

بررسی آگاهی زنان از روشهای پخت مواد غذایی در منزل

افتخار السادات حاجی کاظمی*، مهتاب علیزاده**، فاطمه جوادی***، دکتر محمود محمودی****

چکیده

مقدمه: آگاهی زنان از روشهای پخت و نگهداری مواد غذایی و تغذیه صحیح اساس تامین سلامتی است و فرایند مواد غذایی که شامل تهیه و آماده سازی، پخت و نگهداری مواد غذایی است در تغذیه صحیح موثر می باشد. بنابراین امروزه آگاه ساختن گروههای اجتماعی بخصوص زنان نسبت به مسائل مربوط به سلامت غذایی در بروز رفتارهای بهداشتی تغذیه منجمله روشهای صحیح پخت مواد غذایی جایگاه مهمی در میان خدمات بهداشتی پیدا کرده است. با توجه به اینکه در اکثریت خانوادهها زنان کار آماده سازی و تهیه غذا را بر عهده دارند به همین دلیل طبیعی است که هر چه سطح آگاهی آنان از مسائل بهداشتی بالاتر باشد بهداشت تغذیه خانواده سطح مطلوبتری خواهد داشت و در این راستا اصلاح باورهای بهداشتی غذایی زنان بسیار مهم است.

هدف: تعیین میزان آگاهی زنان خانوادههای ساکن شهری در زمینه روشهای پخت مواد غذایی در منزل.

نوع پژوهش: مطالعه زمینه‌ای که در آن علاوه بر اندازه‌گیری آگاهی زنان در مورد پخت مواد غذایی در منزل، متغیرهای مداخله‌گر نظیر سن، تحصیلات و وضعیت اشتغال زنان نیز مورد بررسی قرار گرفته است. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه با سوالات بسته چندگزینه‌ای بوده است که با مراجعه به درب منازل به طریق مصاحبه در یک مرحله تکمیل گردیده است.

نمونه: ۲۰۰ نفر از زنان خانه‌دار خانواده‌های ساکن شهری نمونه پژوهش را تشکیل می‌دادند که به طریق تصادفی دو مرحله‌ای انتخاب شدند.

نتایج: نتایج حاکی از آن بود که ۵۴٪ واحدها از نحوه استفاده صحیح از ادویه‌جات و چاشنی و نیز ۵۶٪ آنها از روشهای صحیح طبخ ماهی و ۳۷/۱۳٪ واحدها از روش پخت صحیح حبوبات مطلع نبودند و به طور کلی فقط ۱۸/۵٪ واحدها از اصول و روشهای صحیح پخت مواد غذایی امتیاز خوب کسب کرده‌اند.

بحث و نتیجه‌گیری: از آنجایی که نتایج بیانگر آگاهی کم زنان از روشهای پخت مواد غذایی در منزل بوده است به خصوص در زمینه بعضی از مواد نظیر ماهی و سبزیجات، پیشنهاد می‌شود با استفاده از روشهای گوناگون نسبت به افزایش آگاهی زنان در این زمینه اقدام و عقاید نادرست و باورهای غلط آنها تصحیح گردد. رسانه‌ها در این زمینه نقش اساسی خواهند داشت و انجام پژوهش مشابه بر روی زنان در طبقات اجتماعی مختلف و نیز زنان شهری و روستایی کمک موثری به این امر خواهد کرد.

* عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران (مؤلف مسئول)

** فوق لیسانس پرستاری بهداشت جامعه

*** عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

**** دانشیار دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مقدمه

تغذیه نیاز فیزیولوژیک انسانهاست که دقت و توجه بسیاری را طلب می‌کند. طرز تهیه غذا بستگی به میزان آگاهی از تغییراتی دارد که در این چرخه اتفاق می‌افتد. در طی تهیه غذا، واکنشهای حین پخت روی مواد تاثیر می‌گذارد، به طوری که ممکن است طبخ غذا بگونه‌ای باشد که مواد مغذی خود را حفظ کرده‌ویا از دست بدهد. از طرفی تنها مغذی بودن غذا کافی نیست، بلکه باید طعم غذا و ظاهر آن نیز مناسب باشد. تهیه خوب غذا یک مرحله مهم از مقبول بودن آن به شمار می‌آید. آگاهی از اصول تهیه غذا و دانستن تغییرات فیزیکی و شیمیایی در حین پخت مواد غذایی ضروری است، زیرا در نهایت باعث تهیه غذا به نحو مناسب و با طعم مطبوع می‌شود. Sumati (۱۹۹۳) اظهار می‌دارد: تهیه غذاهم یک علم و هم یک هنر است که به فرهنگ محلی بستگی دارد. به همین سبب سازمان‌هایی نظیر F.A.O و سازمان جهانی بهداشت جهت ارتقاء آگاهی بهداشت تغذیه افراد در جوامع در حال توسعه تلاش می‌کنند.

امروزه آگاه ساختن گروههای اجتماعی بخصوص زنان نسبت به مسائل مربوط به سلامت غذایی در بروز رفتارهای بهداشت تغذیه‌ای، منجمله روشهای صحیح پخت مواد غذایی جایگاه مهمی در میان خدمات بهداشتی پیدا کرده است. زیرا در الگوی آگاهی‌های تغذیه‌ای از باورهای بهداشت غذایی به عنوان زیر بنایی که منجر به رفتارهای بهداشتی صحیح می‌گردد یاد شده است. بنابراین اطلاع از آگاهی زنان در این زمینه و برنامه ریزی جهت ارتقاء دانش آنان موجب بهبود تغذیه در جامعه خواهد شد زیرا زنان پرچم دار بسیاری از برنامه‌های سلامتی خانواده می‌باشند.

این مطالعه با هدف تعیین میزان آگاهی زنان خانواده‌های ساکن شهرری در زمینه روشهای پخت مواد غذایی در منزل انجام شده است. و رابطه آگاهی زنان با متغیرهای سن، میزان تحصیلات و وضعیت اشتغال آنان مورد بررسی قرار گرفته است.

سؤال‌های پژوهش

- ۱- میزان آگاهی زنان خانواده‌های ساکن شهر ری در زمینه روشهای پخت مواد غذایی در منزل چقدر است؟
- ۲- آگاهی زنان با کدامیک از متغیرهای سن، میزان تحصیلات و وضعیت اشتغال ارتباط دارد؟

مواد و روش‌ها

نوع پژوهش زمینه‌ای بود که در آن ابتدا میزان آگاهی زنان در زمینه پخت مواد غذایی در منزل تعیین گردید. سپس ارتباط بین متغیرهای سن، میزان تحصیلات و وضعیت اشتغال واحدها با میزان آگاهی آنان مورد بررسی قرار گرفت. نمونه پژوهش شامل نفر از زنان خانواده‌های ساکن شهر ری بود که در مراکز بهداشتی درمانی شهرری پرونده خانوار داشته و مسئولیت انجام پخت غذا را در منزل به طور دائم عهده دار بودند. روش نمونه‌گیری تصادفی و دو مرحله‌ای بوده است.

ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه با سوالات چند گزینه‌ای بود. پرسشنامه مذکور در دو بخش تنظیم گردیده بود، بخش اول مشتمل بر مشخصات دموگرافیک و بخش دوم حاوی سوالات مربوط به آگاهی از روش‌های صحیح طبخ غذا بود. جمع‌آوری اطلاعات با مراجعه به درب منازل واحدهای پژوهش و انجام مصاحبه با نمونه‌ها صورت گرفت. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و

خوب داشتند و امتیاز آگاهی بقیه در حد متوسط و ضعیف بوده است (جدول شماره ۳).

در بررسی به عمل آمده در خصوص رابطه سن و امتیاز آگاهی، اگر چه گروه سنی کمتر از ۲۵ سال امتیاز خوب بیشتری نسبت به سایر گروهها کسب کرده بودند (۳۳/۲۳ درصد) اما آزمون X^2 رابطه آماری معنی داری بین سن واحدها با امتیاز آگاهی نشان نداد. در حالیکه بین میزان تحصیلات و امتیاز آگاهی ارتباط معنی دار آماری وجود داشت ($X^2 = 15/74, P=0/05$) (جدول شماره ۴).

در نتایج به دست آمده مشخص گردید امتیاز خوب زنان شاغل از متغیر آگاهی از اصول پخت حدود دو برابر زنان خانه دار می باشد (۳۳/۳۳ درصد در برابر ۱۷/۸۰ درصد) اما آزمون X^2 وجود رابطه آماری را بین این دو متغیر نشان نداد.

جدول شماره ۲: توزیع فراوانی نسبی واحدهای مورد پژوهش بر حسب نحوه پاسخگویی به سوالات سنجش میزان آگاهی از اصول پخت مواد غذایی در منزل

اصول پخت مواد غذایی	چگونگی پاسخ	صحیح (درصد)	غلط (درصد)
پخت کامل مواد غذایی		۶۳/۶۹	۳۶/۳۱
گوشت		۶۴/۶۹	۳۵/۳۱
برنج		۷۱/۱۳	۲۸/۸۸
ماهی		۴۴	۵۶
تخم مرغ		۴۶/۱۳	۵۳/۸۸
سبزیجات		۵۸/۰۶	۴۱/۹۴
سیب زمینی		۵۹/۹۹	۴۰/۰۱
حبوبات		۶۲/۸۸	۳۷/۱۳

تحلیل قرار گرفت و از آزمون X^2 جهت بررسی ارتباط بین متغیر کیفی استفاده گردید. لازم به ذکر است که به منظور تعیین امتیاز نمونهها از روشهای صحیح پخت به هر سوال مربوط به سنجش آگاهی نمره داده شد. در نتیجه حداکثر امتیاز پخت به دست آمد. سپس میانگین و انحراف معیار نمرات روشهای پخت محاسبه شد. اگر نمره فردی از حاصل جمع میانگین و انحراف معیار بیشتر بود امتیاز خوب و اگر از تفاضل میانگین و انحراف معیار کمتر بود، امتیاز ضعیف و اگر بین این دو بود از امتیاز متوسط برخوردار شد. بنابراین نمره امتیاز خوب، نمره امتیاز متوسط و ۰ - ۱۸ امتیاز ضعیف در نظر گرفته شد.

نتایج

یافتههای حاصل از مشخصات دموگرافیک نشان داد که فقط ۱/۵ درصد نمونهها تحصیلات بالاتر از دیپلم و ۷۲/۵ درصد زیر دیپلم بودند و میانگین سن نمونهها ۳۲/۱۴ سال بوده است (جدول شماره ۱). نتایج همچنین نشان داد که در حدود ۵۴ درصد زنان روش طبخ صحیح تخم مرغ را نمی دانستند و ۵۶ درصد از اصول صحیح پخت ماهی بی اطلاع بودند و ۳۵/۳۱ درصد از روش صحیح پخت گوشت آگاهی نداشتند (جدول شماره ۲).

جدول شماره ۱: مشخصات دموگرافیک واحدهای

مورد پژوهش

سن	میانگین ۳۲/۱۴ و انحراف معیار ۸/۱۹
تحصیلات	٪۷۲/۵ زیر دیپلم
شغل	٪۹۵ خانه دار
بعد خانوار	٪۸۱ خانواده های زیر ۶ نفر

نتایج همچنین نشان داد که فقط ۱۸/۵ درصد نمونهها از روش صحیح پخت مواد غذایی آگاهی

جدول شماره ۳: توزیع فراوانی و درصد واحدها برحسب امتیاز آگاهی از اصول پخت مواد غذایی

درصد	تعداد	امتیاز آگاهی از اصول پخت مواد غذایی
۱۸/۵	۳۷	خوب (۳۵-۴۴)
۶۵	۱۳۰	متوسط (۱۹-۳۴)
۱۶/۵	۳۳	ضعیف (۰-۱۸)
۱۰۰	۲۰۰	جمع

بحث و نتیجه گیری

مطالعه و بررسی آگاهی زنان از اصول پخت نشان داد که آگاهی زنان از اصول پخت مواد غذایی کافی نمی باشد. بطوریکه درصد زنان نمی دانستند که ماهی را چگونه طبخ کنند که ارزش غذایی آن حفظ گردد و ۵/۵۴ درصد نمی دانستند که گوشت را به منظور طبخ باید به قطعات بزرگتر خرد کرد. (Kinsman ۱۹۹۴) می نویسد: یکی از مداخلات مهم برای پخت گوشت، انتخاب روش مناسب برای انواع آن است. برای مثال روش مناسب طبخ ماهی بخار پز یا کباب کردن ماهی است. همچنین ۳۷/۱۳ درصد از واحدها آگاهی صحیح در مورد پخت حبوبات نداشتند، درحالیکه WHO (۱۹۹۰) تاکید می کند که غلات و حبوبات اگر درست پخته شوند غذای بسیار مناسبی برای رشد و سرشار از پروتئین و انرژی هستند. ولی چون غالباً آنها را با آب می پزند، حجیم می شوند. اگر کمی روغن به هنگام پخت به آن اضافه شود بسیار مفید خواهد بود زیرا هم نرم و خوشمزه می شود و هم انرژی بیشتری به آن می بخشد. در مورد طبخ سایر مواد غذایی نظیر تخم مرغ و سبزیجات نیز آگاهی زنان کافی نبود. ۵۲ درصد از نمونه ها در زمینه پخت برنج در آب کم و حرارت ملایم جواب

صحیح داده بودند. تحقیقات نشان داده اند که ۱۵-۱۰ درصد ویتامین ها در پخت عادی از بین می روند. ۶۲ درصد زنان از روش بلانچینگ کردن سبزیجات قبل از پخت آگاهی نداشتند و نزدیک به نیمی از آنان نمی دانستند که نباید سبزی را به قطعات ریز خرد کرد. Williams (۱۹۹۲) در مطالعه ای به این نتیجه دست یافت که حرارت دادن سبزیجات و میوه ها به مدت دقیقه جهت کاهش میکروب ها و مهار فعالیت آنزیمها سبب تازه ماندن سبزیها در زمان انجماد می شود. همچنین سبزیجاتی که بیشتر خرد می شوند، تجمع میکروبی در آنها ۷ برابر است و عصاره سبزیجات از لایه های آن خارج می شود. در مجموع فقط ۱۸/۵ درصد زنان مورد پژوهش از اصول و روش صحیح پخت کلیه مواد غذایی در منزل امتیاز خوب گرفتند و ۶۵ درصد امتیاز متوسط گرفته و بقیه امتیاز ضعیف کسب کردند و آزمون X^۲ رابطه ای بین سن و آگاهی نشان نداد. گروهی که تحصیلات در حد دیپلم و بالاتر داشتند نسبت به بقیه گروههای تحصیلی امتیاز بالاتری کسب کردند. آزمون X^۲ وجود رابطه معنی دار آماری را بین دو متغیر آگاهی و تحصیلات تایید نمود ($X^2=15/74, P=0/05$). بدین معنی که هر چه میزان تحصیلات بالاتر رفته بود امتیاز خوب بیشتری کسب شده بود. صاحب نظران می نویسند: هر چه میزان آگاهی و سطح تحصیلات زنان یک جامعه بالاتر باشد، بهداشت غذایی خانواده وضعیت مطلوبتری خواهد داشت. با توجه به نتایج حاصل از مطالعه مشخص شد زنان شاغل دو برابر زنان خانه دار امتیاز خوب کسب کرده بودند، لیکن آزمون آماری X^۲ وجود رابطه معنی دار آماری را نشان نداد.

جدول شماره ۴: توزیع فراوانی و درصد واحدهای پژوهش برحسب میزان تحصیلات و امتیاز آگاهی از اصول

پخت مواد غذایی

جمع		ضعیف		متوسط		خوب		امتیاز آگاهی
درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	
۱۰۰	۲۱	۹/۵۲	۲	۷۶/۱۹	۱۶	۱۴/۲۹	۳	سطح تحصیلات بی سواد
۱۰۰	۲۳	۱۷/۳۹	۴	۷۸/۲۶	۱۸	۴/۳۵	۱	خواندن و نوشتن
۱۰۰	۶۱	۲۲/۹۵	۱۴	۶۳/۹۳	۳۹	۱۳/۱۱	۸	ابتدایی
۱۰۰	۴۷	۱۴/۸۹	۷	۶۵/۹۶	۳۱	۱۹/۱۵	۹	راهنمایی
۱۰۰	۱۴	۷/۱۴	۱	۷۱/۴۳	۱۰	۲۱/۴۳	۳	دبیرستان
۱۰۰	۳۱	۱۶/۱۳	۵	۴۵/۱۶	۱۴	۳۸/۷۱	۱۲	دیپلم
۱۰۰	۳	۰	۰	۶۶/۶۷	۲	۳۳/۳۳	۱	بالتر از دیپلم
۱۰۰	۲۰۰	۱۶/۵	۳۳	۶۵	۱۳۰	۱۸/۵	۳۷	جمع

زنان شهری و روستایی کمک موثری به این امر خواهد کرد.

با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌گردد رسانه‌های گروهی به‌ویژه صدا و سیما و مسئولین آموزش و پرورش در جهت افزایش آگاهی زنان در این زمینه برنامه‌ریزی نمایند و در مراکز بهداشتی با برقراری کلاس آموزشی نسبت به افزایش اطلاعات زنان و دختران اقدام کنند. همچنین انجام پژوهش در زنان طبقات مختلف اجتماعی و نیز

منابع

- Sumati RM, Rajagopal M.V. Fundamentals of Foods & Nutrition. 3rd edition, publishing for one world, Wiley Eastern Limited. India. 1993; 136-151.
- W.H.O. Towards a national nutrition policy: guidelines for countries of the Eastern Mediterranean Region. EMRO technical publication. 1990; No: 17,24.
- Kinsman DM, et al., Muscle foods meat. Chapman & Hall, II. 1994.
- Williams SR, Roberts B. Nutrition throughout the Life Cycle. Second edition, Mosby year book, Inc. 1992; 81-84.

STUDY THE KNOWLEDGE OF WOMEN ABOUT METHODS OF COOKING FOOD MATERIALS

Hajikazemi, E. MS¹ Alyzadeh, M. MS² Javadi, F. MS³ Mahmoodi, M. Ph.D⁴

ABSTRACT

Background: The knowledge of women about methods of cooking food materials is very important in keeping family members healthy.

Objective: To assess the knowledge of women who live in ray city about methods of cooking food materials.

Design: This was a field study in which the knowledge of women about cooking food materials were determined by using a questionnaire.

Samples: 200 women who were living in ray city and were responsible in preparing food for their families. Were selected randomly in two sequence.

Results: The findings indicated that only 18.5% of women had a good knowledge about cooling food materials.

Conclusion: According to research findings it is recommended to use different strategies to improve women's knowledge about preparing food for their families. Also similar researches in different social groups or in rural and urban women will help to use better strategies.

Key Words: Knowledge, method of cooking food stuffs.

¹ - Senior lecturer School of Nursing and Midwifery. Iran University of Medical Sciences and Health Services, Tehran. Iran. (Corresponding author)

² - Ms in Nursing

³ - Senior lecturer School of Nursing and Midwifery. Iran University of Medical Sciences and Health Services, Tehran. Iran.

⁴ - Assistant professor, School of Health, Tehran University of Medical Sciences and Health Services, Tehran. Iran.