وكمية الطعام الى الاسوء وخلصت الدراسة الى ضرورة اهتمام مسؤولي الصحة العامة بزيادة الوعي التغذوي من خلال اقتراح خيارات غذائية صحية وبدائل مغذية اثناء الأوبئة وخاصة اثناء الاغلاق .

وهدفت دراسة ( Husain and Ashkanani,2020 ) لفهم التغيرات في السلوكيات الغذائية ونمط الحياة في الكويت اثناء تفشي كوفيد-19 ، في الفترة من 30 مارس الى 15 ابريل 2020 ،وهي دراسة مقطعية لعينة في الفئة العمرية من 18-72 عاماً ، من خلال الاستبيان عبر الانترنت على مواقع التواصل الاجتماعي شارك 415 بالغاً يعيشون في الكويت ، معظمهم من الاناث ، لوحظ لدي العينة زيادة الوزن ، وغالبيتهم متزوجين ، كانت وجبة الغداء الرئيسية لدي العينة واكثر الوجبات تخطي هي الإفطار ، انخفضت نسبة الاشخاص الذين حصلوا على وجبتهم الرئيسية من احد المطاعم ، قدمت هذه الدراسة معلومات عن عادات الاكل وتغيرات نمط الحياة خلال الجائحة بعد بداية فترة الاغلاق في الكويت ، لاحظت الدراسة تغيرات في العادات الغذائية وسلوكيات نمط الحياة بما في ذلك التغيرات في بعض ممارسات الاكل والنشاط البدني وعادات النوم اثناء الوباء . وخلصت الدراسة الى أهمية عمل برامج وحملات تثقيف تغذوي من قبل الحكومة لاسيما خلال الفترة الحرجة للوباء .

### طرق وإجراءات الدراسة:

#### منهج الدراسة:

اتبع المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على دراسة الحالة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً. (عبيدات، 2015)

#### عينة الدراسة:

البالغين من سكان منطقة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية (مكة، جدة، الطائف). من الذكور والاناث بلغ عدد هم 195 بالغاً منهم 104 من الذكور و91 من الاناث.

#### أداة الدراسة:

استخدمت الاستبانة الكترونية احتوت على 132 سؤال (توزعت على أربع محاور رئيسية شملت المعلومات الديموغرافية - الحالة الصحية ونمط الحياة - العادات الغذائية - وبعض الاطعمة السائدة في المنطقة تبعا للمجموعات الغذائية وفقاً لدرجات التفضيل ، أفضلها، لا أفضلها، أفضلها نوعاً ما، أفضلها بشدة) ومن ثم تم مراجعتها من قبل مجموعة من المختصين ، بعد ذلك تم نشرها عبر وسائل التواصل الاجتماعي ابتداءً من (15 / 3 / 2020 ) اثناء فترة الحجر .



### أساليب المعالجة الإحصائية:

- تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية لمعالجة البيانات واختبار الفروق بين المتوسطات للعينتين المترابطتين (قبل واثناء الحجر):
- التكرارات والنسبة المئوية لمعالجة البيانات الديمغرافية، الحالة الصحية، العادات الغذائية لعينة الدراسة.
- النسبة المئوية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقياس تفضيل الأغذية قبل واثنا الحجر من قبل عينة الدراسة.
- المتوسط الحسابي المرجح (الموزون) لتقييم درجات تفضيل الأغذية قبل واثناء الحظر من قبل عينة الدراسة حيث أعطيت المتغيرات أوزاناً معينة قدرها (1، 2، 3، 4) بحسب درجة التفضيل على الاستجابات التالية على التوالي: أفضلها بشدة، أفضلها، أفضلها نوعاً، لا أفضلها.
- تطلب استخدام مقياس ليكرت الرباعي بحيث لا يكون الخيار الأوسط متوفر من ضمن خيارات الإجابة، وذلك بهدف إجبار العينة الإجابة على استخدام فئات الإجابة الطرفية الأخرى المتاحة وعدم اللجوء إلى الخيارات (المحايدة).
- تم تحديد طول خلايا مقياس ليكرت الرباعي المستخدم في أبعاد الدراسة الأربعة كالتالي: من 1 - 1.74 فإن هذا يعني أن درجة التفضيل (لا أفضلها)، من 1.75 - 2.49 فإن هذا يعني أن درجة التفضيل (أفضلها نوعاً ما)، من 2.5 - 3.24 فإن هذا يعني أن درجة التفضيل (أفضلها)، من 3.25 - 4.00 فإن هذا يعني أن درجة التفضيل (أفضلها بشدة).
- اختبار ولكوكسن (Z/z) لحساب دلالة الفروق بين متوسط درجات رتب القياس القبلي واثناء الحظر. [اختبار ولكوكسن يناسب نوع البيانات الرتبية لعينتين مترابطتين (مجموعة واحدة ذات اختبارين قبلي وبعدي)].
- إذا كانت (Sig.(P-value) أقل من مستوى الدلالة) حسب نتائج برنامج (SPSS) تُعتبر دالة إحصائياً (معنوية الفروق بدرجة ثقة 95%).

جدول (1) المعلومات الديمغرافية لعينة البحث

البند	المتغير	التكرارات	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	104	53.33
	أنثى	91	46.15
الفئة العمرية	20 سنة وأقل	26	13.90
	من 21-30 سنة	95	48.00
	من 31 - 40 سنة	37	18.80
	من 41 - 50	23	11.90
	أكثر من 50 سنة	14	7.40
المستوى التعليمي	أمي	-	0.00
	ابتدائي	2	1.00
	متوسط	1	0.50
	ثانوي	34	17.30

74.30	146	تعليم عالي	
6.90	12	غير ذلك	
49.50	96	غير متزوج/ة	الحالة الاجتماعية
48.00	94	متزوج/ة	
0.50	1	أرمل/ة	
2.00	4	مطلق/ة	
53.85	105	أعمل	الحالة الوظيفية
46.15	90	لا أعمل	
8.21	16	مهن صحية	نوع الوظيفة
18.46	36	أعمال إدارية	
7.69	15	مهن هندسية	
7.69	15	عضو هيئة تدريس	
6.16	12	معلم/ة	
3.59	7	طالب/ة	
2.05	4	غير ذلك	
46.15	90	لا أعمل	
<b>الانحراف المعياري</b>	<b>المتوسط</b>	<b>المتغير</b>	
18.56	70,21	الوزن/كجم	
15,02	163,39	الطول/سم	
	26.39	مؤشر كتلة الجسم	
		زيادة الوزن	

- يتضح من توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس أن نسبة المشاركين في الاستبيان من الذكور كانت أعلى من الإناث حيث بلغت (53.33%).
- يتضح من توزيع أفراد عينة الدراسة بحسب الفئات العمرية أن أفراد عينة الدراسة الذين تراوحت أعمارهم (من 21-30 سنة) شكّلت نسبة (48.00%) والذين تراوحت أعمارهم أكثر من 50 سنة بلغت نسبتهم (7.40%).
- بينت نسبة توزيع أفراد عينة الدراسة بحسب المستوى التعليمي أن نسبة التعليم العالي شكّلت (74.30%) في حين أن نسبة التعليم الثانوي وما دون بلغت (18.80%).
- أشارت نسبة توزيع أفراد عينة الدراسة بحسب الحالة الاجتماعية أن نسبة غير المتزوجين شكّلت نسبة (49.50%).
- فيما يتعلق بتوزيع أفراد عينة الدراسة بحسب الحالة الوظيفية تبين أن نسبة الذين يعملون بلغت (53.85%). ويتضح من خلال توزيع أفراد عينة الدراسة بحسب الفئة الوظيفية حيث نجد أن (18.46%) من أفراد عينة الدراسة هم موظفون إداريون.
- بلغ متوسط أوزان/كجم عينة الدراسة 70.21كجم، ويشير مؤشر كتلة الجسم إلى زيادة في الوزن (26.39كجم/م<sup>2</sup>).

### جدول (2) الحالة الصحية لعينة البحث

النسبة المئوية	التكرارات	المتغير	البند
16.41	32	نعم	وجود أمراض
83.59	163	لا	صحية
71.79	140	نعم	ممارسة الرياضة
28.21	55	لا	
21.55	42	يوميًا	فترات ممارسة الرياضة
31.79	62	مرة بالأسبوع	
42.56	83	من 2-4 مرات بالأسبوع	
4.10	8	أكثر من ذلك	
21.03	41	أقل من نصف ساعة	المدة الزمنية لممارسة الرياضة
34.35	67	نصف ساعة	
35.50	70	من نصف ساعة إلى ساعة	
8.72	17	أكثر من ذلك	
32.31	63	المشي	نوع النشاط الرياضي
1.54	3	السباحة	
4.10	8	كرة القدم	
62.05	121	متنوع	
17.95	35	نعم	التدخين
82.05	160	لا	

يُبين جدول (2) الحالة الصحية لعينة الدراسة، حيث يتضح من توزيع أفراد عينة الدراسة أن (83.59%) لا يعانون من وجود أمراض صحية وأن الذين يمارسون الرياضة شكّلوا نسبة (71.79%) لفترات تتراوح بين 2-4 مرات بالأسبوع (42.56%)، بأنواع مختلفة من النشاط الرياضي (62.05%). كما يتضح من توزيع أفراد عينة الدراسة بحسب ممارسة عادة التدخين أن ما نسبته (82.05%) لا يدخنون. وهذه النسب تعكس أن الحالة الصحية لأفراد عينة الدراسة عالية.

### جدول (3) العادات الغذائية لعينة البحث

النسبة المئوية	التكرارات	المتغير	البند
40.51	79	نعم	تناول وجبة الفطور بانتظام
20.51	40	لا	
38.98	76	أحيانًا	
23.40	86	الشاي	



33.20	122	القهوة	أنواع المشروبات التي تستهلك باستمرار
13.40	49	المشروبات الغازية	
16.10	59	الحليب	
13.90	51	عصائر طبيعية	
20.00	39	2-1 كوب	كمية الماء المستهلكة خلال اليوم
21.54	42	4-3 أكواب	
28.72	55	6-5 أكواب	
29.74	59	أكثر من 6 أكواب	
35.90	70	خفيف	درجة التفضيل لاستخدام السكر في الطعام
51.79	101	معتدل	
12.31	24	زائد	
27.18	53	خفيف	درجة التفضيل لاستخدام الملح في الطعام
65.13	127	معتدل	
7.69	15	زائد	
24.70	116	الشواء	طرق الطهي المفضلة باستمرار
9.80	46	السلق	
13.20	62	التحمير	
25.50	120	الطهي في الفرن	
5.70	27	الطهي بالبخار	
13.40	62	تسبيك	
7.70	36	أخرى	

- يتضح من توزيع أفراد عينة الدراسة بحسب تناول وجبة الفطور بانتظام أن الذين لا يتناولون وجبة الفطور أو أحياناً يتناولون وجبة الفطور بلغت نسبة (59.49%).
- أظهرت الدراسة أن نسبة توزيع أفراد عينة الدراسة بحسب أنواع المشروبات التي تستهلك باستمرار أن الشاي والقهوة بلغت نسبتهم (56.60%).
- أوضحت نسبة توزيع أفراد عينة الدراسة بحسب كمية الماء المستهلكة خلال اليوم أن ما نسبته (58.46%) يتناولون بين 5-6 أكواب أو أكثر من ذلك في اليوم.
- فيما يتعلق بتوزيع أفراد عينة الدراسة بحسب درجة التفضيل لاستخدام السكر والملح في الطعام اتضح أن نسبة الذين يتناولون السكر والملح باعتدال بلغت (51.79%) و(65.13%) على التوالي.
- يتضح من خلال توزيع أفراد عينة الدراسة بحسب طرق الطهي المفضلة باستمرار أن طريقة الطهي بالشواء هي المفضلة عند أفراد العينة (24.70%)، في حين بلغت نسبة التفضيل لطريقة الطهي بالسلق (9.80%).

جدول (4) درجة تقييم أفراد العينة  
 لتفضيل استهلاك الأغذية قبل واثناء الحجر لمجموعة الحليب ومشتقاته

درجات العينة تقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اثناء الحجر					قبل الحجر					المتغير	المحور		
			درجة الأفضلية				التكرار	درجة الأفضلية				التكرار				
			لا أفضلها	أفضلها نوعا ما	أفضلها	أفضلها بشدة		لا أفضلها	أفضلها نوعا ما	أفضلها	أفضلها بشدة					
أفضلها	1.13	2.55	46	49	46	54	ت	أفضلها	1.07	2.66	32	59	47	57	ت	الحليب ومشتقاته
			23.58	25.14	23.58	69.27	%				16.4	30.3	24.10	29.20	%	
أفضلها	1.09	2.51	50	36	69	40	ت	أفضلها	1.01	2.65	31	52	66	46	ت	
			25.6	18.5	35.4	20.5	%				15.9	26.7	33.8	23.6	%	
أفضلها	1.06	2.56	37	58	53	47	ت	أفضلها	1.04	2.65	33	52	60	50	ت	
			19.0	29.7	27.2	24.1	%				16.9	26.7	30.8	25.6	%	
أفضلها نوعا ما	1.11	2.39	56	48	50	41	ت	أفضلها نوعا ما	1.02	2.26	56	58	55	26	ت	
			28.7	24.6	25.6	21.0	%				28.7	29.7	28.2	13.3	%	
أفضلها نوعا ما	1.05	2.15	66	63	37	29	ت	أفضلها	0.96	2.51	30	70	60	35	ت	
			33.3	32.3	19.0	14.9	%				15.4	35.9	30.8	17.9	%	
	1.06		255	254	255	221	ت	أفضلها	0.86		182	291	288	214	ت	

اثناء الحجر								قبل الحجر								المتغير	المحور
درجات العينة تقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الأفضلية				التكرار	درجات العينة تقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الأفضلية				التكرار		
			لا أفضله	أفضلها نوعا ما	أفضله	أفضلها بشدة					لا أفضله	أفضلها نوعا ما	أفضله	أفضلها بشدة			
أفضلها نوعا ما		2.43	25.89	25.79	25.89	22.43	%			2.67	18.67	29.84	29.54	21.95	%	نتيجة محور الحليب ومنتجاته	

جدول (5) درجة تقييم أفراد العينة لتفضيل  
 استهلاك الأغذية قبل واثناء الحجر لمجموعة اللحوم وأشبابها

المحور	المتغير	قبل الحجر						اثناء الحجر						
		التكرار	درجة الأفضلية				التكرار	درجة الأفضلية	التكرار	درجة الأفضلية				
			لا أفضلها	أفضلها نوعا ما	أفضلها	أفضلها بشدة				لا أفضلها	أفضلها نوعا ما	أفضلها	أفضلها بشدة	
اللحوم وأشبابها	الأسماك	ت	75	57	39	24	ت	60	56	43	36	2.71	1.10	أفضلها
		%	38.5	29.2	20.5	11.8	%	30.8	28.2	22.1	19.0			
	التونة	ت	66	66	46	17	ت	83	59	27	27	3.02	1.05	أفضلها
		%	33.8	33.8	18.5	13.8	%	42.6	30.3	13.8	13.3			
	السردين	ت	28	26	37	104	ت	30	24	22	119	1.82	1.15	أفضلها نوعًا ما
		%	14.4	13.3	19.0	53.3	%	15.4	12.3	11.3	61.0			
	الجمبري	ت	80	52	29	34	ت	70	50	36	39	2.77	1.13	أفضلها
		%	41.0	26.7	14.9	17.4	%	35.9	25.6	18.5	20.0			
	شاورما لحم	ت	55	47	45	48	ت	41	55	32	67	2.36	1.16	أفضلها نوعًا ما
		%	28.2	24.1	23.1	24.6	%	21.0	28.2	16.4	34.4			
	شاورما دجاج	ت	80	55	31	29	ت	56	64	33	42	2.69	1.12	أفضلها
		%	41.0	28.2	15.9	14.9	%	28.7	32.8	16.9	21.5			

المحور	المتغير	قبل الحجر						اثناء الحجر								
		التكرار	درجة الأفضلية				التكرار	درجة العينة تقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الأفضلية					
			أفضلها بشدة	أفضلها	أفضله	أفضلها نوعاً ما					لا أفضلها	أفضلها بشدة	أفضلها	أفضله	أفضلها نوعاً ما	لا أفضلها
البرجر	ت	68	59	41	27	2.8	1.0	أفضلها	5	35	35	65	60	2.77	1.08	أفضلها
	%	34.9	30.3	21.0	13.8	6	5	أفضلها	17.9	17.9	33.3	30.8	17.9	17.9	33.3	30.8
الدجاج المقلي	ت	57	51	46	41	2.6	1.1	أفضلها	1	38	42	50	65	2.73	1.12	أفضلها
	%	29.2	26.2	23.	21.0	4	1	أفضلها	19.5	21.5	25.6	33.3	19.5	21.5	25.6	33.3
الدجاج المشوي	ت	95	63	28	9	3.2	0.8	أفضلها بشدة	7	14	22	60	99	3.25	0.92	أفضلها بشدة
	%	48.7	32.3	14.4	4.6	5	7	أفضلها بشدة	7.2	11.3	30.8	50.8	7.2	11.3	30.8	50.8
البيض	ت	99	52	32	12	3.2	0.9	أفضلها	3	16	28	57	94	3.17	0.96	أفضلها
	%	50.8	26.7	16.4	6.2	2	3	أفضلها	8.2	14.4	29.2	48.2	8.2	14.4	29.2	48.2
السجق	ت	41	35	91	28	2.4	0.9	أفضلها	6	98	40	24	33	1.95	1.14	أفضلها نوعاً ما
	%	21.0	17.9	46.7	14.4	6	8	أفضلها نوعاً ما	50.3	20.5	12.3	16.9	50.3	20.5	12.3	16.9
الطعمية	ت	37	60	48	50	2.4	1.0	أفضلها	3	61	54	45	35	2.28	1.09	أفضلها نوعاً ما
	%	19.0	30.8	24.6	25.6	3	7	أفضلها نوعاً ما	31.3	27.7	23.1	17.9	31.3	27.7	23.1	17.9



درجات العينة تقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اثناء الحجر				التكرار	درجات العينة تقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قبل الحجر				التكرار	المتغير	المحور
			درجة الأفضلية								درجة الأفضلية						
			لا أفضلها	أفضلها نوعاً ما	أفضله أ	أفضلها بشدة					لا أفضله أ	أفض لها نوعاً ما	أفضله أ	أفضلها بشدة			
أفضلها	1.06	2.54	37	62	49	47	ت	أفضلها	1.00	2.54	33	63	59	40	ت	الفول	
			19.0	31.8	25.1	24.1	%				16.9	32.3	30.3	20.5	%		
أفضلها نوعاً ما	1.06	2.26	61	53	51	30	ت	أفضلها نوعاً ما	1.00	2.38	42	70	50	33	ت	العدس	
			30.8	27.7	26.2	15.4	%				21.5	35.9	25.6	16.9	%		
أفضلها نوعاً ما	1.02	2.36	49	60	53	33	ت	أفضلها	1.03	2.56	36	57	60	42	ت	الحمص	
			25.1	30.8	27.2	16.9	%				18.5	29.2	30.8	21.5	%		
أفضلها	1.01	2.59	740	589	764	836	ت	أفضلها	0.99	2.69	534	703	793	891	ت	نتيجة محور اللحوم وأشباهها	
			25.27	20.11	26.08	28.54	%				18.28	24.07	27.15	30.50	%		

جدول (6) درجة تقييم أفراد العينة لتفضيل استهلاك الأغذية قبل واثناء الحجر لمجموعة الحبوب الغذائية (النشويات)

درجات العينة تقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اثناء الحجر				التكرار	درجات العينة تقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قبل الحجر				التكرار	المتغير	المحور
			درجة الأفضلية								درجة الأفضلية						
			لا أفضلها	أفضلها نوعاً ما	أفضله أ	أفضلها بشدة					لا أفضله أ	أفض لها نوعاً ما	أفضله أ	أفضلها بشدة			
أفضلها نوعاً ما	1.17	2.33	65	47	37	46	ت	أفضلها نوعاً ما	1.00	2.37	44	65	55	31	ت	كورن فليكس	مجموعة الجيوب الغذائية (النشويات)
			33.3	24.1	19.0	23.6	%				22.6	33.3	28.2	15.9	%		
أفضلها	1.15	2.57	49	40	51	55	ت	أفضلها نوعاً ما	1.06	2.46	54	45	49	47	ت	خبز أبيض	
			25.1	20.5	26.2	28.2	%				27.7	23.1	25.1	24.1	%		
أفضلها	1.07	2.88	28	39	56	72	ت	أفضلها	1.07	2.86	28	43	53	71	ت	خبز أسمر	
			14.4	20.0	28.7	36.9	%				14.4	22.1	27.2	36.4	%		
أفضلها	1.06	2.57	41	46	63	45	ت	أفضلها	1.03	2.57	34	60	56	45	ت	الكيك	
			21.0	23.6	32.3	23.1	%				17.4	30.8	18.7	23.1	%		
أفضلها	1.09	2.67	37	47	55	56	ت	أفضلها	1.00	2.61	27	69	52	47	ت	الفطائر والمعج نات	
			19.0	24.1	28.2	28.7	%				13.8	35.3	26.7	24.1	%		
أفضلها نوعاً ما	1.14	2.45	54	47	47	47	ت	أفضلها	1.06	2.76	28	54	49	64	ت	التميس	
			27.7	24.1	24.1	24.1	%				14.4	27.7	25.1	32.8	%		
	1.10	2.48	47	54	47	47	ت	أفضلها			53	45	44	53	ت	الشوفان	

المحور	المتغير	قبل الحجر						اثناء الحجر								
		التكرار	درجة الأفضلية				التكرار	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الأفضلية					
			أفضلها بشدة	أفضلها	أفضله	أفضلها نوعا ما					لا أفضلها	أفضلها بشدة	أفضلها	أفضله	أفضلها نوعا ما	لا أفضلها
		%	27.2	23.1	22.6	27.2	%	1.1	2.5	2.5	24.1	24.1	24.1	27.7	24.1	أفضلها نوعاً ما
المكرون	ة	ت	59	64	48	24	ت	1.0	2.8	2.8	69	68	43	15	941	أفضلها
		%	30.3	32.8	24.6	12.3	%	0	1	1	35.4	34.9	22.1	7.7		
الذرة		ت	39	54	69	33	ت	997	2.5	2.5	44	46	61	44	1.08	أفضلها نوعاً ما
		%	20.0	27.7	35.4	16.9	%	,	1	1	22.6	23.6	31.3	22.6		
الأرز		ت	65	62	43	25	ت	1.0	2.8	2.8	58	73	45	19	952	أفضلها
		%	33.3	31.8	22.1	12.8	%	3	6	6	29.7	37.4	23.1	9.7		
البيزا		ت	54	66	47	28	ت	1.0	2.7	2.7	57	52	52	34	1.08	أفضلها
		%	27.7	33.8	24.1	14.4	%	2	5	5	29.2	26.7	26.7	17.4		
سمبوسك باللحم		ت	69	54	48	24	ت	1.0	2.8	2.8	68	47	42	38	1.13	أفضلها
		%	35.4	27.7	24.6	12.3	%	4	6	6	34.9	24.1	21.5	19.5		
		ت	60	62	40	33	ت				60	46	43	46	1.15	أفضلها

المحور	المتغير	قبل الحجر						اثناء الحجر							
		التكرار	درجة الأفضلية				التكرار	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الأفضلية				
			أفضلها بشدة	أفضله	أفضلها نوعا ما	لا أفضلها					أفضلها بشدة	أفضله	أفضلها نوعا ما	لا أفضلها	
	سمبوسك بالجبن	%	30.8	31.8	20.5	16.9	2.76	1.07	ت	%	30.8	23.6	22.1	23.6	57
	دونات وحلويات	%	24.1	25.6	26.2	24.1	2.50	1.10	ت	%	25.6	29.2	23.1	22.1	45
	بطاطس مقلية	%	37.4	26.2	22.6	13.8	2.87	1.07	ت	%	32.8	13.8	30.8	22.6	60
	البان كيك	%	17.9	28.7	30.3	23.1	2.42	1.03	ت	%	23.1	31.3	24.1	21.5	47
	الفشار	%	22.6	25.1	35.9	16.4	2.54	1.02	ت	%	22.6	30.3	27.7	19.5	54
	المقرمشات	%	28.2	24.6	27.2	20.0	2.61	1.10	ت	%	28.2	24.6	23.6	23.6	46
		ت	958	974	954	645			ت		991	780	858	901	780

درجات العينة الانحراف المعياري المتوسط الحسابي	اثناء الحجر						قبل الحجر						المتغير	المحور	
	درجات تقييم	درجة الأفضلية				التكرار	درجات تقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الأفضلية					التكرار
		لا أفضلها	أفضلها نوعا ما	أفضله ا	أفضلها بشدة					لا أفضله ا	أفض لها نوعا ما	أفضله ا			
		22.09	24.32	25.5 2	28.0 7	%		1.0 1	2.6 5	18.2 7	27.0 2	27.5 8	27.1 3	%	نتيجة محور الحبوب الغذائية (النشويات)



جدول (7) درجة تقييم أفراد العينة  
 لتفضيل استهلاك الأغذية قبل واثناء الحجر لمجموعة الخضروات والفواكه

المحور	المتغير	قبل الحجر						اثناء الحجر									
		التكرار	درجة الأفضلية				التكرار	درجة العينة تقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الأفضلية						
			أفضلها بشدة	أفضلها نوعاً ما	أفضلها	لا أفضلها					أفضلها بشدة	أفضلها نوعاً ما	أفضلها	لا أفضلها			
الخضروات والفواكه	خضروات مطبوخة	ت	61	58	55	21	ت	63	57	40	35	ت	998	2.8	2.76	1.0	أفضلها
		%	31.3	29.7	28.2	10.8	%	32.3	29.2	20.5	17.9	%	9	2	9	أفضلها	
	خضروات خضراء	ت	94	48	34	19	ت	99	48	24	24	ت	1.0	3.1	3.14	1.0	أفضلها
		%	48.2	24.6	14.4	9.7	%	50.8	24.6	12.3	12.3	%	2	1	5	أفضلها	
	مخللات	ت	39	47	49	60	ت	39	41	42	73	ت	1.1	2.3	2.24	1.1	أفضلها نوعاً ما
		%	20.0	24.1	25.1	30.8	%	20.0	21.0	21.5	37.4	%	3	3	6	أفضلها نوعاً ما	
فواكه	ت	83	66	33	13	ت	82	44	48	21	ت	922	3.1	2.96	1.0	أفضلها	
	%	42.6	33.8	16.9	6.7	%	42.1	22.6	24.6	10.8	%	2	2	5	أفضلها		
التمر		ت	82	54	38	21	ت	78	43	55	19	ت			3.01		أفضلها

المحور	المتغير	قبل الحجر						اثناء الحجر						
		التكرار	درجة الأفضلية				التكرار	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا أفضلها	أفضلها نوعا ما	أفضلها	أفضلها بشدة
			أفضلها بشدة	أفضلها	أفضلها نوعا ما	لا أفضلها								
نتيجة محور الخضروات والفاواكه	ت	%	42.1	27.7	19.5	18.8	3.01	1.03	978	أفضلها	361	233	209	172
		%	36.78	29.97	21.41	13.83	2.88	1.04	2.80	أفضلها	37.03	23.90	21.43	17.64

جدول (8) درجة تقييم أفراد العينة لتفضيل استهلاك الأغذية قبل واثناء الحجر لمجموعة متفرقات من الأغذية

المحور	المتغير	قبل الحجر						اثناء الحجر						
		التكرار	درجة الأفضلية				التكرار	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا أفضلها	أفضلها نوعا ما	أفضلها	أفضلها بشدة
			أفضلها بشدة	أفضلها	أفضلها نوعا ما	لا أفضلها								
متفرقات من	آيس كريم	ت	58	58	37	42	2.68	1.12	أفضلها	51	46	41	57	
		%	29.7	29.7	19.0	21.5	2.68	1.12	أفضلها	26.2	23.6	21.0	29.2	
متفرقات من	العسل	ت	66	60	40	29	2.84	1.05	أفضلها	63	59	44	29	
		%	29.7	29.7	19.0	21.5	2.84	1.05	أفضلها	26.2	23.6	21.0	29.2	

درجات العينة تقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الأفضلية				التكرار	درجات العينة تقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قبل الحجر				المتغير	المحور	
			لا أفضله	أفضلها نوعاً ما	أفضله	أفضلها بشدة					لا أفض لها	أفضلها نوعاً ما	أفض لها	أفضلها بشدة			
																	%
			14.9	22.6	30.3	32.3	%				14.9	20.5	30.8	33.8	%		
أفضلها نوعاً ما	1.07	2.03	84	46	41	24	ت	أفضلها نوعاً ما	1.08	2.20	65	59	38	33	ت	المربي	
			43.1	23.6	21.0	12.3	%				33.3	30.3	19.5	16.9	%		
أفضلها	1.07	2.80	30	46	53	66	ت	أفضلها	1.03	2.91	24	41	59	71	ت	مكسرات	
			15.4	23.6	27.2	33.8	%				12.3	21.0	30.3	43.6	%		
أفضلها نوعاً ما	1.24	2.31	74	41	25	55	ت	أفضلها نوعاً ما	1.12	2.35	58	52	44	41	ت	زبدة الفول السودان ي	
			37.9	21.0	12.8	28.2	%				29.7	26.7	22.6	21.0	%		
أفضلها	1.06	2.91	28	34	60	73	ت	أفضلها	1.01	3.01	19	41	55	80	ت	الشكولا تة	
			14.4	17.4	30.8	37.4	%				9.7	21.0	28.2	41.0	%		
أفضلها	1.07	2.55	322	252	284	332	ت	أفضلها	1.03	2.66	248	269	314	349	ت		

درجات تقييم العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اثناء الحجر				التكرار	درجات تقييم العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قبل الحجر				التكرار	المتغير	المحور
			درجة الأفضلية								درجة الأفضلية						
			لا أفضلها	أفضلها نوعا ما	أفضلها	أفضلها بشدة					لا أفضلها	أفضلها نوعا ما	أفضلها	أفضلها بشدة			
			27.05	21.18	23.87	27.90	%				21.01	22.80	26.61	29.58	%	نتيجة محور متفرقات من الأغذية	

جدول (9) درجة تقييم أفراد العينة لتفضيل استهلاك الأغذية قبل واثناء الحجر للمشروبات

درجات تقييم العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اثناء الحجر				التكرار	درجات تقييم العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قبل الحجر				التكرار	المتغير	المحور
			درجة الأفضلية								درجة الأفضلية						
			لا أفضلها	أفضلها نوعا ما	أفضلها	أفضلها بشدة					لا أفضلها	أفضلها نوعا ما	أفضلها	أفضلها بشدة			
أفضلها	1.20	2.75	46	32	41	76	ت	أفضلها بشدة	942	3.25	13	29	50	103	ت	عصائر طازجة	المشروبات
			23.6	16.4	21.0	39.0	%				6.7	14.9	25.6	52.8	%		
		2.10	91	32	33	39	ت				88	37	39	31	ت		

المحور	المتغير	قبل الحجر						اثناء الحجر						
		التكرار	درجة الأفضلية				التكرار	العينة تقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا أفضلها	أفضلها نوعاً ما	أفضلها	أفضلها بشدة
			أفضلها	أفضلها	أفضلها	أفضلها								
عصائر معلبة	عصائر معلبة	%	15.9	20.0	19.0	45.1	2.07	1.13	أفضلها نوعاً ما	20.0	16.9	16.4	46.7	
		ت	88	39	37	31	2.96	1.11	أفضلها	94	28	31	42	
قهوة عربي	قهوة عربي	%	45.1	20.0	20.5	14.4	2.30	1.17	أفضلها نوعاً ما	23.1	11.3	25.6	40.0	
		ت	48	27	56	64	2.30	1.17	أفضلها	45	22	50	78	
قهوة جاهزة	قهوة جاهزة	%	24.6	13.8	28.7	32.8	2.50	1.27	أفضلها نوعاً ما	23.1	11.3	25.6	40.0	
		ت	68	30	47	50	2.59	1.21	أفضلها	74	20	28	73	
نسكافيه	نسكافيه	%	34.9	15.4	24.1	25.6	2.94	1.10	أفضلها	43.6	24.1	10.8	21.5	
		ت	82	49	34	30	2.94	1.10	أفضلها	85	47	21	42	
شاي	شاي	%	42.1	25.1	17.4	15.4	2.94	1.10	أفضلها	43.6	24.1	10.8	21.5	
		ت	40	27	44	84	2.17			44	37	23	91	



درجات العينة تقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اثناء الحجر				التكرار	درجات العينة تقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قبل الحجر				التكرار	المتغير	المحور
			درجة الأفضلية								درجة الأفضلية						
			لا أفضله	أفضلها نوعاً ما	أفضله	أفضلها بشدة					لا أفضله	أفضلها نوعاً ما	أفضله	أفضلها بشدة			
أفضلها نوعاً ما	1.2 4		46.7	11.8	19.0	22.6	%	أفضلها نوعاً ما	1.1 8	2.1 2	43.1	22.6	13.8	20.5	%	مشروبات غازية	
أفضلها	1.1 7	2.50	463	217	228	457	ت	أفضلها	1.0 5	2,6 0	368	284	261	452	ت	نتيجة محور المشروبات	
			33.9 2	15.9 0	16.7 0	33.4 8	%				26.9 6	20.8 1	19.1 2	33.11	%		

حساب متوسطات درجات تقييم أفراد العينة لتفضيل استهلاك الأغذية قبل واثناء الحجر: يتضمن هذا الجزء تحليلاً مفصلاً لفقرات الاست من حيث تفضيل تناول الأغذية والمشروبات والتي بلغ عددها 56 نوع من أنواع الأغذية السائدة في المملكة (منطقة مكة). حيث تم وضعها في ستة محاور وذلك حسب المجموعات الغذائية (مجموعة الحليب ومشتقاته، مجموعة اللحوم وأشباهاها، مجموعة الحبوب الغذائية (النشويات)، مجموعة الخضروات والفواكه، مجموعة متفرقات من الأغذية، المشروبات). وقد تم تقسيم درجات مقياس تفضيل الأغذية قبل واثناء الحجر حسب المقياس الرباعي إلى (أفضلها بشدة، أفضلها، نوعاً ما، ولا أفضلها). تم باستخدام النسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في التحليل.

### 1. درجة التفضيل لمحور الحليب ومشتقاته

يبين جدول (4) النتائج التالية:

- من الملاحظ أن المتوسطات لدرجات تفضيل الحليب، واللبن الزبادي والجبن الأبيض كانت أعلى من (2.50) وهذا يعطي دلالة إحصائية على وجود مستوى من التفضيل (أفضلها) وذلك قبل واثناء الحجر.  
- أن المتوسطات لدرجات تفضيل الجبن الكريمي كانت أقل من (2.49) وهذا يعطي دلالة إحصائية على وجود مستوى أقل من التفضيل (أفضلها نوعاً ما) وذلك قبل واثناء الحجر.  
- أن المتوسطات لدرجات تفضيل القشدة كانت أعلى من (2.50) قبل الحجر (أفضلها) وذلك بمتوسط بلغ (2.51) وانحراف معياري (0.96) في حين كانت درجة التفضيل اثناء الحجر (أفضلها نوعاً ما) وذلك بمتوسط بلغ (2.15) وانحراف معياري (1.05).

### 2. درجة التفضيل لمحور اللحوم وأشباهاها

يبين جدول (5) النتائج التالية:

- أن المتوسطات لدرجات تفضيل الأسماك، التونة، الجمبري، شاورما دجاج، البيرجر، الدجاج المقلي، البيض، الفول كانت أعلى من (2.50) وهذا يعطي دلالة إحصائية على وجود مستوى من التفضيل (أفضلها) وذلك قبل واثناء الحجر.  
- أن المتوسطات لدرجات تفضيل السردين، السجق، الطعمية، العدس كانت أقل من (2.49) وهذا يعطي دلالة إحصائية على وجود مستوى أقل من التفضيل (أفضلها نوعاً ما) وذلك قبل واثناء الحجر.  
- أن المتوسطات لدرجات تفضيل الدجاج المشوي كانت أعلى من (3.25) وهذا يعطي دلالة إحصائية على وجود مستوى من التفضيل (أفضلها بشدة) وذلك قبل واثناء الحجر.  
- أن المتوسطات لدرجات تفضيل شاورما لحم والحمص كانت أعلى من (2.50) قبل الحجر (أفضلها) وذلك بمتوسط بلغ (2.56) وانحراف معياري 1.14، 2.56 وانحراف معياري 1.03 على التوالي) في حين كانت درجة التفضيل اثناء الحجر (أفضلها نوعاً ما) وذلك بمتوسط بلغ (2.36) وانحراف معياري 1.16، 2.36 وانحراف معياري 1.02 على التوالي).

### 3. درجة التفضيل لمحور الحبوب الغذائية (النشويات)

يبين جدول (6) النتائج التالية:

- أن المتوسطات لدرجات تفضيل خبز أسمر، الكيك، الفطائر والمعجنات، المكرونة، الأرز، البباز، المقرمشات المالحة، سمبوسك بالجبن، بطاطس مقلية، سمبوسك باللحم كانت أعلى من (2.50) وهذا يعطي دلالة إحصائية على وجود مستوى من التفضيل (أفضلها) وذلك قبل واثناء الحجر.

- أن المتوسطات لدرجات تفضيل كورن فليكس، البان كيك كانت أقل من (2.49) وهذا يعطي دلالة إحصائية على وجود مستوى أقل من التفضيل (أفضلها نوعًا ما) وذلك قبل واثناء الحجر.  
- أن المتوسطات لدرجات تفضيل التمس، الشوفان، الذرة، دونات وحلويات، الفشار كانت أعلى من (2.50) قبل الحجر (أفضلها) وذلك بمتوسط بلغ (2.76، 2.50، 2.51، 2.50، 2.54 على التوالي) في حين كانت درجة التفضيل اثناء الحجر (أفضلها نوعًا ما) وذلك بمتوسط بلغ (2.45، 2.48، 2.46، 2.44، 2.34 على التوالي).

- أن المتوسطات لدرجات تفضيل الخبز الأبيض كانت أعلى من (2.50) اثناء الحجر (أفضلها) وذلك بمتوسط بلغ (2.57) وانحراف معياري (1.15) في حين كانت درجة التفضيل قبل الحجر (أفضلها نوعًا ما) وذلك بمتوسط بلغ (2.46) وانحراف معياري (1.06).

#### 4. درجة التفضيل لمحور الخضروات والفواكه

يبين جدول (7) النتائج التالية:

- أن المتوسطات لدرجات تفضيل خضروات مطبوخة، خضروات خضراء، فواكه، التمر كانت أعلى من (2.50) وهذا يعطي دلالة إحصائية على وجود مستوى من التفضيل (أفضلها) وذلك قبل واثناء الحجر.  
- أن المتوسطات لدرجات تفضيل مخللات كانت أقل من (2.49) وهذا يعطي دلالة إحصائية على وجود مستوى أقل من التفضيل (أفضلها نوعًا ما) وذلك قبل واثناء الحجر.

#### 5. درجة التفضيل لمحور متفرقات من الأغذية

يبين جدول (8) النتائج التالية:

- من الملاحظ أن المتوسطات لدرجات تفضيل العسل، المكسرات، الشكولاتة كانت أعلى من (2.50) وهذا يعطي دلالة إحصائية على وجود مستوى من التفضيل (أفضلها) وذلك قبل واثناء الحجر.  
- أن المتوسطات لدرجات تفضيل المربي، زبدة الفول السوداني كانت أقل من (2.49) وهذا يعطي دلالة إحصائية على وجود مستوى أقل من التفضيل (أفضلها نوعًا ما) وذلك قبل وبعد الحجر.  
- أن المتوسطات لدرجات تفضيل آيس كريم كانت أعلى من (2.50) قبل الحجر (أفضلها) وذلك بمتوسط بلغ (2.68) وانحراف معياري (1.12) في حين كانت درجة التفضيل اثناء الحجر (أفضلها نوعًا ما) وذلك بمتوسط بلغ (2.47) وانحراف معياري (1.17).

#### 5. درجة التفضيل لمحور المشروبات

يبين جدول (9) النتائج التالية:

- أن المتوسطات لدرجات تفضيل القهوة العربي، الشاي كانت أعلى من (2.50) وهذا يعطي دلالة إحصائية على وجود مستوى من التفضيل (أفضلها) وذلك قبل واثناء الحجر.  
- أن المتوسطات لدرجات تفضيل العصائر المعلبة، القهوة الجاهزة، المشروبات الغازية كانت أقل من (2.49) وهذا يعطي دلالة إحصائية على وجود مستوى أقل من التفضيل (أفضلها نوعًا ما) وذلك قبل واثناء الحجر.

- أن المتوسطات لدرجات تفضيل النسكافيه كانت أعلى من (2.50) قبل الحجر (أفضلها) وذلك بمتوسط بلغ (2.59) وانحراف معياري (1.21) في حين كانت درجة التفضيل اثناء الحجر (أفضلها نوعًا ما) وذلك بمتوسط بلغ (2.49) وانحراف معياري (1.33).

- أن المتوسطات لدرجات تفضيل العصائر الطازجة كانت أعلى من (3.25) وهذا يعطي دلالة إحصائية على وجود مستوى من التفضيل (أفضلها بشدة) وذلك قبل الحجر وذلك بمتوسط بلغ (3.25) وانحراف معياري (942)، في حين كانت درجة التفضيل اثناء الحجر (أفضلها) وذلك بمتوسط بلغ (2.75) وانحراف معياري (1.20).

**جدول (10) اختبار الفروق بين متوسطات  
تفضيل استهلاك الأغذية قبل واثناء الحجر لمجموعة الحليب ومنتجاته**

معنوية الفروق بدرجة ثقة 95%	قيمة Z	الفروق بين العينتين المترابطتين				المتغير
		متوسط الرتب		الانحراف المعياري	المتوسط	
		اثناء الحجر	قبل الحجر			
,000	4,583- (لصالح قبل الحجر)	,00	11.00	0,31079	0,10769	الحليب
,000	5.292- (لصالح قبل الحجر)	,00	14.50	0,35158	0,14359	اللبن الزبادي
,000	4,123- (لصالح قبل الحجر)	,00	9.00	0,28282	0,08718	الجبنة الأبيض
,000	5.000- (لصالح بعد الحجر)	13.00	00,	0,33518	0,12821-	جبنة كريمي
,000	6.245- (لصالح قبل الحجر)	,00	36.00	0,48242	0,36410	القشدة
,000	8.527- (لصالح قبل الحجر)	30.00	53.12	0,07201	0,24103	محور الحليب ومنتجاته



**جدول (11) اختبار الفروق بين متوسطات تفضيل استهلاك الأغذية قبل واثناء الحجر لمجموعة اللحوم وأشباهها**

معنوية الفروق بدرجة ثقة 95 %	قيمة Z	الفروق بين العينتين المترابطتين				المتغير
		متوسط الرتب		الانحراف المعياري	المتوسط	
		اثناء الحجر	قبل الحجر			
,000	6.782- (لصالح قبل الحجر)	0.00	23.50	0.3048	0.23590	الأسماك
,000	5.292- (لصالح اثناء الحجر)	14.50	0.00	0.35158	0.14359-	التونة
,002	3.153- (لصالح اثناء الحجر)	9.00	9.00	0.28838	0.06667	السردين
,000	5.196- (لصالح قبل الحجر)	0.00	14.00	0.34627	0.13846	الجمبري
,000	6.245- (لصالح قبل الحجر)	0.00	20.00	0.40103	0.2000	شاورما اللحم

شاورما الدجاج	0.26667	0.44335	26.50	0.00	7.211- (لصالح قبل الحجر)	,000
بيرجر	0.09231	0.29020	9.50	0.00	4.243- (لصالح قبل الحجر)	,000
دجاج مقلي	0.09231-	0.29020	0.00	9.50	4.243- (لصالح اثناء الحجر)	,000
دجاج مشوي	0.01026	0.60060	19.50	8.50	324-، (لا توجد فروق)	,746
بيض	0.04615	0.21036	0.00	5.00	3.000- (لصالح اثناء الحجر)	,003
السجق	0.49744	0.50128	49.00	0.00	9.849- (لصالح قبل الحجر)	,000
الطعمية	0.15385	0.36173	15.50	0.00	5.477- (لصالح قبل الحجر)	,000
الفاول	0.0000	0.26864	7.50	7.50	0.000 (لا توجد فروق)	1.000
العدس	0.11795	0.32338	12.00	0.00	4.796- (لصالح قبل الحجر)	,000
الحمص	0.19487	0.39712	19.50	0.00	6.164- (لصالح قبل الحجر)	,000
محور اللحوم وأشباها	2.59453	1.01099	98.00	3.00	12.117- (لصالح قبل الحجر)	,000

جدول (12) اختبار الفروق بين متوسطات تفضيل استهلاك الأغذية قبل واثناء الحجر لمجموعة الحبوب الغذائية (النشويات)

معنوية الفروق بدرجة ثقة 95 %	قيمة Z	الفروق بين العينتين المترابطتين				المتغير
		متوسط الرتب		الانحراف المعياري	المتوسط	
		اثناء الحجر	قبل الحجر			
,150	1.441- (لا توجد فروق)	20.00	20.00	0,44597	0,04615	كورن فليكس
,000	4,796- (لصالح بعد الحجر)	12.00	00,	0,32338	0,11795-	الخبز الأبيض
,025	2,236- (لصالح بعد الحجر)	3,00	00,	0,15847	0,02564-	الخبز الأسمر
1.000	0,000- (لا توجد فروق)	7.50	7.50	0,26864	0,0000	الكيك
,048	1.976- (لصالح بعد الحجر)	16.00	16.00	0,39572	0,05643-	الفتائر والمعجنات
,000	7.874- (لصالح قبل الحجر)	,000	31.50	0,46688	0,31795	التميس
,439	0,775- (لا توجد فروق)	8.00	8.00	0,27764	0,015380	الشوفان
,000	5.745- (لصالح اثناء الحجر)	17.00	00,	0,37592	0,16923-	المكرونه
,000	2.065- (لصالح قبل الحجر)	10.00	10.00	0,30951	0,04615	الذرة
,540	0,613- (لا توجد فروق)	13.20	9.00	0,41215	0,01538-	الأرز

البيتزا	0,07179	0,31291	10.50	10.5	3.130- (لصالح قبل الحجر)	,002
السمبوسك باللحم	0,11795	0,32338	12.00	,00	4,796- (لصالح قبل الحجر)	,000
السمبوسك بالجبن	0,14872	0,35673	15.00	,00	5,385- (لصالح قبل الحجر)	,000
الدونات والحلويات	0,05641	0,29057	9.00	9.00	2.668- (لصالح قبل الحجر)	,008
البطاطس المقلية	0,12821	0,46415	17.00	30.50	3.671- (لصالح قبل الحجر)	,000
البان كيك	0,05128	0,38987	15.00	15.00	1.826- (لا توجد فروق)	,068
الفشار	0,19487	0,51068	14.50	,00	4.802- (لصالح قبل الحجر)	,000
المقرمشات المالحة	0,05641	0,23131	6.00	,00	12.117- (لصالح قبل الحجر)	,000
محور الحبوب الغذائية	0,04815	0,13172	72.37	45.76	4.465- (لصالح قبل الحجر)	,000

**جدول (13) اختبار الفروق بين متوسطات تفضيل استهلاك الأغذية قبل واثناء الحجر لمجموعة الخضروات والفواكه**

معنوية الفروق بدرجة ثقة 95 %	قيمة Z	الفروق بين العينتين المترابطتين				المتغير
		متوسط الرتب		الانحراف المعياري	المتوسط	
		اثناء الحجر	قبل الحجر			
,008	2.668- (لصالح قبل الحجر)	9.00	9.00	0,29057	0,06541	الخضروات المطبوخة
.197	1.291- (لا توجد فروق)	8.00	8.00	0,27687	0,02564-	السلطات الخضراء
,000	5,657- (لصالح قبل الحجر)	,000	10.00	0,29731	0,09744	المخللات
,000	5.196- (لصالح قبل الحجر)	,000	16.50	0,37132	0,16410	الفواكه
,000	3.710- (لصالح قبل الحجر)	11.00	11.00	0,31719	0,08718	التمر
,000	5.810- (لصالح قبل الحجر)	21.00	32.51	0,16863	0,07590	محور الخضروات والفواكه

**جدول (14) اختبار الفروق بين متوسطات تفضيل استهلاك الأغذية قبل واثناء الحجر لمجموعة متفرقات من الأغذية**

معنوية الفروق بدرجة ثقة 95%	قيمة Z	الفروق بين العينتين المترابطتين				المتغير
		متوسط الرتب		الانحراف المعياري	المتوسط	
		اثناء الحجر	قبل الحجر			
,008	2,646- (لصالح قبل الحجر)	,00	21.00	0,40854	0,21026	آيس كريم
,000	5.831- (لصالح قبل الحجر)	,00	4.00	0,18651	0,03590	العسل
,002	3.153- (لصالح قبل الحجر)	,00	17.50	0,38039	0,17436	المربي
,000	4,690- (لصالح قبل الحجر)	,00	11.50	0,31719	0,11282	المكسرات
,237	1.183- (لا توجد فروق)	18.00	18.00	0,42322	0,03590	زبدة الفول السوداني
,000	4.243- (لصالح قبل الحجر)	,00	9.50	0,29029	0,09231	شكولاتة
,000	8.207- (لصالح قبل الحجر)	40.50	55.93	0,16039	0,11026	محور المتفرقات من الأغذية

**جدول (15) اختبار الفروق بين متوسطات تفضيل استهلاك الأغذية قبل واثناء الحجر للمشروبات**

معنوية الفروق بدرجة ثقة 95 %	قيمة Z	الفروق بين العينتين المترابطتين				المتغير
		متوسط الرتب		الانحراف المعياري	المتوسط	
		اثناء الحجر	قبل الحجر			
,000	قبل (الصالح الحجر) 8,576-	,000	40.50	0,70615	,49231	العصائر الطازجة
,052	1.941- (لا توجد فروق)	7.00	7.00	0,25635	0,03590-	العصائر المعلبة
,009	قبل (الصالح الحجر) 2,600-	13.00	13.00	0,35270	0,06667	القهوة العربي
,000	قبل (الصالح الحجر) 5,000-	,00	13.00	0,33518	0,12821	القهوة الجاهزة
,000	قبل (الصالح الحجر) 3,656-	17.00	17.00	0,39805	0,10769	نسكافيه
,046	قبل (الصالح الحجر) 2,000-	8.50	8.50	0,28422	0,04103	الشاي
,028	قبل (الصالح الحجر) 2,200-	13.00	13.00	0,35450	0,05641-	المشروبات الغازية
,000	قبل (الصالح الحجر) 6,971-	25.63	55.24	0,18778	,10623	محور المشروبات



### اختبار الفروق بين المتوسطات لتفضيل استهلاك الأغذية قبل واثناء الحجر:

يتضمن هذا الجزء استخراج فروق المتوسطات والانحراف المعياري للفروق للعينتين المترابطتين. للتحقق من معنوية الفروق بدرجة ثقة 95% تم ايجاد قيمة Z (ز) حيث تم التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية باستخدام اختبار ولكوكسن الرتبي وذلك وفقاً للمجموعات الغذائية (مجموعة الحليب ومشتقاته، مجموعة اللحوم وأشباهاها، مجموعة الحبوب الغذائية (النشويات)، مجموعة الخضروات والفواكه، مجموعة متفرقات من الأغذية، المشروبات).

#### 1. اختبار الفروق بين المتوسطات لتفضيل استهلاك الأغذية لمحور الحليب ومشتقاته

يبين جدول (10) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين فروق متوسطات الحليب، اللبن الزبادي، الجبن الأبيض، القشدة على مستوى التفضيل (أفضلها) وذلك لصالح قبل الحجر عند مستوى دلالة (0.00). كما تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين فروق متوسطات الجبن الكريمي على مستوى التفضيل (أفضلها نوعاً ما) وذلك لصالح اثناء الحجر عند مستوى دلالة (0.00).

#### 2. اختبار الفروق بين المتوسطات لتفضيل استهلاك الأغذية لمحور اللحوم وأشباهاها

يوضح جدول (11) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين فروق متوسطات الأسماك، الجمبري، شاورما دجاج، البيرجر، الدجاج المقلي، البيض على مستوى التفضيل (أفضلها) وذلك لصالح قبل الحجر عند مستوى دلالة (0.00).

كما يوضح جدول (11) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين فروق متوسطات البيض، البيرجر على مستوى التفضيل (أفضلها) وذلك لصالح اثناء الحجر عند مستوى دلالة (0.00).

كما تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين فروق متوسطات السردين على مستوى التفضيل (أفضلها نوعاً ما) وذلك لصالح اثناء الحجر عند مستوى دلالة (0.00).

لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين فروق متوسطات الدجاج المشوي على مستوى التفضيل (أفضلها بشدة) قبل واثناء الحجر عند مستوى دلالة (0.746).

#### 3. اختبار الفروق بين المتوسطات لتفضيل استهلاك الأغذية لمحور الحبوب الغذائية (النشويات)

يبين جدول (12) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين فروق متوسطات التمسيس، البيزا، المقرمشات المالحة، سمبوسك بالجبن، بطاطس مقلية، سمبوسك باللحم، الذرة، دونات وحلويات، الفشار على مستوى التفضيل (أفضلها) وذلك لصالح قبل الحجر عند مستوى دلالة (0.00).

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين فروق متوسطات الخبز الأبيض، الخبز الأسمر، الفطائر والمعجنات، المكرونة، على مستوى التفضيل (أفضلها) وذلك لصالح اثناء الحجر عند مستوى دلالة (0.000).

لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين فروق متوسطات الشوفان، الكيك والأرز على مستوى التفضيل (أفضلها) قبل واثناء الحجر وذلك عند مستوى دلالة (0.439)، (0.746) ومستوى دلالة (0.540) على التوالي.

لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين فروق متوسطات الكورن فليكس وألبان كيك على مستوى التفضيل (أفضلها نوعاً ما) قبل واثناء الحجر وذلك عند مستوى دلالة (1.000) ومستوى دلالة (0.068) على التوالي.

#### 4. اختبار الفروق بين المتوسطات لتفضيل استهلاك الأغذية لمحور الخضروات والفواكه

يبين جدول (13) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين فروق متوسطات الخضروات المطبوخة، الفواكه والتمر على مستوى التفضيل (أفضلها) وذلك لصالح قبل الحجر عند مستوى دلالة (0.00).

لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين فروق متوسطات الخضروات الخضراء على مستوى التفضيل (أفضلها) قبل واثناء الحجر وذلك عند مستوى دلالة (0.197)

توجد فروق ذات دلالة معنوية بين فروق متوسطات المخلاتات على مستوى التفضيل (أفضلها نوعًا ما) لصالح قبل الحجر عند مستوى دلالة (0.000).

### 5. اختبار الفروق بين المتوسطات لتفضيل استهلاك الأغذية لمحور متفرقات من الأغذية

يبين جدول (14) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين فروق متوسطات آيس كريم، العسل، المكسرات، الشكولاتة على مستوى التفضيل (أفضلها) وذلك لصالح قبل الحجر عند مستوى دلالة (0.00).

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين فروق متوسطات المربي، زبدة الفول السوداني على مستوى (أفضلها نوعًا ما) وذلك لصالح قبل الحجر عند مستوى دلالة (0.002) ومستوى دلالة (0.000) على التوالي.

### 6. اختبار الفروق بين المتوسطات لتفضيل استهلاك الأغذية لمحور المشروبات

يبين جدول (15) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين فروق متوسطات النسكافية، القهوة العربي، الشاي على مستوى التفضيل (أفضلها) وذلك لصالح قبل الحجر عند مستوى دلالة (0.000) و(0.009) و(0.046) على التوالي.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين فروق متوسطات القهوة الجاهزة، المشروبات الغازية على مستوى (أفضلها نوعًا ما) وذلك لصالح قبل الحجر عند مستوى دلالة (0.000) ومستوى دلالة (0.028) على التوالي.

- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين فروق متوسطات العصائر المعلبة على مستوى التفضيل (أفضلها نوعًا ما) وذلك قبل واثناء الحجر عند مستوى دلالة (0.052).

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين فروق متوسطات العصائر الطازجة على مستوى التفضيل (أفضلها بشدة) وذلك لصالح قبل الحجر عند مستوى دلالة (0.000).

### مناقشة النتائج:

تناولت الدراسة درجة تفضيل أنواع مختلفة من الأطعمة السائدة والمشروبات تبعًا للمجموعات الغذائية قبل واثناء الحجر المنزلي في زمن كورونا.

توضح النتائج من حساب متوسطات درجات تقييم تفضيل استهلاك الأغذية لقبل واثناء الحجر عدم ظهور اختلاف كبير في التفضيل الغذائي فقد ظهر اختيار العينة لدرجة التقييم (أفضلها) لأكثر أنواع الأطعمة قبل واثناء الحجر في المحاور الستة التي تم تعيينها في الدراسة، بينما لوحظ وجود الاختلاف في التقييم بين قبل الحجر واثناؤه في (القشدة، شاورما اللحم، الحمص، التمسيس، الذرة، الدونات، والحلويات، والفشار، الآيس كريم، وأيضا النسكافية) حيث تبين الاختلاف من درجة التقييم (أفضلها) قبل الحجر إلى (أفضلها نوعًا ما) اثناء الحجر وربما يعود السبب في ذلك لكون هذه الأطعمة هي من الأنواع التي لم يتم التعود على تحضيرها في المنزل وغالبًا يتم شرائها من الخارج وفي ظل ظروف الحجر فإنه قد يصعب ذلك كما ذكر (Mattioli, et al 2020) بان عادات الاكل تتأثر اثناء الحجر الصحي لعدم إمكانية الوصول إلى أماكن الطعام، ومحدودية السلع المتاحة، وساعات العمل للبقالات، واستهلاك الأطعمة الغير صحية.

حصل الدجاج المشوي على أعلى درجة تفضيل (أفضلها بشدة) وذلك لقبل واثناء الحجر، ذكرت دراسة Husain (2020, and Ashkanani) ان ما يقرب من نصف المشاركين تناولوا الدجاج من 3-4 مرات في الأسبوع قبل واثناء كوفيد-19.

كذلك حصلت العصائر الطازجة على درجة (أفضلها بشدة) قبل الحجر ثم اختلف التفضيل إلى (أفضلها) اثناء الحجر. وقد ذكر (Di Renzo, et al 2020) بان الحجر الصحي قد يضر بالحفاظ على نظام غذائي صحي متنوع لان الوصول المحدود إلى التسوق اليومي من البقالة يؤدي إلى تقليل استهلاك الأطعمة الطازجة وخاصة الفاكهة والخضروات والاسماك.

بينما جاء اختبار الفروق بين المتوسطات لتفضيل الأطعمة لقبل واثناء الحجر في مجموعات الأغذية

(الحليب ومشتقاته – اللحوم واشباهها – الحبوب الغذائية والنشويات – الخضروات والفواكه – المتفرقات – المشروبات) في أكثر الأنواع لصالح قبل الحجر.

وقد ذكر (Husain and Ashkanani, 2020) انه لم يظهر فروق معنوية بين المشاركين من حيث التكرار الأسبوعي لاستهلاك اللحوم الحمراء والدجاج واللحوم المصنعة والاسماك المعلبة والفواكه والخضروات. الا ان الدراسة الحالية أظهرت درجة (أفضلها) وبدلالة معنوية (0,00) لصالح قبل الحجر في فروق المتوسطات لكل من (الحليب، واللبن الزبادي، والجبن الأبيض، والقشدة، وفروق المتوسطات للأسماك، الجمبري، شاورما الدجاج، البيرجر، الدجاج المقلي، البيض. وفروق متوسطات البيض والبرير. وبين فروق متوسطات التمسيس، البيزا، المقرمشات المالحة، سمبوسك بالجبن، بطاطس مقلية، سمبوسك باللحم، الذرة، دونات وحلويات، الفشار. وكذلك بين فروق متوسطات الخضروات المطبوخة، الفواكه والتمر. إضافة الى فروق المتوسطات للمشروبات النسكافية، القهوة العربي، الشاي وذلك بمستوي دلالة (0,00) (0,009) (0,046) على التوالي. وهو ما يوضح عدم حدوث قدر كبير من التغيير في الأطعمة المفضلة لدي العينة، وأوضح (Logue and Smith, 1986) ان تفضيلات الطعام عند البالغين تختلف وقد تكون كذلك تتعلق بعوامل اخري غير عوامل الجنس والعمر والوزن وتلعب التأثيرات الاجتماعية دورا في تفضيلات الطعام. كذلك ظهرت درجة (أفضلها) بدلالة معنوية (0,00) لصالح اثناء الحجر بين متوسط كل من (البيض والبيرجر، كذلك بين الخبز الأبيض، الخبز الأسمر، الفطائر، المعجنات، المكرونة) ذلك انه يمكن ان يكون السبب في ذلك التفضيل لكون فترة الحجر أتاحت الفرصة لأفراد العائلة للاجتماع في المنزل واثناء تناول الوجبات ومن ثم اعداد هذه الأنواع في أصناف مختلفة خلافا لما كان عليه الوضع قبل الحجر حيث لم يكن من المتاح الاجتماع للأسرة بشكل كامل في كل وقت اثناء تناول الوجبات. حيث أظهرت دراسة ان 91% من الاسر تعتقد ان الحجر قد ساهم في تعزيز العلاقات والتواصل بين افراد الاسرة، كذلك زادت اجتماعات افراد الاسرة على وجبات الطعام اثناء فترة الحجر بنسبة 93%، ويعتقد 89% من الاسر ان الحجر المنزلي قد ساهم في مشاركة افراد الاسرة بعض المهام المنزلية (تداعيات الحظر الكلي والجزئي على الاسرة في المجتمع السعودي 2021) وتذكر دراسة (Wang. et al 2021) ان التباعد الاجتماعي وفر الفرصة للأفراد للبقاء في المنزل وبالتالي تناول طعام صحي ومع ذلك فان انخفاض مستوى النشاط البدني خطرا على الصحة.

### الخلاصة:

- الاهتمام برفع الوعي الغذائي والصحي بين افراد المجتمع على أوسع نطاق للوصول الى التفضيلات والاختيارات الغذائية الجيدة في تحقيق الحماية وتعزيز المناعة وخاصة عند حدوث الأوبئة.
- عمل قوائم بدائل مغذية صحية من خلال الأطعمة السائدة في المجتمع ونشرها وتوزيعها خاصة عند ظهور الأوبئة.
- تقييد تسويق الأطعمة الفقيرة وعديمة القيمة الغذائية في اثناء انتشار الأوبئة لحث المجتمع على تناول اختيارات غذائية صحية.
- عمل الدورات لاكتساب المهارات في اعداد وتقديم الوجبات الصحية داخل المنزل .

### المراجع العربية:

عبيدات، ذوقان، وعبد الحق، كايد، وعدس، عبد الرحمن (2015)، البحث العلمي مفهومة وادواته واساليبه. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

مركز المبدعون للدراسات والاستشارات والتدريب (2020)، تداعيات الحظر الكلي والجزئي على الاسرة والمجتمع السعودي في ظل جائحة كورونا، بحث منشور، جامعة الملك عبد العزيز، مجلس شؤون الاسرة.

### المراجع باللغة الإنجليزية:

Covid, C. D. C., Team, R., COVID, C., Team, R., COVID, C., Team, R., ... & Sauber-Schatz, E. (2020). Severe outcomes among patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19)—United States, February 12–March 16, 2020. *Morbidity and mortality weekly report*, 69(12), 343.

Ebrahim, S. H., & Memish, Z. A. (2020). Saudi Arabia's drastic measures to curb the COVID-19 outbreak: temporary suspension of the Umrah pilgrimage. *Journal of Travel Medicine*, 27(3), taaa029.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The lancet*, 395(10227), 912-920.

Wilder-Smith, A., & Freedman, D. O. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *Journal of travel medicine*.

Hislop, T. G., Bajdik, C. D., Balneaves, L. G., Holmes, A., Chan, S., Wu, E., & Butler, A. L. (2006). Physical and emotional health effects and social consequences after participation in a low-fat, high-carbohydrate dietary trial for more than 5 years. *J Clin Oncol*, 24(15), 2311-2317.

Abbas, A. M., & Kamel, M. M. (2020). Dietary habits in adults during quarantine in the context of COVID-19 pandemic. *Obesity medicine*, 19, 100254.

Thakur, V., & Jain, A. (2020). COVID 2019-suicides: A global psychological pandemic. *Brain, behavior, and immunity*, 88, 952

Mattioli, A. V., Sciomer, S., Cocchi, C., Maffei, S., & Gallina, S. (2020). Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 30(9), 1409-1417

Torres, S. J., & Nowson, C. A. (2007). Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition*, 23(11-12), 887-894.

Scarmozzino, F., & Visioli, F. (2020). Covid-19 and the subsequent lockdown modified dietary habits of almost half the population in an Italian sample. *Foods*, 9(5), 675.

Alhousseini, N., & Alqahtani, A. (2020). COVID-19 pandemic's impact on eating habits in Saudi Arabia. *Journal of Public Health Research*, 9(3).

Lippi, G., Henry, B. M., Bovo, C., & Sanchis-Gomar, F. (2020). Health risks and potential remedies during prolonged lockdowns for coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Diagnosis*, 7(2), 85-90.



Mattioli, A. V., Francesca, C., Mario, M., & Alberto, F. (2018). Fruit and vegetables in hypertensive women with asymptomatic peripheral arterial disease. *Clinical nutrition ESPEN*, 27, 110-112.

Badimon, L., Vilahur, G., & Padro, T. (2010). Nutraceuticals and atherosclerosis: human trials. *Cardiovascular Therapeutics*, 28(4), 202-215.

Covid, C. D. C., Team, R., COVID, C., Team, R., COVID, C., Team, R., ... & Sauber-Schatz, E. (2020). Severe outcomes among patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19)—United States, February 12–March 16, 2020. *Morbidity and mortality weekly report*, 69(12), 343.

Yezli, S., & Khan, A. (2020). COVID-19 social distancing in the Kingdom of Saudi Arabia: Bold measures in the face of political, economic, social and religious challenges. *Travel Medicine and Infectious Disease*, 37, 101692.

Ebrahim, S. H., & Memish, Z. A. (2020). Saudi Arabia's drastic measures to curb the COVID-19 outbreak: temporary suspension of the Umrah pilgrimage. *Journal of Travel Medicine*, 27(3), taaa029.

BinDhim, N. F., Althumiri, N. A., Basyouni, M. H., Alageel, A. A., Alghnam, S., Al-Qunabibet, A. M., & Ad-Dab'bagh, Y. (2021). Saudi Arabia Mental Health Surveillance System (MHSS): Mental health trends amid COVID-19 and comparison with pre-COVID-19 trends. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1875642.

Sidor, A., & Rzymiski, P. (2020). Dietary choices and habits during COVID-19 lockdown: experience from Poland. *Nutrients*, 12(6), 1657.

Popkin, B. M., Adair, L. S., & Ng, S. W. (2012). Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. *Nutrition reviews*, 70(1), 3-21.

Arab, A., Mehrabani, S., Moradi, S., & Amani, R. (2019). The association between diet and mood: A systematic review of current literature. *Psychiatry research*, 271, 428-437.

Scarmozzino, F., & Visioli, F. (2020). Covid-19 and the subsequent lockdown modified dietary habits of almost half the population in an Italian sample. *Foods*, 9(5), 675.

Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., ... & De Lorenzo, A. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *Journal of translational medicine*, 18, 1-15.

Yu, B., Zhang, D., Yu, W., Luo, M., Yang, S., & Jia, P. (2021). Impacts of lockdown on dietary patterns among youths in China: the COVID-19 Impact on Lifestyle Change Survey. *Public health nutrition*, 1-12.

Logue, A. W., and Smith, M. E. 1986. Predictors of food preferences in adult humans. *Appetite* 7: 109-125.

Alhousseini, N., & Alqahtani, A. (2020). COVID-19 pandemic's impact on eating habits in Saudi Arabia. *Journal of public health research*, 9(3).

Husain, W., & Ashkanani, F. (2020). Does COVID-19 change dietary habits and lifestyle behaviours in Kuwait: a community-based cross-sectional study. *Environmental health and preventive*

medicine, 25(1), 1-13. Del Rio, C., & Malani, P. N. (2020). COVID-19—new insights on a rapidly changing epidemic. *Jama*, 323(14), 1339-1340.

Del Rio, C., & Malani, P. N. (2020). COVID-19—new insights on a rapidly changing epidemic. *Jama*, 323(14), 1339-1340.

Wang, J., Yeoh, E. K., Yung, T. K. C., Wong, M. C. S., Dong, D., Chen, X., & Chong, K. C. (2021). Change in eating habits and physical activities before and during the COVID-19 pandemic in Hong Kong: a cross-sectional study via random telephone survey. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 18(1), 1-9.

Centers for Disease Control and Prevention Quarantine and isolation.

2017. <https://www.cdc.gov/quarantine/index.html> (accessed Jan 30, 2020).

- <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar>