

معارف وممارسات الريفيات فيما يتعلق باستخدام الزيوت بقرية الشنباب - محافظة ٦ أكتوبر

د. نادية نبيل زكى

د.شيرين ماهر واكد

باحث

باحث

معهد بحوث الإرشاد الزراعى والتنمية الريفية، مركز البحوث الزراعية

المستخلص

استهدف هذا البحث التعرف على معارف وممارسات الريفيات فيما يتعلق باستخدام الزيوت. وقد أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها ٩٧ أسرة، وجمعت البيانات عن طريق إستمارة إستبيان تم إستيفاء بياناتها بالمقابلة الشخصية مع المرأة المسئولة عن إعداد الطعام فى الأسرة، وقد تم تحليل بيانات البحث بالمقاييس الإحصائية التالية: معامل الارتباط البسيط، ومربع كاي، والمتوسط الحسابى، والانحراف المعياري، كما إعتد على العرض الجدولى بالتكرارات والنسب المئوية فى عرض هذه البيانات. وقد تلخصت أهم النتائج البحثية فيما يلى:

١. تبين أن ٤٣,٣% من المبحوثات كان مستواهن المعرفى منخفض، فى مقابل ٣٦,١% مستواهن متوسط، و ٢٠,٦% مستواهن المعرفى جيد.
٢. إتضح أن حوالى ١٢% من المبحوثات كانت ممارساتهن الصحيحة مرتفعة، فى مقابل ١٨,٥%، و ٦٩,١% كانت ممارساتهن الصحيحة متوسطة، ومنخفضة على التوالى.
٣. وجدت علاقة ارتباطية معنوية عند مستوى (٠,٠١) بين معارف الريفيات فيما يتعلق باستخدام الزيوت وكل من عدد سنوات تعليمهن، ودخل الأسرة الشهرى.
٤. وجدت علاقة ارتباطية معنوية عند مستوى (٠,٠١) بين ممارسات الريفيات فيما يتعلق باستخدام الزيوت وكل من عدد سنوات تعليمهن، ودخل الأسرة الشهرى.
٥. وجدت علاقة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) بين معارف الريفيات فيما يتعلق باستخدام الزيوت وعدد أفراد الأسرة.

المقدمة والمشكلة البحثية:

من المعروف أنه يصعب إستغناء الإنسان عن إستخدام الزيوت أو الدهون فى الغذاء سواء كانت حيوانية أو نباتية المصدر وذلك لأغراض متعددة كالطهى والتحمير وغيرها، وقد أظهرت الدراسات أن الدهون والزيوت التى نتناولها فى وجباتنا اليومية تستخدم فى تكوين أغشية

خلايا الجسم وتدخل كجزء مكمل لتبطين جدار الشرايين والأوردة، وتؤثر في كفاءة الدورة الدموية بالجسم، مما يوضح مدى أهمية الدهون والزيوت لصحة وسلامة الجسم إلا أن لها في المقابل أضراراً صحية في حالة زيادتها في الوجبة عن الحد المسموح به، وأيضاً في حالة عدم تناولها وإستعمالها بالطريقة السليمة وللغرض المناسب.

<http://almadapaper.net/paper.php?source=akbar&mlf=interpage&side=51591>

وقد أوصت (WHO, FAO: 2003) بضرورة أن تمثل سعرات الدهون المتناولة من ١٥-٣٠% من السعرات الكلية للوجبة لضمان الإستفادة من المغذيات الصغرى وكذلك الحد من إحتتمالات الإصابة بالأمراض المزمنة، حيث أشارت إلى أن هذه الأمراض مسؤولة عن ٣٣ مليون حالة وفاة مبكرة على مستوى العالم.

وتتكون الدهون والزيوت من دهون مشبعة وهي تكون عادة صلبة على درجة حرارة الجو العادى مثل القشدة، الزبدة، السمن البلدى، ودهون غير مشبعة وتكون سائلة على درجة حرارة الجو العادى حيث ينطبق ذلك على الزيوت النباتية عموماً مثل زيت الذرة، زيت عباد الشمس، وزيت بذرة القطن (دهون عديدة اللاتشبع)، وزيت الزيتون (وهو من الدهون أحادية اللاتشبع)، كما أن السمن الصناعى نحصل عليه بعملية هدرجة الزيوت النباتية وهذا يؤدي إلى تحول جزئى الدهن الطبيعى إلى جزئى في صورة Trans ضارة بالصحة، وأخيراً فإن الأحماض الدهنية أوميغا ٣ توجد في زيت بذرة الكتان (الزيت الحار)، وزيت الصويا (Mahan & Arlin, 1992).

ويوصى العلماء بتناول أغذية غنية بالدهون غير المشبعة حيث أنها تخفض الكوليسترول فى الدم ([Ehttp://mousou3a.educdz.com](http://mousou3a.educdz.com)).

وقد تبين من دراسة أجريت على سيدات فى الصين عام ٢٠٠٢ أن طريقة التحمير الغزير كان لها علاقة وثيقة بسرطان الثدي،

(<http://cebp.aacrjournals.org/cgi/content/abstract>).

كما توصلت نتائج دراسة (Hanna, et al., 2002)، إلى أن الفئران التى تم تغذيتها على زيت الزيتون وجد بها نقص معنوى في الكوليسترول الكلى ونسبة كوليسترول الليبوبروتينات منخفضة الكثافة إلى نسبة كوليسترول الليبوبروتينات عالية الكثافة عن الفئران التي تغذت على زيت الذرة وعباد الشمس، كما وجد نقص معنوى في نسبة كوليسترول الليبوبروتينات منخفضة الكثافة إلى كوليسترول الليبوبروتينات عالية الكثافة في الفئران التي تم تغذيتها على زيت الذرة إذا ما قورنت بالتى تم تغذيتها على زيت عباد الشمس.

وبالنسبة لإستخدام الزيوت عدة مرات فقد وجد (Mmmu, et al.,2000)فى دراسة على فئران تم تغذيتها على زيوت سبق قلى الأسماك بها أربع مرات حدوث زيادة في مستوى الدهون الكلية والكوليسترول فى الكبد.

كما أظهرت نتائج دراسة (الزلاقى، ٢٠٠٤)، على فئران تم تغذيتها على زيوت سبق إستخدامها فى تحمير الدجاج والسّمك والطعمية، وجود زيادة ملحوظة فى تركيز كل من الكوليسترول والدهون الكلية واليوربا فى محتوى الدم مع حدوث تناقص ملحوظ فى تركيز كل من الهيموجلوبين والدهون عالية الكثافة خصوصاً فى الفئران المغذاة على زيت تحمير السمك وزيت تحمير الطعمية.

وقد أوصت دراسة (حافظ، والزلاقى، ٢٠٠٨)، بتكثيف برامج إرشادية مبسطة تهدف إلى التنقيب الغذائى والصحى والتوعية بأهمية التغذية المتوازنة، وأضرار الإفراط فى تناول الزيوت والدهون.

وتعتبر زيوت التحمير من السلع الأساسية لذلك تحظى بإهتمام كبير من المرأة التى تحرص على إختيار زيت تنق به لإستخدامه فى القلى، وبما أن التحمير الغزير فى الزيت من الطرق الشائعة الإستخدام فى طهى العديد من الأغذية ، فإن ذلك يؤثر تأثيراً كبيراً على صحة وسلامة المواطن المصرى فى حالة إستخدام الزيت عدة مرات (عطية، وعلى، ٢٠٠٤).

ونظراً لأهمية دور المرأة فى تغذية أفراد أسرتها، وفى إعداد الوجبات الغذائية لهم والتي تتطلب إستخدام وإستهلاك أنواع مختلفة من الزيوت لإعداد تلك الوجبات، وحيث أن عدم وعى المرأة بالإستخدام السليم لتلك الزيوت يشكل تهديداً لصحتها ولصحة أفراد أسرتها، وبما أن ليس لديها المعلومات التى تعينها على تنظيم سلوكها الغذائى وتفنقر إلى الثقافة الغذائية مما يستلزم توجيه برامج للتثقيف الغذائى لرفع وعيها بأضرار الإستهلاك غير الرشيد للزيوت، وهذا بدوره يتطلب التعرف على مستوى معارفها وممارساتها فيما يتعلق بإستخدام تلك الزيوت، حتى يمكن أن تبنى هذه البرامج التثقيفية بما يلبى إحتياجاتها المعرفية الفعلية، ويحسن من ممارساتها الواقعية، حيث لاشك أنه بزيادة هذه الثقافة لدى المرأة سوف يكون ذلك هو العامل الأساسى فى القضاء على الكثير من الممارسات الخاطئة التى تؤدى إلى كثير من الأمراض، ومن هذا المنطلق نفذت هذه الدراسة لتحقيق الأهداف التالية:

أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة بصفة رئيسية التعرف على معارف وممارسات الريفيات فيما يتعلق بإستخدام الزيوت وذلك من خلال دراسة الأهداف التالية:

١. تحديد مستوى معارف للريفيات فيما يتعلق باستخدام الزيوت.
٢. تحديد مستوى ممارسات الريفيات فيما يتعلق باستخدام الزيوت.
٣. تحديد العلاقة بين بعض المتغيرات المستقلة وكل من:
 - درجة معارف الريفيات فيما يتعلق باستخدام الزيوت.
 - درجة ممارسات الريفيات فيما يتعلق باستخدام الزيوت.

الأسلوب البحثي:

أولاً: منهج الدراسة:

يتبع البحث المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ووصفها والتعبير عنها كميًا وكيفيًا، وتحديد العلاقات بين المتغيرات ثم إستخلاص النتائج، (عبيدات وأخرون، ٢٠٠٤).

ثانياً: شاملة البحث وعينته:

أجرى هذا البحث في محافظة ٦ أكتوبر حيث تم إختيار مركز واحد بطريقة عشوائية فكان مركز البدرشين، وبنفس الطريقة تم إختيار قرية واحدة من ذلك المركز فكانت قرية الشنباب، وقد تشكلت شاملة البحث من ثلاثة آلاف أسرة (الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، ٢٠٠٩)، وقد بلغ حجم العينة ٩٧ أسرة وذلك بعد تطبيق معادلة Cochran (الصيد، ١٩٩٠).

ثالثاً: أداة جمع البيانات:

إستخدم في هذا البحث الإستبيان بالمقابلة الشخصية مع المرأة المسئولة عن الطهي في هذه الأسر وذلك بعد إختبار إستمارة الإستبيان على عينة عشوائية قوامها ٣٠ أسرة بقرية ميت رهينة مركز البدرشين محافظة ٦ أكتوبر، وبعد إجراء التعديلات اللازمة أصبحت الإستمارة صالحة لجمع البيانات المطلوبة والتي تمت خلال شهر فبراير ٢٠٠٩. وقد إشتملت الإستمارة على المحاور التالية:

١. بعض الخصائص الإجتماعية والإقتصادية للمبحوثة وأسرتها وشملت: عمر المبحوثة، عدد سنوات تعليم المبحوثة، عدد أفراد الأسرة، الدخل الشهري.
٢. معارف المبحوثات فيما يتعلق باستخدام الزيوت: وتم دراستها من خلال (٢٦) عبارة تعكس إجابتهن معارف المبحوثات فيما يتعلق باستخدام الزيوت، وقد وضعت درجات رقمية لإجابتهن بحيث أعطيت درجتان للمعرفة الصحيحة، ودرجة واحدة للمبحوثة التي لاتعرف. وبذلك تراوحت درجة معرفة المبحوثات ما بين ٥٢ درجة كحد أقصى، و٢٦ درجة كحد أدنى.

وقد قُسمت المبحوثات إلى ثلاث فئات وفقاً للدرجات التي حصلن عليها إلى:

- مبحوثات ذوات مستوى معرفي منخفض: وهن الحاصلات على أقل من ٣٥ درجة.
- مبحوثات ذوات مستوى معرفي متوسط: وهن الحاصلات على درجات من ٣٥ - ٤٤ درجة.
- مبحوثات ذوات مستوى معرفي مرتفع: وهن الحاصلات على ٤٤ درجة فأكثر.

٣. ممارسات المبحوثات فيما يتعلق باستخدام الزيوت: وقد تم دراسة هذا المتغير من خلال ١٧ عبارة، وقد وضعت درجات رقمية لإجاباتهن بحيث أعطيت ثلاث درجات للمبحوثة التي تنفذ الممارسة الصحيحة بصفة دائمة، ودرجتان لمن تنفذ الممارسة الصحيحة أحياناً، ودرجة واحدة لمن تنفذ الممارسة الصحيحة نادراً، وصفر لمن لا تنفذ الممارسة الصحيحة، وحسب ذلك بالنسبة لجميع الممارسات المدروسة، وبذلك يكون المجموع الكلي لدرجات المبحوثات والتي تعكس مدى ممارساتهن الصحيحة أو الخاطئة ٥١ درجة كحد أقصى، وصفر كحد أدنى. وبذلك قُسمت المبحوثات إلى ثلاث فئات تبعاً للدرجة التي حصلن عليها إلى:

- مبحوثات مستوى ممارساتهن الصحيحة منخفض: وهن الحاصلات على أقل من ١٨ درجة.
- مبحوثات مستوى ممارساتهن الصحيحة متوسط: وهن الحاصلات على درجات من ١٨ - ٣٥ درجة.
- مبحوثات مستوى ممارساتهن الصحيحة مرتفع: وهن الحاصلات على ٣٥ درجة فأكثر.

كما تضمنت الإستمارة أسئلة عن نوع الزيت المستخدم في القلي، وكيفية التخلص من المتبقي من الزيت بعد إنتهاء القلي.

٤. مصادر معلومات المبحوثات عن زيوت القلي.

رابعاً: المتغيرات البحثية:

المتغيرات المستقلة: تمثلت في كل من: عمر المبحوثة، عدد سنوات تعليم المبحوثة، عدد أفراد الأسرة، والدخل الشهري، وقد استخدمت الأرقام الخام.

المتغيرات التابعة: وتمثلت في كل من معارف المبحوثات فيما يتعلق بإستخدام الزيوت، وممارسات المبحوثات فيما يتعلق بإستخدام الزيوت.

خامساً: أدوات التحليل الإحصائي:

تم تحليل بيانات البحث بالمقاييس الإحصائية التالية: معامل الارتبط البسيط، ومربع كاي، المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، كما إعتد على العرض الجدولي بالتكرارات والنسب المئوية في عرض البيانات.

النتائج ومناقشتها

أولاً: توزيع المبحوثات وفقاً للخصائص الإجتماعية والإقتصادية:

وجد من البيانات الواردة بالجدول رقم (١) تراوح أعمار ٤٢,٢% من المبحوثات بين ٣٥-٤٤ سنة، و٣٢% منهن أعمارهن ٤٥ سنة فأكثر، في حين ٢٥,٨% من المبحوثات كانت أعمارهن أقل من ٣٥ سنة. أما بالنسبة لعدد سنوات تعليمهن فقد وجد أن ٥٩,٨% من المبحوثات كن أميات، كما أظهرت النتائج أن ٥٥,٧% من الأسر عدد أفرادها ستة أفراد فأكثر، وبالنسبة للدخل الشهري لأسرة المبحوثة فقد تبين من النتائج أن ٦٦% من أسر المبحوثات دخلهم الشهري أقل من ٥٠٠ جنيه، مما يظهر إنخفاض مستوى الدخل لدى معظم أسر المبحوثات.

ثانياً: معارف المبحوثات فيما يتعلق بإستخدام الزيوت:

يوضح جدول (٢)، أن (٥٩,٨%) من المبحوثات تعرفن أن الإقلال من الزيوت والدهون المتناولة في الغذاء اليومي أمر ضروري صحياً، في حين أن (٧٤,٢%) من المبحوثات لايعرفن أن الإسراف في تناولها يسرع من ظهور علامات الشيخوخة المبكرة، كما أن (٥٦,٧%) منهن لا يعرفن أن تناولها بكثرة يعرض الفرد للإصابة بأمراض مختلفة. حيث أن الإكثار من تناول الزيوت الحيوانية المحتوية على الأحماض الدهنية المشبعة يؤدي إلى إرتفاع مستوى الكوليسترول في الدم وزيادة فرصة ترسبه على جدار الأوعية الدموية، وبالتالي تضيق الشرايين مما يعيق حركة الدم في الشرايين، وبالتالي التعرض لخطر الإصابة بتصلب شرايين القلب التاجية، (مصيقر، ١٩٩٧، ٢٠٠٥). وكذلك الإصابة بالسمنة وبعض أنواع السرطان وأيضاً لضعف الذاكرة، كما يؤدي إلى حدوث نزيف في المخ وإحتمال الإصابة بمرض الزهايمر (<http://khaled-87.blogspot.com>),

(<http://www.egyty.com/pepper/Images/zahimar.jpg>).

ويتضح من جدول (٢)، أن (٦٨%) من المبحوثات لا يعرفن أن لأبخرة القلي تأثير

ضار بالصحة، و(٧٥,٣%) منهن لا يعرفن أن الأبخرة المتصاعدة أثناء القلي تؤثر على الجهاز

التنفسي حيث أن هذه الأبخرة تسبب تهيجاً للأغشية الطلائية للأنف والحلق والعين، وأيضاً للجهاز التنفسي (نوار، ٢٠٠٤). كذلك تبين أن (٦١,٩%) من المبحوثات لا يعرفن أن استخدام زيت القلي عدة مرات يسبب الإصابة بالسرطان، حيث أن إعادة استخدامه عدة مرات يؤدي إلى تكوين مركبات ضارة يتناولها الإنسان فتؤدي إلى زيادة نسبة الشقوق الحرة والتي تكون أحد المسببات للإصابة بسرطان الجهاز الهضمي، وظهور حالات العقم عند الذكور،

(http://www.bab.com/articles/full_article.cfm?id=6395).

كما أكد خالد بن علي المدني أن الأكسدة الناتجة من إعادة استعمال الزيوت للقلي عدة مرات يؤدي إلى تكوين العديد من المركبات المسرطنة الضارة الجسم،

(http://www.aleqb.com/2007/01/28/article_75703.html).

أما فيما يتعلق بمعارف المبحوثات بأنواع الزيوت المستخدمة في القلي فقد أوضحت النتائج الواردة بجدول (٢)، أن (٥٥,٧%) من المبحوثات لا يعرفن أن أخطر أنواع الزيوت والدهون هو السمن الصناعي، و(٧٢,٢%) يعتقدن خطأً أنه يمكن استخدام أي نوع من الزيوت في القلي، كما تبين أن (٣٢%) من المبحوثات لديهن معرفة خاطئة بأن السمن الصناعي أفضل في القلي، وكان (٤٦,٤%) منهن معارفهن خاطئة بالنسبة لإستخدام خليط من الزيت والسمن في عملية القلي. وبما أن السمن الصناعي نحصل عليه من هدرجة الزيوت النباتية، و يحتوى على فيى شديدة الخطورة وتعرض الإنسان (Trans Fatty acids) الأحماض الدهنية المتحولة لخطر الإصابة بمرض تصلب الشرايين بدرجة أكبر حتى من الدهون المشبعة، كما أنها دهون غير مناسبة للقلي (إسماعيل وآخرون، ٢٠٠٦). كما أنها تشجع نمو السرطان وتقلل من كفاءة الجهاز المناعي مما يعجل بالشيخوخة (السيد، ٢٠٠٦).

وفيما يتعلق بنوعية الزيوت المستخدمة في القلي فيجب أن يكون نوع الزيت مخصص للقلي ولا يجوز استخدام زيت القلي في أغراض الطهي، والعكس صحيح، حيث أن زيوت القلي لها ميزة الثبات تحت الظروف القياسية عند التعرض لدرجات الحرارة المرتفعة، وكلما زادت درجة التشبع في الزيت كلما زاد ثباته ومقاومته للأكسدة، ويفضل إختيار الزيوت السائلة التي لها نقطة تدخين لا تقل عن ٢٢٠°م، وكلما ارتفعت درجة الحرارة التي تقع عندها نقطة التدخين كلما كان الزيت أكثر ملائمة لأغراض القلي، أما السمن والزبد فلهما نقطة تدخين منخفضة ١٦٠ - ١٦٥°م (نور وآخرون، ١٩٩٣)، (نوار وآخرون،

(١٩٩٩). <http://www.moa.gov.ps/forum/search.php>

ومن جدول (٢)، يتضح أن ٨٠,٤% من المبحوثات يعتقدن بأن تناول الأطعمة المحمرة يومياً مفيد صحياً، وهذه معرفة خاطئة حيث أن كثرة إستهلاك الأطعمة المقليّة يؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم ومن ثم البدانة، وأمراض القلب، وتصلب الشرايين، والسرطان خاصة سرطان القولون والثدي، (إسماعيل وآخرون، ٢٠٠٦).

كما توصى دراسة، (حافظ والزلاقي، ٢٠٠٨)، بتجنب الأطعمة المحمرة وذلك لإحتوائها على الدهون المشبعة أو على الأقل تناولها مرة واحدة أسبوعياً بدلاً من تناولها يومياً. كما يشير جدول (٢)، إلى ارتفاع نسبة المبحوثات اللاتي يعرفن أن عملية القلي ليست أفضل الطرق الصحية في طهي الطعام حيث بلغت النسبة (٦٩%) وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة، (حافظ، والزلاقي، ٢٠٠٨)، حيث أن بتعرض الزيت لحرارة العالية فإن الفيتامينات الموجودة في الغذاء تتعرض للفقْد.

أما فيما يتعلق بالإناء المستخدم في القلي فيتضح أن (٧٧,٣%) من المبحوثات يعرفن أن أفضل إناء لقلي الطعام هو المصنوع من الألومنيوم وهي معرفة خاطئة، حيث أن الألومنيوم ينتقل من أواني الطهي للغذاء الذي يتناوله الإنسان مما يؤدي إلى تراكم الألومنيوم في جسم الإنسان الذي بدوره يسبب مرض الزهايمر، (Hassan & Hany, 2005).

وتبين من نفس الجدول أن (٧٦,٣%) لديهن معرفة خاطئة بأن وعاء القلي ذو السطح الكبير أفضل من الوعاء الصغير حيث أوصت دراسة (حافظ، والزلاقي، ٢٠٠٨)، بتجنب القلي في أوعية ذات سطوح واسعة لتقليل إحتماالية أكسدة الزيت.

أما فيما يتعلق بمعارف المبحوثات عن طريقة القلي فقد إتضح من جدول (٢) أن

(٨١,٤%) من المبحوثات تعرفن خطأ أنه يفضل إحماء الزيت عند الإستعمال حيث تؤدي عملية الإحماء إلى تعرض مضادات الأكسدة الموجودة فيه بصورة طبيعية للفقْد وبعدها تبدأ عملية الأكسدة التي تؤدي إلى تزنج الزيت،

<http://www.emadsobhi.com/viewtopic.php?t=815>

كما أن (٧١,١%) من المبحوثات لديهن معرفة خاطئة بأنه يمكن إستخدام الزيت في القلي عدة مرات طالما لم يتغير لونه إذ أن إعادة إستخدام الزيوت للقلي عدة مرات يضر بالمعدة والكبد والصفراء نتيجة لفقْد الفيتامينات ولتكون مواد مبلّمة، كم أن الأكسدة الناتجة من تكرار القلي تؤدي إلى ظهور العديد من المركبات المسرطنة،

(<http://www.aleqt.com/2007/01/28>).

وتعتقد (٨٨,٧%) من المبحوثات أنه يمكن إضافة زيت جديد للزيت الذي سبق إستخدامه في حالة نقصانه بوعاء القلي، وهذه معرفة خاطئة حيث أن إضافة زيوت جديدة إلى زيوت القلي

المستعملة يؤدي إلى عدم الاستفادة التامة من هذا المزيج من الزيوت حيث أن زيت القلي المستعمل قد تلف بواسطة الأكسجين و الضوء مما غير لونه وقوامه ورائحته وخواصه، وبالتالي يفسد الزيت الجديد السليم المضاف بسرعة (عطية وآخرون ٢٠٠٣).

كما تبين أن (٣٦,١%) من المبحوثات لا يعرفن أن وجود فئات الغذاء في زيت القلي يؤثر على جودته، حيث يذكر (عطية، وعلى، ٢٠٠٤)، أنه أثناء عملية القلي تتفصل بعض جزيئات المادة الغذائية ولصغر حجمها تحترق بسرعة وتتفحم وتبقى عالقة على سطح الزيت ثم تلتصق في قطع الغذاء الجديدة التي يتم إضافتها إلى وعاء القلي وبذلك تتشكل مركبات مسرطنة. كما لاتعرف (٣٩,٢%) من المبحوثات أنه لا يمكن إعادة استخدام زيت قلي السمك في قلى السمك مرة أخرى، حيث ينصح كل من (عطية، وعلى، ٢٠٠٤)، و (حافظ، والزلاقي، ٢٠٠٨) بتجنب استخدام الزيت الذي سبق قلى السمك فيه. وقد تبين من البيانات الواردة في جدول (٢)، أن (٦٩%) من المبحوثات لديهن معرفة خاطئة بأنه يمكن قلى كمية كبيرة من الأغذية في الزيت دفعة واحدة، حيث أن هذا يؤدي إلى خفض حرارة الزيت بدرجة كبيرة وبالتالي تأخذ الأغذية وقت أطول في القلي وكذلك تمتص كمية كبيرة من الزيت، (<http://forum.hawaaworld.com/showthread.php?t=993251>).

في حين أن (٦٩%) من المبحوثات يعرفن أنه يجب أن تكون كمية الزيت المستخدم في القلي مناسبة لكمية الطعام المراد قليه، حيث يجب أن تكون النسبة بين الغذاء والزيت في وعاء القلي ١:٦ (<http://www.moa.gov.ps/forum/search.php>)

وقد إتضح من جدول (٢)، أن (٦٩%) من المبحوثات لديهن معرفة خاطئة بأن استخدام درجات الحرارة المرتفعة أثناء القلي أفضل من الحرارة المنخفضة، حيث ينصح بقلي الأطعمة في درجة حرارة أعلى من ٤٠ أم وأقل من ٨٠ أم، حتى لا تفقد طعمها وتمتص زيتاً كثيراً وحتى لا تتكون قشرة صلبة تمنع قلى الطعام جيداً، (<http://www.aleqt.com/2007/01/28>)

وقد تبين أن (٦٢,٩%) من المبحوثات يعرفن أنه لا يفضل تغطية إناء القلي أثناء القلي، وهذه معرفة صحيحة حتى لا يتكثف بخار الماء على الزيت مما قد يسبب تحلل الزيت وارتفاع نسبة الأحماض الدهنية الحرة،

(http://www.bab.com/articles/full_article.vfm?id=6395)

ويلاحظ أن (٤٧,٤%) من المبحوثات يعرفن أنه يجب تجنب قلى الأطعمة وهي

مجمة لأن ذلك يؤدي إلى تأكسد الزيت بسرعة،

(<http://forum.hawaaworld.com/showthread.php/t=9933251>).

وتعرف (٦١,٩%) من المبحوثات أنه لا يجب تصفية زيت القلي بعد كل إستعمال، وهذه معرفة خاطئة حيث أن تصفية الزيت بعد كل إستعمال سوف تقلل من أخطار فئات الغذاء المحترق وما تحتويه من مركبات سرطانية (نوار، ٢٠٠٤).

ويلاحظ من جدول (٢) أن (٥٥,٧%) من المبحوثات يعتقدن أنه يمكن ترك الزيت المستخدم في وعاء القلي لحين إعادة إستخدامه مرة أخرى، وهذه من المعارف الخاطئة حيث يؤكد عطية وآخرون، (٢٠٠٣)، على ضرورة عدم إستخدام الأواني المعدنية في حفظ الزيت المستخدم وذلك حتى لا يتأثر بالمعدن المصنوع منه وعاء القلي مما يعرضه للتزنخ بسرعة.

وبتحديد مستوى معارف الريفيات فيما يتعلق بإستخدام الزيوت، تبين من شكل (١) أن (٤٣,٣%) من المبحوثات يعد مستواهن المعرفي منخفض، أما المبحوثات ذوات المستوى المعرفي المتوسط فقد بلغت نسبتهن (٣٦,١%)، في حين بلغت نسبة المبحوثات ذوات المستوى المعرفي الجيد (٢٠,٦%)، وقد بلغ متوسط درجات المبحوثات التي تعكس مستوى معارفهن $\pm 36,74$ درجة.

ومما سبق يتضح أن غالبية المبحوثات في إحتياج لبرامج تثقيف غذائي فيما يتعلق بإستخدام الزيوت.

ثالثاً: ممارسات المبحوثات فيما يتعلق بإستخدام الزيوت:

توضح النتائج البحثية في جدول (٣) أن (٦٣,٩%) من المبحوثات تحرصن علي إستخدام زيت مخصص للقلي دائماً، وبسؤال المبحوثات عن نوع الزيت المستخدم في القلي تبين أن زيت التمرين وهو خليط من زيت عباد الشمس و زيت فول الصويا إحتل المرتبة الأولى بنسبة (١٠٠%)، يليه زيت عباد الشمس بنسبة (١٨,٦%)، ثم زيت الذرة بنسبة (١٠,٣%).

ومن جدول (٣) يتضح أن (٥٩,٨%) من المبحوثات لا يستخدمن السمن الصناعي في القلي، حيث أنها دهون غير مناسبة لعملية القلي نظراً لإرتفاع محتواها من الأحماض الدهنية المشبعة، (السباعي، ١٩٩٩).

كما تبين من جدول (٣) أن (٩,٣%)، و(٤٢,٣%)، و(١٢,٤%) من المبحوثات يستخدمن خليط من السمن الصناعي والزيت في القلي، دائماً، أو أحياناً، أو نادراً على التوالي وهي ممارسة خاطئة حيث يتم إستبدال جزء من الزيت النباتي بالسمن الصناعي الذي يعمل على رفع مستوى الكوليسترول الضار المسمى (LDL)، وخفض مستوى الكوليسترول الحميد المسمى (HDL)، مما يؤدي إلى الإصابة بتصلب الشرايين،

(<http://forum.ashefaa.com/showthread.php?p=490900>).

ومن جدول (٣) يتضح أن (٧,٢%) فقط من المبحوثات تحرصن على عدم إستخدام لهب عالي أثناء عملية القلي. و(١٧,٥%) من المبحوثات لا يعيدون إستخدام زيت قلى السمك فى قلى السمك مرة أخرى. كما إتضح من نفس الجدول أن (١٧,٥%) من المبحوثات تحرصن على عدم تغطية إنباء القلى أثناء عملية القلى، وتقوم (٧٥,٣%) منهن بتسخين الزيت جداً دائماً، وأحياناً قبل وضع الطعام المراد قليه فيه وهى ممارسة خاطئة. وتبين أن (٢٥,٨%) من المبحوثات لا يحرصن على تصفية الزيت بعد إستخدامه فى القلى وهى ممارسة خاطئة. بينما وجد أن (٧٠,١%) من المبحوثات يعيدون دائماً إستخدام الزيت للقلى عدة مرات، وتتصح دراسة (حافظ، والزلاقي، ٢٠٠٨)، بتجنب إستخدام الزيت للقلى أكثر من ٣ مرات مع مراعاة ترشيحه فى كل مرة فى حين وجد أن (٤١,٢%) من المبحوثات لا يحرصن على تحفيف المادة الغذائية قبل قليها وهى ممارسة خاطئة حيث يؤدى ذلك إلى سرعة تدهور الزيت (حافظ، والزلاقي، ٢٠٠٨).

كما إتضح من جدول (٣) أن (٨٧,٦%) من المبحوثات يستخدمن وعاء مصنوع من الألمونيوم للقلى، وتقوم (٥٦,٧%) منهن بقلى الطعام فى أوعية قلى ذات سطح واسع دائماً وهى ممارسة خاطئة. كما تبين أن (٣,١%) فقط من المبحوثات تحرصن على عدم إضافة زيت جديد إلى زيت القلى المستعمل.

كما إتضح من جدول (٣) أن (٤٨,٥%) ، و(٢٦,٨%) من المبحوثات يتركن الزيت السابق إستخدامه دائماً أو أحياناً فى وعاء القلى لحين إستخدامه مرة أخرى على التوالي، وهذه ممارسة خاطئة لأنه يكون أكثر عرضه للتلوث والتلف.

وفيما يتعلق بوضع المقليات على ورق للتخلص من الزيت، فقد تبين من جدول (٣) أن (٤٣,٣%، ٣٤,٠%، ١٦,٥%) من المبحوثات يحرصن على ذلك دائماً، أو أحياناً، أو نادراً على التوالي، وهذه ممارسة خاطئة حيث أنها ليست إلا وسيلة لتشبيع الطعام بالزيت ولكن يجب أن توضع المقليات بعد إنتهاء القلى فى وعاء مثقب من الأسفل وموضوع فوق وعاء آخر ليسمح بسقوط قطرات الزيت كاملة وإبتعادها عن المقليات،

(<http://forum.hawaaworld.com/showthread.php?t=99325>).

كما تشير النتائج الواردة فى جدول (٣) أن (٧٢,٢%) من المبحوثات يحرصن دائماً على تناول أسرهن أطعمة مقليه يومياً وهى ممارسة خاطئة وذلك لإحتواء الأطعمة المقلية على الأحماض الدهنية المشبعة، و تتصح دراسة (حافظ، والزلاقي، ٢٠٠٨)، بتقليل تناولها إلى مرة واحدة فقط أسبوعياً. كما تبين أن (٦٧%) من المبحوثات لا يمتلكن شفاط كهربائى.

وبتحديد مستوى ممارسات الريفيات المتعلقة بإستخدام الزيوت، فقد بلغت نسبة المبحوثات اللاتى تعد ممارساتهن الصحيحة منخفضة (٦٩,١%)، بينما المبحوثات اللاتى ممارساتهن

الصحيحة متوسطة فقد كانت نسبتهم (١٨,٥%)، في حين أن (١٢,٤%) من المبحوثات كانت ممارساتهن الصحيحة مرتفعة، شكل (٢) وقد بلغ متوسط درجات المبحوثات التي تعكس مستوى ممارساتهن $18,35 \pm 10,74$ درجة.

وفيما يتعلق بكيفية تخلص المبحوثات من المتبقي من الزيت بعد القلي، فقد أوضحت النتائج الواردة بجدول (٤)، أن (٧٢,٢%) من المبحوثات يتخلصن منه بالإلقاء في حوض المطبخ، و(٣٨,١%) يقمن بوضعه في كيس بلاستيك والإلقاء به في القمامة، أما من يستخدمن جزء من زيت قلى السمك في عمل أرز السمك فكانت نسبتهم (٢٢,٧%) بينما كان (٥,٢%) فقط من المبحوثات يحرصن على عمل الصابون من المتبقي من الزيت.

رابعاً: مصادر معلومات المبحوثات عن نوع زيت القلي:

فقد أظهرت النتائج الواردة بجدول (٤) أن إعلانات التليفزيون إحتلت المركز الأول كمصدر لمعلومات المبحوثات بنسبة (٦٠,٨%)، ويليهما برامج الطهي في التليفزيون بنسبة (٤٤,٣%)، ثم الأصدقاء، والخبرة الشخصية بنسبة (٣٩,٢%) لكلاً منهما، وأخيراً جاءت الأم في المركز الأخير بنسبة (٣١%)، ومن هذه النتائج يتضح خطورة الإعلانات التجارية التي تشكل أهم مصدر لمعلومات الريفيات.

خامساً: العلاقات الإحصائية بين المتغيرات البحثية:

أسفرت نتائج التحليل الإحصائي بجدول (٥) عن وجود علاقة إرتباطية عكسية معنوية عند المستوى (٠,٠١) بين عمر المبحوثة ومعارفها فيما يتعلق باستخدام الزيوت، وهذا يوضح أنه كلما صغر سن المبحوثة كلما كانت أكثر إنفتاحاً على البرامج التليفزيونية و خاصة برامج الطهي فتزيد معارفها.

كما أوضحت النتائج وجود علاقة إرتباطية طردية عند المستوى (٠,٠١) بين معارف المبحوثات فيما يتعلق باستخدام الزيوت وكل من عدد سنوات تعليم المبحوثة، والدخل الشهري لأسرتها.

كما وجدت علاقة إرتباطية طردية عند المستوى (٠,٠١) بين كل من عدد سنوات تعليم المبحوثة، والدخل الشهري لأسرتها كمتغيرات مستقلة وممارسات الريفيات المتعلقة باستخدام الزيوت كمتغير تابع.

وقد أظهرت نتائج إختبار مربع كاي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معارف المبحوثات فيما يتعلق باستخدام الزيوت و عدد أفراد أسرتها حيث كانت قيمة مربع كاي المحسوبة أكبر من قيمة مربع كاي الجدولية (٣,٨٤١) عند المستوى (٠,٠٥) ودرجات حرية ١، كما تبين وجود

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ممارسات المبحوثات فيما يتعلق باستخدام الزيوت و عدد أفراد أسرتها حيث كانت قيمة مربع كاي المحسوبة أكبر من قيمة مربع كاي الجدولية (٦,٦٣٥) عند المستوى (٠,٠١) ودرجات حرية ١ .

التوصيات

- ضرورة التنسيق بين وزارات الصحة، والإعلام، والزراعة لإعداد وتخطيط برامج لتوعية المرأة الريفية بأهمية المحافظة على صحة وسلامة أفراد أسرتها عن طريق الاستخدام السليم والأمن لزيوت القلي.
- إعداد برامج إرشادية لتثقيف المرأة بنوعية الزيت المفضل للقلي، وتعريفها بأهمية إختيار الزيت المناسب دون التأثر بالإعلانات التجارية التي لا تهتم إلا بالمكسب المادي.
- إكساب الريفيات سلوكيات صحيحة متعلقة بالإستخدامات الصحيحة للزيوت في عملية القلي.

جدول (١) الخصائص الإجتماعية والإقتصادية المدروسة للمبحوثات

الخصائص الإجتماعية والإقتصادية	العدد (ن=٩٧)	%
عمر المبحوثة:	٢٥	٢٥,٨
أقل من ٣٥ سنة	٤١	٤٢,٢
٣٥ - ٤٤ سنة	٣١	٣٢,٠
٤٥ سنة فأكثر	٥٨	٥٩,٨
عدد سنوات التعليم:	٨	٨,٢
أقل من ٦ سنوات	١٢	١٢,٤
٦ - ٩ سنوات	١٠	١٠,٣
١٢ سنة	٩	٩,٣
١٦ سنة	٤٣	٤٤,٣
عدد أفراد الأسرة:	٥٤	٥٥,٧
أقل من ٦ أفراد	٦٤	٦٦,٠
٦ أفراد فأكثر	٣٣	٣٤,٠
دخل الأسرة الشهري:		
أقل من ٥٠٠ جنية		
٥٠٠ جنية فأكثر		

جدول (٢) توزيع المبحوثات وفقاً لمعارفهن فيما يتعلق باستخدام الزيوت

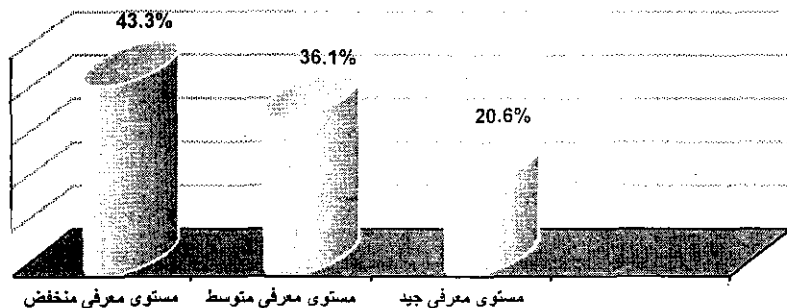
المعارف		معرفة صحيحة		لا تعرف	
عدد	%	عدد	%	عدد	%
٥٨	٥٩,٨	٣٩	٤٠,٢	١-الإفلال من كمية الزيوت والدهون المتناولة في الغذاء اليومي أمر ضروري صحياً.	
٢٥	٢٥,٨	٧٢	٧٤,٢	٢-الإسراف في تناول الزيوت والدهون يسرع من ظهور علامات الشيخوخة المبكرة.	
٤٢	٤٣,٣	٥٥	٥٦,٧	٣-تناول الزيوت والدهون بكثرة في الغذاء يعرض الفرد للإصابة بأمراض مختلفة.	
٣١	٣٢,٠	٦٦	٦٨,٠	٤-أبخرة القلي لها تأثير ضار بالصحة.	
٢٤	٢٤,٧	٧٣	٧٥,٣	٥-الأبخرة المتصاعدة أثناء القلي تؤثر على الجهاز التنفسي.	
٣٧	٣٨,١	٦٠	٦١,٩	٦-إستخدام زيت القلي عدة مرات يسبب الإصابة بمرض السرطان.	
٤٣	٤٤,٣	٥٤	٥٥,٧	٧-أخطر أنواع الزيوت والدهون هو السمن الصناعي.	
٦٦	٦٨,٠	٣١	٣٢,٠	٨-إستخدام السمن الصناعي في القلي أفضل من إستخدام الزيوت.	
٢٧	٢٧,٨	٧٠	٧٢,٢	٩-يمكن إستخدام أى نوع من الزيوت في عملية القلي.	
٥٢	٥٣,٦	٤٥	٤٦,٤	١٠-إستخدام خليط من الزيت والسمن الصناعي في عملية القلي أفضل من إستخدام الزيت بمفرده.	
١٩	١٩,٦	٧٨	٨٠,٤	١١-من المفيد صحياً تناول الأطعمة المحمرة يومياً.	
٦٧	٦٩,٠	٣٠	٣١,٠	١٢-عملية القلي تعتبر أفضل الطرق الصحية في طهي الطعام.	
٢٢	٢٢,٧	٧٥	٧٧,٣	١٣-أفضل إنباء لقلي الطعام هو المصنوع من الألومنيوم.	
٢٣	٢٣,٧	٧٤	٧٦,٣	١٤-يفضل إستخدام وعاء ذو سطح كبير لقلي الطعام بدلاً من إستخدام وعاء صغير.	
١٨	١٨,٦	٧٩	٨١,٤	١٥-يفضل إجماء الزيت عند الإستعمال.	
٢٨	٢٨,٩	٦٩	٧١,١	١٦-يمكن إستخدام الزيت في القلي عدة مرات طالما لم يتغير لونه.	
١١	١١,٣	٨٦	٨٨,٧	١٧-يمكن إضافة زيت جيد للزيت الذي سبق إستخدامه في حالة نقصانه في وعاء القلي.	
٦٢	٦٣,٩	٣٥	٣٦,١	١٨-وجود فتات الغذاء في زيت القلي لا يؤثر على جودته.	
٥٩	٦٠,٨	٣٨	٣٩,٢	١٩-يمكن إعادة إستخدام الزيت المستخدم في قلي السمك مرة أخرى.	
٣٠	٣١,٠	٦٧	٦٩,٠	٢٠-يفضل قلى كمية كبيرة من الأغذية في الزيت دفعة واحدة.	
٦٧	٦٩,٠	٣٠	٣١,٠	٢١-يجب أن تكون كمية الزيت المستخدم في القلي مناسبة لكمية الطعام المراد قليه.	
٣٠	٣١,٠	٦٧	٦٩,٠	٢٢-إستخدام الحرارة المرتفعة أثناء القلي أفضل من الحرارة المنخفضة.	
٦١	٦٢,٩	٣٦	٣٧,١	٢٣-يفضل تغطية الإناء أثناء عملية القلي.	
٤٦	٤٧,٤	٥١	٥٢,٦	٢٤-يفضل تجنب قلى الأطعمة وهي مجمدة.	
٣٧	٣٨,١	٦٠	٦١,٩	٢٥-يجب تصفية زيت القلي بعد كل إستعمال.	
٤٣	٤٤,٣	٥٤	٥٥,٧	٢٦-يفضل ترك الزيت المستخدم في وعاء القلي لحين إعادة إستخدامه مرة ثانية.	

* (ن = ٩٧)

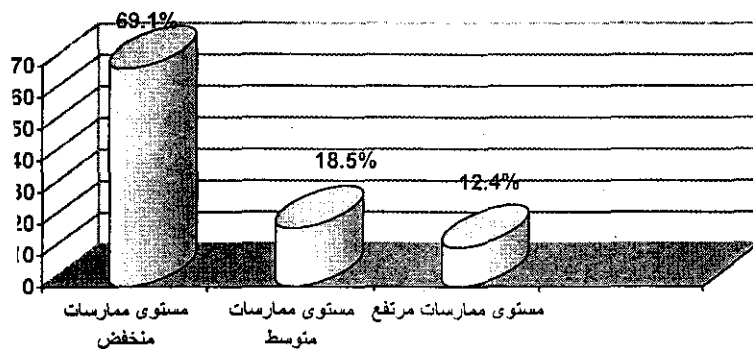
جسور (١) سورج البر...

المجموع		لا		نادراً		أحياناً		دائماً		الممارسات
%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	
١٠٠,٠	٩٧	٠,٠	٠	٠,٠	٠	٣٦,١	٣٥	٦٣,٩	٦٢	١- أستخدم زيت مخصص للقلى.
١٠٠,٠	٩٧	٥٩,٨	٥٨	١٦,٥	١٦	٢٢,٧	٢٢	١,٠	١	٢- أستخدم السمن الصناعى فى القلى.
١٠٠,٠	٩٧	٣٦,٠	٣٥	١٢,٤	١٢	٤٢,٣	٤١	٩,٣	٩	٣- أستخدم خليط من السمن الصناعى والزيت فى القلى.
١٠٠,٠	٩٧	٧,٢	٧	١٢,٤	١٢	٢٢,٧	٢٢	٥٧,٧	٥٦	٤- أستخدم لهب عالى أثناء عملية القلى.
١٠٠,٠	٩٧	١٧,٥	١٧	٦,٢	٦	٣٠,٩	٣٠	٤٥,٤	٤٤	٥- أعيد إستعمال زيت قلى السمك فى قلى السمك مرة أخرى.
١٠٠,٠	٩٧	١٧,٥	١٧	١٨,٦	١٨	٤٠,٢	٣٩	٢٣,٧	٢٣	٦- أغطى إبناء القلى أثناء عملية القلى.
١٠٠,٠	٩٧	١١,٣	١١	١٣,٤	١٣	١٦,٥	١٦	٥٨,٨	٥٧	٧- أسخن الزيت جداً قبل وضع الطعام المراد قليه فيه.
١٠٠,٠	٩٧	٢٥,٨	٢٥	٢٣,٧	٢٣	٢٦,٨	٢٦	٢٣,٧	٢٣	٨- أصفى الزيت بعد إستخدامه فى القلى.
١٠٠,٠	٩٧	٣,١	٣	٥,٢	٥	٢١,٦	٢١	٧٠,١	٦٨	٩- أعيد إستعمال الزيت للقلى عدة مرات.
١٠٠,٠	٩٧	٤١,٢	٤٠	١١,٣	١١	١٨,٦	١٨	٢٨,٩	٢٨	١٠- أحرص على تجفيف المادة الغذائية قبل قليها.
١٠٠,٠	٩٧	١٢,٤	١٢	٠,٠	٠	٠,٠	٠	٨٧,٦	٨٥	١١- أستخدم وعاء مصنوع من الألومينيوم للقلى.
١٠٠,٠	٩٧	١٤,٤	١٤	٦,٢	٦	٢٢,٧	٢٢	٥٦,٧	٥٥	١٢- أقلى الطعام فى أوعية قلى ذات سطح واسع.
١٠٠,٠	٩٧	٣,١	٣	٧,٢	٧	٢٥,٨	٢٥	٦٣,٩	٦٢	١٣- أضيف زيت جديد إلى زيت القلى المستعمل.
١٠٠,٠	٩٧	١١,٣	١١	١٣,٤	١٣	٢٦,٨	٢٦	٤٨,٥	٤٧	١٤- أترك الزيت السابق إستخدامه فى وعاء القلى لحين إستخدامه مرة أخرى.
١٠٠,٠	٩٧	٦,٢	٦	١٦,٥	١٦	٣٤,٠	٣٣	٤٣,٣	٤٢	١٥- أضع المقليات بعد إنتهاء القلى على ورق للتخلص من الزيت.
١٠٠,٠	٩٧	٤,١	٤	٦,٢	٦	١٧,٥	١٧	٧٢,٢	٧٠	١٦- أحرص على تناول أسرتى أطعمة مقلية يومياً.
١٠٠,٠	٩٧	٦٧,٠	٦٥	٤,١	٤	٦,٢	٦	٢٢,٧	٢٢	١٧- أحرص على تشغيل شفاط كهربائى أثناء القلى.

شكل (١) توزيع المبحوثات وفقاً لمستوى معارفهن فيما يتعلق باستخدام الزيوت



شكل (٢) توزيع المبحوثات وفقاً لمستوى ممارساتهن فيما يتعلق باستخدام الزيوت



جدول (٤) توزيع المبحوثات وفقاً لطريقة التخلص من المتبقي من زيت القلى

طريقة التخلص من الزيت	التكرار (ن=٩٧)	%
١- الإلقاء فى حوض المطبخ.	٧٠	٧٢,٢
٢- يوضع فى كيس بلاستيك والإلقاء فى القمامة.	٣٧	٣٨,١
٣- المتبقى من زيت قلى السمك يستخدم فى عمل أرز السمك.	٢٢	٢٢,٧
٤- عمل صابون.	٥	٥,٢

جدول (٥) توزيع المبحوثات وفقاً لمصادر معلوماتهن عن نوع زيت القلى

مصادر المعلومات	التكرار (ن=٩٧)	%
١- إعلانات التلفزيون.	٥٩	٦٠,٨
٢- برامج الطهى فى التلفزيون.	٤٣	٤٤,٣
٣- الأصدقاء.	٣٨	٣٩,٢
٤- الخبرة الشخصية.	٣٨	٣٩,٢
٥- الأم	٣٠	٣١,٠

جدول (٦) قيم معامل الارتباط البسيط وقيم مربع كاي بين بعض المتغيرات المستقلة المدروسة وكلاً من معارف وممارسات الريفيات فيما يتعلق باستخدام الزيوت

قيم مربع كاي		قيم معاملات الارتباط		المتغيرات المستقلة
الممارسات	المعارف	الممارسات	المعارف	
-	-	٠,١٩٤-	**٠,٢٠٣	عمر المبحوثة.
-	-	**٠,٨٢١	**٠,٨٤١	عدد سنوات تعليم المبحوثة
**٧,١٥٦	*٤,٨٦٧	-	-	عدد أفراد الأسرة
-	-	**٠,٦٦٦	**٠,٧٠٥	دخل الأسرة الشهري

* معنوى عند مستوى ٠,٠٥

** معنوى عند مستوى ٠,٠١

المراجع العربية والإنجليزية:

- إسماعيل، مرفت، وفاء محمد أبو المكارم، نبال عبد الرحمن، وفردوس سليمان (٢٠٠٦)،
الدهون وصحة الجسم، المعهد القومي للتغذية.
- الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠٠٩)، بيانات غير منشورة.
- الزلاقي، سوزان صابر (٢٠٠٤)، "تأثير تكرار استخدام زيوت التحمير على صحة فئران
التجارب"، مجلة الإسكندرية للتبادل العلمي، المجلد ٢٥، العدد الثالث.
- السباعي، ليلي (١٩٩٩)، "تصائح غذائية"، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- السيد، عبد الباسط محمد (٢٠٠٦)، "جدد شبابك، الخروج من دائرة الشيخوخة"، الطبعة
الأولى، شركة ألفا للنشر والتوزيع الفني، القاهرة.
- الصياد، جلال مصطفى (١٩٩٠)، "مقدمة في طرق المعاينة الإحصائية"، الطبعة الأولى،
مكتبة مصباح، المملكة العربية السعودية.
- حافظ، نيفين مصطفى، والزلاقي، سوزان صابر (٢٠٠٨)، "دراسة وتقييم مستوى وممارسات
العملات بكلية الزراعة جامعة الإسكندرية تجاه شراء وإستهلاك وتخزين الزيوت مدعمة
بدليل إرشادي غذائي"، مجلة الأسكندرية للبحوث الزراعية، المجلد ٥٣ العدد (١)، جامعة
الأسكندرية.
- عبيدات، نوقان، كايد عبد الحق، وعبد الرحمن عدس (٢٠٠٤)، "البحث العلمي، مفهومه،
أدواته، أساليبه"، الطبعة الثامنة، دار الفكر للطباعة، عمان، الأردن.
- عطية، عبد الرحمن، أشرف عبد العزيز على، وأحمد فراج (٢٠٠٣)، "كيمياء الأغذية"، كلية
الإقتصاد المنزلي، جامعة حلوان.
- عطية، عبد الرحمن، وعلى، أشرف عبد العزيز (٢٠٠٤)، "التسمم الغذائي"، كلية الإقتصاد
المنزلي، جامعة حلوان.
- مصيقر، عبد الرحمن (١٩٩٧)، "التغذية في المجتمع، تقييم ومكافحة مشاكل التغذية في
المجتمعات العربية"، الطبعة الأولى، دار القلم للنشر والتوزيع، دبي، الإمارات العربية
المتحدة.
- مصيقر، عبد الرحمن (٢٠٠٥)، "الأطعمة السريعة مالهها وما عليها"، الطبعة الأولى، دار القلم
للنشر والتوزيع، دبي، الإمارات العربية المتحدة.
- نوار، إيزيس عازر (٢٠٠٤)، "الغذاء والتغذية"، الطبعة الثانية، دار المعرفة الجامعية،
الأسكندرية.

- نوار، إيزيس عازر، سهير نور، سمير محمد أحمد، وحسن الهندي (١٩٩٩)، " أساسيات تغذية الإنسان"، قسم الإقتصاد المنزلي، كلية الزراعة، جامعة الأسكندرية.
- نور، سهير فؤاد، ومنى عمر بركات، وإيزيس عازر نوار (١٩٩٣)، "الأطعمة، تركيبها، خصائصها، إعدادها"، قسم الإقتصاد المنزلي، كلية الزراعة، جامعة الأسكندرية.

- Ammu, M.r.; Raghunath, M.; Sankar, T.; Lalitha, K. and Devadesan, K. (2000): Repeated Use of Oil for Frying Effects of Feeding the Fried Fish to Rats. Molecular Nutrition & Food Research, volume 44. Issue 5, 27/sep/2000.
- Hanna, E. T.; Mohamed, Z.; Nargis, S. B.; Fekry, I and Nabila. A. F. (2002): Effect of Different Types of Dietary Fat on the Lipid Profile of Rats, Egyptian, J. of Nutrition, Vol. XVII. No. 2.
- Hassan, N. M. and Hany. A. F. (2005): Food Contamination with Aluminum Cookware, Egyptian J. of Nutrition. Vol. XX. No. 3.
- Mahan, L. K and Arlin, M. (1992): Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy, 8th Edition, Philadelphia, USA.
- WHO/FAO (2003): Diet, Nutrition and Prevention of Chronic Disease. Report of a joint WHO/FAO Expert Consultation WHO Technical Report Series No. 916. World Health Organization, Geneva.
- <http://almadapaper.net/paper.php?source=akbar&mlf=interpage&side=51591>.
- <http://cebp.aacrjournals.org/cgi/content/abstract>.
- <http://forum.ashefaa.com/showthread.php?p=490900>.
- <http://forum.hawaaworld.com/showthread.php?t=993251>
- <http://khaled-87.blogspot.com>.
- <http://mousou3a.educz.com>.
- http://www.aleqt.com/2007/01/article_75703.html.
- http://www.bab.com/articles/full_article.cfm?id=6395.
- <http://www.egypty.com/papper/images/zahimar.jpg>.
- <http://www.emadsobhi.com/viewtopic.php?=815>.
- <http://www.maa.gov.ps/forum/search.php>.

**Knowledge and Practices of Rural Women Related to the
Usage of Oil in Alshenbab Village - 6 October Governorate**

Dr. Shereen Maher Waked
Researcher

Dr. Nadia Nabil Zaki
Researcher

Agricultural Extension & Rural Development Research Institute,
Agricultural Research Centre

ABSTRACT

This research aimed at identifying the knowledge and practices of rural women related to the usage of oil. The study was conducted on random sample consists of 97 families. Data were collected by questionnaire from the female household responsible of preparing foods. Simple correlation Coefficient, (X^2), means, standard deviation, percentages, and frequencies were used for data analysis.

The most important results included the following:

- About 43% of the sample under the study had low level of knowledge related to oil usage in frying food items, while 36.1% had moderate level and 20.6% had a good level of knowledge.
- About 12% of the sample under the study had high level of correct practices related to the use of oil, while 18.4% and 69.1% of them showed medium and low level, respectively.
- A significant positive relationship at 0.01 was found between rural women knowledge related to oil usage and the number of education years and the monthly family income.
- A significant positive relationship at 0.01 was found between rural women practices related to the use of oil usage and the number of education years and the monthly family income.
- A significant positive relationship at 0.05 was found between rural women knowledge related to the use of oil usage and the family members.