

معارف وممارسات الريفيات بالجوانب الغذائية والصحية للإستهلاك الأمن

للأسماك بقرتين من قرى محافظة كفر الشيخ

د. نادية نبيل زكي

د. أمال عبد العاطي موسى

باحث أول

باحث أول

معهد بحوث الإرشاد الزراعي والتنمية الريفية - مركز البحوث الزراعية

المستخلص

استهدفت الدراسة تحديد مستوى معرفة المبحوثات بالقيمة الغذائية للأسماك ، وأيضاً تحديد مستوى معرفتهن بأهمية التغذية على الأسماك، وتحديد مستوى تنفيذهن لممارسات الإستهلاك الأمن للأسماك من حيث شراء الأسماك الطازجة ، واكتشاف الغش التجاري في الأسماك الطازجة وفساد الأسماك المعلبة و ممارسات المبحوثات عند طهي الأسماك، والتعرف على الطرق الإرشادية التي تفضلها المبحوثات لتلقي المعلومات الخاصة بالجوانب الغذائية والصحية للإستهلاك الأمن للأسماك.

وقد أجرى البحث بقرتي البرج ، وبلطيم بمركز البرلس تم اختيارهما عشوائياً من محافظة كفر الشيخ على عينة بلغ عددها ١٧٥ مبحوثة من الريفيات بواقع ٨٨ مبحوثة بقرية بلطيم، و ٨٧ بقرية البرج بمركز البرلس، وتم جمع البيانات عن طريق إستمارة الإستبيان بالمقابلة الشخصية مع المبحوثات ، وأجرى اختبارها مبدئياً بمحافظة كفر الشيخ في قرية الصفد مركز الرياض في أول شهر سبتمبر ٢٠١٢ وبعد جمعها تم تحليلها إحصائياً بالتكرارات والنسب المئوية.

وجاءت أهم النتائج على النحو التالي:

١- بلغ متوسط درجة معرفة المبحوثات بالقيمة الغذائية للأسماك ٣,٨ درجة كما تبين أيضاً ان حوالي ما يقرب من ثلثي العينة من المبحوثات ٦٠% مستوى معارفهن بالقيمة الغذائية للأسماك ما بين متوسط ومنخفض.

٢- بلغ متوسط درجة معرفة المبحوثات بأهمية التغذية على الأسماك ١١,٣ درجة، كما تبين أيضاً ان أكثر من ثلاثة أرباع المبحوثات ٨٠% مستوى معارفهن ما بين متوسط ومنخفض فيما يتعلق بأهمية التغذية على الأسماك.

٣- بلغ متوسط درجة تنفيذ المبحوثات لتوصيات الإستهلاك الأمن للأسماك ٧,٥ درجة ، وايضاً اتضح ان ٨٤% من المبحوثات مستوى تنفيذهن ما بين متوسط ومنخفض فيما يتعلق بتنفيذ ممارسات الإستهلاك الأمن للأسماك.

٤- كانت أهم الطرق الإرشادية التي تفضلها المبحوثات لتلقي المزيد من المعلومات الخاصة بالجوانب الغذائية والصحية للإستهلاك الأمن للأسماك هي برامج التلفزيون ، و الندوات الثقافية ، و الإذاعة ، و الإيضاح العملي ، و المرشدة الزراعية أو الزائرة الصحية ، و طبيب الوحدة الصحية، مما يجب اخذه في الاعتبار عند تخطيط البرامج الإرشادية .

المقدمة ومشكلة البحث

تتمتع جمهورية مصر العربية برقعة مائية شاسعة ومصادر سمكية غنية، منها المصائد البحرية، ومصائد البحيرات، ومصائد نهر النيل والترع والمصارف والوديان والتي تقدر بحوالي ١٣,٥ مليون فدان مائي، علاوة على مساحة المزارع السمكية التي تزداد يوماً بعد يوم، الأمر الذي يجعل الإعتماد على الأسماك كمصدر بروتيني أمراً حتمياً، يمكن أن يساعد على خفض العجز في الإحتياجات البروتينية حيث أن الاسماك تحتوي على ٩٤% بروتين بينما تبلغ هذه النسبة في اللحوم ٨٧% (إحصاءات الإنتاج السمكي مجلد ١٢ العدد الثالث ص١٤، ٢٠١٠).

وتعد الأسماك أيضاً من المصادر الهامة للدهون غير المشبعة، والفيتامينات خاصة فيتامين (أ)، (د)، والمعادن كما أنه غني باليود، و الزيوت الطبية، وعنصر الفوسفور المغذي لخلايا المخ ، وكذلك فهي مصدر غني بالكالسيوم حيث وجد أن سمك السردين أكثر الأنواع التي يوجد هذا العنصر لذلك فإن تناوله مرتين أسبوعياً يحمي من هشاشة العظام.

ويمكن القول أن الأسماك النهرية غنية بفيتامين A، فيتامين D، E وفيتامين C الذي يوجد بكثرة في أسماك السالمون بنسبة أعلى من تواجده في البرنقال، و فيتامين B ويوجد بكثرة في أسماك الثعابين .

كما تعتبر الأسماك غنية بعنصري الصوديوم والبوتاسيوم وهي من العناصر المهمة للذاكرة، وكذلك تعتبر من أفضل الأغذية لفترة الحمل للمرأة فقد أثبتت إحدى الدراسات أن تناول المرأة الحامل للأسماك بانتظام يساعد على نمو الأجنة بشكل طبيعي وتكوين مخ الجنين وجهازه العصبي، و لذلك ينصح المتخصصون بضرورة تناول الحامل وجبتين من الأسماك

على الأقل أسبوعياً. <http://www.arabdiver.com>.

ويعتبر زيت أوميغا ٣ من الزيوت الهامة التي تحتوي عليها الأسماك وهو من الزيوت التي لها فوائد كثيرة منها: أنه يساعد على التخلص من بعض أمراض الأمعاء مثل قرحة الإثنى عشر، وعلاج حالات الإكتئاب ، وتقليل مخاطر ولادة أطفال ناقص الوزن، وتقليل آلام تصلب المفاصل الصباحي، وتقليل مخاطر الإصابة بالأزمات القلبية لأن هذا الزيت يحافظ

على مرونة الشرايين وأيضاً تنظيم ضربات القلب ، ويقلل من تأثير الأزمات الربوية، ويقلل من احتمالات الإصابة بفقدان الذاكرة، و يساعد على زيادة القدرات الاستيعابية للدارسين وأكثر الأسماك الغنية بهذا الزيت هو سمك السلمون، بالإضافة إلى أن لحوم الأسماك أقل في القيمة الشرائية عن بقية اللحوم نسبياً وأن زيوتها مصدر معتدل للحصول على الطاقة(خالد عبد العزيز الحسن، الهيئة العامة لتنمية الثروة السمكية، عدد أغسطس ٢٠١٢).

وقد أظهرت إحدى الدراسات أن اليابانيين أقل تعرضاً لأمراض القلب عن غيرهم ويعزي ذلك إلى تناولهم للأسماك بكثرة ٣-٥ مرات أسبوعياً، كما اتضح أن سكان الأوكينو الذين يتناولون أسماك البحر بكثرة لا يعانون من أمراض القلب ولا السمنة ولا التهاب المفاصل ولا السكر وضغط الدم كما لا يعانون من ارتفاع الكوليسترول مما يوضح أهمية تناول الأسماك <http://www.masrawy.com/news/2007/Egypt/polities>, لصحة وسلامة الجسم.

December/٢٥٥٦.

ولكن في أحيان كثيرة تناول الاسماك قد يسبب بعض المشاكل الصحية وذلك في

الحالات الآتية:

١- تناول بعض أنواع الأسماك مثل القراميط تسبب الإصابة بديدان الإنكلستوما لما لها من خاصية التجمع في المياه الراكدة ومياه المصارف.

٢- تناول الأسماك بصفة مستمرة طوال أيام الأسبوع يؤدي إلى ترسيب مادة الزئبق التي يكون لها تأثير تراكمي سام على الجسم.

٣- تناول البيض أو اللبن مع الأسماك يقلل من الاستفادة من زيت أوميغا ٣ الموجود في الأسماك وذلك لأن البيض واللبن يحتويان على زيت أوميغا ٦ الذي يمنع امتصاص زيت أوميغا ٣ .

٤- تناول مرضى النقرس (التهاب المفاصل) للأسماك بكثرة يؤدي إلى تكوين مادة اليورين المكونة لحمض اليوريك.(عبد الباسط محمد السيد، القيمة الغذائية للأسماك، عالم المعرفة،

٢٠٠٦).

٥- تزداد الخطورة عند استخدام الأسماك التي يتم صيدها بالمبيدات أو لجوء بعض تجار الأسماك إلى استخدام المبيدات لطرد الذباب الموجود على الأسماك، وايضا المبيدات الحشرية تنزل مع ماء الصرف من بعض الشركات أو السفن وتتركز هذه المبيدات في الأعشاب البحرية والأسماك، وارتفاع نسبة الدهون في الأسماك يزيد من فرصة احتوائها على نسب أعلى من المبيدات التي تتركز في لحومها مما يتسبب في ظهور بعض الأعراض على

متناولها مثل تهيج في الجهاز العصبي، وإتلاف الكبد، وفقر الدم، واضطرابات هرمونية، واضطرابات في تمثيل الصوديوم والبوتاسيوم داخل الجسم. (حمدي حسن عيسى، إبراهيم أحمد فؤاد، أثر المبيدات على الأسماك، مجلة أسبوط للدراسات البيئية، يوليو ٢٠٠٩، عبد الحكم عثمان، أضرار التلوث البحري، دار الثقافة الجامعية، القاهرة، ص ٨، ٩، ١٩٩٨).

والمرأة بصفة عامة هي راعية لأفراد أسرتها بما تقدم لهم من تغذية سليمة وعناية صحية، والتغذية السليمة وسيلة وهدف، فوظيفة الغذاء هي استمرار الحياة (دليل الغذاء الصحي للأسرة المصرية، فاطمة شربى وفاء أبو حليلة، مجلد ١٥، ص ٢٩٠، ٢٠١١). كما أن المرأة هي التي تقوم بالدور الرئيسي لتنظيم الأنماط الغذائية لأسرتها، ويتضح ذلك في عمليات الشراء والإعداد والانتقاء بكل ما يخص الغذاء، وهذا يستلزم إلمامها بصفات الجودة عند التعامل مع الأسماك، فهناك صفات للأسماك الطازجة منها على المثال: يجب ان تكون خالية من الرائحة النفاذة حيث ان الأسماك غير الطازجة لها رائحة قوية نفاذة تشبه رائحة النشادر، كما يجب ان تكون القشور لامعة صعبة الانفصال عن الجلد، وتتميز أنسجة الاسماك الطازجة بصلابتها وتماسكها، ويجب ان تكون العيون لامعة - براقه زجاجية، و أن تكون الخياشيم حمراء طبيعياً، وأيضاً عدم وجود خطوط بنية على جلد السمكة لأنها دليل على صيدها بالمبيدات، وفي حالة الأسماك الطازجة عند وضعها في وعاء به ماء تهبط للقاع بعكس الأسماك الفاسدة وكذلك التي تم صيدها بالمبيدات تطفو على السطح، وعند قطع الأسماك الطازجة لا يحدث لها نزف دموي، وأما بالنسبة للأسماك ذات الأصداف مثل الكابوريا والجميري الطازج يكون لونها طبيعياً وعند جذب ذيلها يرتد سريعاً للوضع الطبيعي وأيضاً تكون ثقيلة الوزن، ويمكن حفظ الأسماك مدة تصل شهور عند درجة (-٢٨) درجة مئوية وينصح عند استخدام الأسماك المجمدة بأن تترك لتتصهر ببطء على أحد أرفف الثلجة ومن الأمور الهامة أيضاً لابد من إتباع الأساليب الآمنة في إعداد وتجهيز الأسماك والتي من أهمها غسل الأسماك جيداً بماء جاري نظيف للتخلص من آثار الملوثات الموجودة على سطحها، وإزالة الأحشاء والرأس و الذيل لما تحتويه من ملوثات، وفي هذه الجزئية فقد ذكر باحثون أمريكيون في مجلة (نيورولوجي) المعنية بصحة الجهاز العصبي أن تناول الأسماك يمكن أن يكون عبئاً صحياً ومصدراً لإلحاق أضرار بالجسم أيضاً إذا تم طهيها وإعدادها بطريقة خاطئة مثل إستعمال طريقة القلي في طهي الأسماك فإن ذلك يقلل من نسبة زيت أوميغا٣ الموجود بها وهو ما يعني تقليل الاستفادة الصحية من تناول تلك الأسماك. (د عبد العزيز إبراهيم - صفات السمك الطازج، موسوعة السمك، ديسمبر (٢٠٠٩) .

لذا نشأت فكرة هذا البحث للتعرف على مستوى معارف وممارسات الريفيات بالجوانب الغذائية والصحية للإستهلاك الأمن للأسماك، باعتبار أن المرأة هي التي تقوم بالدور الرئيسي في إعداد الأنماط الغذائية لأسرتها، ويتضح أهمية دورها في عمليات الشراء والإعداد وكل ما يتعلق بالغذاء ، وبقدر معارفها وممارستها الصحيحة يكون مقدار الاستفادة لها ولأفراد أسرتها، ويتحدد مستوى تلك المعارف والممارسات فان ذلك يكون مؤشراً يمكن للجهاز الإرشادي الاهتمام به في تعديل الكثير من المعارف والممارسات الخاطئة وتوعية الريفيات بعواقب إهمال تلك التوصيات الخاصة بالتعامل الأمن مع الاسماك.

اهداف البحث :

اتساقاً مع مقدمة البحث ومشكلته أمكن صياغة الأهداف التالية:-

- ١-تحديد مستوى معرفة المبحوثات بالقيمة الغذائية للأسماك.
- ٢-تحديد مستوى معرفة المبحوثات بأهمية التغذية على الاسماك.
- ٣-تحديد مستوى تنفيذ المبحوثات لممارسات الإستهلاك الأمن للأسماك و يتم تحقيق ذلك من خلال المحاور التالية:

أ - تنفيذ المبحوثات لممارسات شراء الأسماك الطازجة .

ب- تنفيذ المبحوثات لممارسات اكتشاف الغش التجاري عند شراء الأسماك الطازجة.

ج - تنفيذ المبحوثات للممارسات الواجب مراعاتها عند شراء الأسماك المعلبة.

د - تنفيذ المبحوثات للممارسات الصحيحة عند طهي الأسماك.

٤-التعرف على الطرق الإرشادية التي تفضلها المبحوثات لتلقي المعلومات و الممارسات الخاصة بالجوانب الغذائية والصحية للإستهلاك الأمن للأسماك.

الطريقة البحثية:

أجرى هذا البحث في محافظة كفر الشيخ باعتبارها من أكبر المحافظات التي بها مسطحات مائية شاسعة، ومصادر سمكية غنية، على سبيل المثال يوجد بها بحيرة البرلس ، وميناء برج البرلس ، ثم اختيرت قريتين هما قرية البرج، و قرية بلطيم من مركز البرلس، وفقاً لعدد الأسر والذين بلغ عددهم على مستوى القريتين ٣٥٢٠ أسرة وتم تحديد نسبة ٥% منهم واقتصر على احدى الاناث من فئة السن ١٨ سنة فاكثر داخل الاسرة وبلغ حجم عينة البحث ١٧٦ مبحوثة وزعت على القريتين بالتساوي بواقع ٨٨ مبحوثة من كل قرية

منهما، وتم استبعاد استمارة من قرية البرج تضاربت فيها استجابات المبحوثة ليصبح عدد المبحوثات ١٧٥ مبحوثة على مستوى القريتين.

جمع بيانات الدراسة وأدوات التحليل الإحصائي:-

تم جمع البيانات عن طريق استمارة إستبيان بالمقابلة الشخصية للمبحوثات، تم اختبارها ميدانياً بمحافظة كفر الشيخ بقرية الصفد بمركز الرياض في أوائل شهر سبتمبر ٢٠١٢ وتم جمع البيانات خلال شهري سبتمبر وأكتوبر ٢٠١٢

الأهمية التطبيقية للبحث:

تتمثل الأهمية التطبيقية للبحث في وضع برنامج إرشادي للمرأة الريفية لتنمية معارفها وممارستها في مجال الإستهلاك الأمن للأسماك في ضوء ما تكشف عنه النتائج من مستوى معارف وممارسات المبحوثات في هذا المجال وكذلك الطرق الإرشادية المفضلة لهن لتلقى المزيد من المعلومات عن هذا المجال .

وقد اشتملت استمارة الإستبيان في صورتها النهائية على ما يلي:

- ١- أسئلة خاصة بمعرفة المبحوثات بالقيمة الغذائية للأسماك وشملت ٨ بنود معرفية في صورة عبارات تعكس معارف المبحوثات.
- ٢- أسئلة خاصة بمعرفة المبحوثات بأهمية التغذية على الأسماك وشملت ٢٦ بند معرفي في صورة عبارات تعكس معارف المبحوثات .
- ٣- أسئلة خاصة بتنفيذ المبحوثات لممارسات الإستهلاك الأمن للأسماك موزعة كالتالي: ١٠ عبارات خاصة بالممارسات الواجب مراعاتها عند شراء الأسماك الطازجة و، و ٣ عبارات خاصة باكتشاف الغش التجاري للأسماك الطازجة، و ٤ ممارسات خاصة بشراء الأسماك المعلبة، و ٦ ممارسات خاصة بالطهي الصحي للأسماك.

٤- أسئلة خاصة بالطرق الإرشادية التي تفضلها المبحوثات لتلقي المعارف والممارسات الخاصة بالجوانب الغذائية والصحية للإستهلاك الأمن للأسماك.

واستخدم العرض الجدولي، والتكرارات، والنسب المئوية في عرض البيانات وذلك بعد

المعالجة الكمية للبيانات

المعالجة الكمية للبيانات:

- ١- معرفة المبحوثات بالقيمة الغذائية للأسماك:

وقد تم دراستها من خلال ٨ بنود معرفية ، وتم إعطاء المبحوثة درجة واحدة عن كل بند تعرفه وصفرا للبيد الذي لم تعرفه ويعبر مجموع الدرجات التي حصلت عليها المبحوثة عن درجة معرفتها وقد تراوح المدى النظري لتلك المعارف ما بين ٨ درجات كحد أقصى، و صفرا درجة كحد أدنى، بينما تراوح المدى الفعلي ما بين ٨ درجات كحد أقصى ودرجتان كحد أدنى ، وبناء على هذا المدى تم تصنيف المبحوثات إلى ثلاث مستويات على النحو التالي:-

- مبحوثات ذات مستوى معرفي منخفض (٢- أقل من ٤ درجات).
- مبحوثات ذات مستوى معرفي متوسط (٤- أقل من ٦ درجات).
- مبحوثات ذات مستوى معرفي مرتفع (٦ درجات فأكثر)

٢- معرفة المبحوثات بأهمية التغذية على الأسماك وتم دراستها من خلال ٢٦ عبارة، و تم إعطاء المبحوثة درجة واحدة عن كل بند تعرفه وصفرا للبيد الذي لم تعرفه وبذلك تراوح المدى النظري لتلك المعارف بين ٢٦ درجة كحد أقصى، و صفرا كحد أدنى بينما بلغ المدى الفعلي ٢٤ درجة كحد أقصى، و ٦ درجات كحد أدنى وبناءً على ذلك المدى تم تقسيم المبحوثات الى ثلاث فئات هي:

- مستوى معرفي منخفض (٦ - أقل من ١٢ درجة)،
- مستوى معرفي متوسط (١٢ - أقل من ١٨ درجة)،
- مستوى معرفي مرتفع (١٨ درجة فأكثر).

٣- تنفيذ المبحوثات لممارسات الإستهلاك الأمن للأسماك:-

تم دراستها من خلال ٢٣ ممارسة منها ١٠ ممارسات خاصة بمواصفات شراء الأسماك الطازجة، و ٣ توصيات خاصة بكشف الغش التجاري للأسماك الطازجة، و ٤ ممارسات خاصة بشراء وانتهاء الصلاحية للأسماك المعلبة، ٦ ممارسات متعلقة بالطهي الصحي للأسماك، و تم إعطاء المبحوثة درجة واحدة في حالة الاستجابة الصحيحة، و صفرا في حالة الاستجابة الخاطئة للممارسة وقد تراوح المدى النظري لهذه الممارسات ما بين ٢٣ درجة كحد أقصى، صفرا درجة كحد أدنى، بينما تراوح المدى الفعلي ما بين ١٩ درجة كحد أقصى، ٧ درجات كحد أدنى وبناء على ذلك المدى تم تقسيم المبحوثات إلى ٣ مستويات هي:

- مستوى تنفيذ منخفض (٧ - أقل من ١١ درجة).
- مستوى تنفيذ متوسط (١١ - أقل من ١٥ درجة).
- مستوى تنفيذ مرتفع (١٥ درجة فأكثر).

التعريفات الإجرائية بالبحث:

• القيمة الغذائية للأسماك:

ويقصد بها في هذا البحث محتوى الأسماك من العناصر الغذائية مثل البروتينات والدهون والفيتامينات والأملاح المعدنية.

• أهمية التغذية على الأسماك:

يقصد بها في هذا البحث تأثير العناصر الغذائية الموجودة في الأسماك على صحة أفراد الأسرة بما تشمله الأسرة من الأطفال والحوامل والمرضى وكبار السن .
الإستهلاك الآمن للأسماك:

يقصد به في هذا البحث تنفيذ المبحوثات لممارسات شراء الاسماك الطازجة أو المعلبة، و ممارسات كشف الغش التجاري للسمك الطازج والأسماك المعلبة، و أيضاً ممارسات الطهي الصحي للأسماك .

النتائج ومناقشتها

أولاً: مستوى معرفة المبحوثات بالقيمة الغذائية للأسماك:

تم دراسته من خلال ٨ توصيات، وتم إعطاء المبحوثة درجة واحدة عن كل توصية تعرفها أي تكون استجابتها صحيحة درجة واحدة، صفرأ للإستجابة الخاطئة ويعبر مجموع الدرجات التي تحصل عليها المبحوثة عن درجة معرفتها وبذلك تراوح المدى النظري لدرجة معارف المبحوثات ما بين ٨ درجات كحد أقصى، صفر درجة كحد أدنى بينما تراوح المدى الفعلي ما بين ٨ درجات كحد أقصى ودرجتان كحد أدنى بمتوسط حسابي قدره ٣,٧ درجة ، وانحراف معيارى قدره ١,٤ درجة ، ومدى قدره ٦ درجات وبناء على هذا المدى تم تصنيف المبحوثات إلى ثلاث مستويات على النحو التالي:

مستوى معرفي منخفض (٢ - أقل من ٤ درجات)،

مستوى معرفي متوسط (٤ - أقل من ٦ درجات)،

مستوى معرفي مرتفع (٦ درجات فأكثر) كما هو موضح بجدول (١)

يتضح من نتائج جدول (١) أن ٦٠% من المبحوثات مستوى معرفتهن بالقيمة الغذائية للأسماك ما بين منخفض ومتوسط مما يشير إلى احتياجهن إلى تخطيط برامج إرشادية تستهدف زيادة معارف المبحوثات في هذا المجال .

و تم توزيع المبحوثات وفقاً لمعرفةتهن بكل بند من البنود المعرفية الخاصة بالقيمة الغذائية للأسماك كما يتضح من جدول (٢)

توضح النتائج بجدول (٢) أن معرفة المبحوثات بالبنود المعرفية للقيمة الغذائية للأسماك كانت مرتفعة فيما يتعلق بثلاث بنود هي أن الأسماك بديلة للحوم والبيض والدواجن، والأسماك بها نسبة مرتفعة من الفوسفور، والأسماك مصدر رخيص للبروتين حيث بلغت النسبة المئوية للمبوحوثات اللاتي يعرفن هذه البنود ٩١,٤%، ٨٨,٦%، ٨٨% على الترتيب وكان معرفتهن متوسطة للبنود الأربعة التالية : الأسماك بها فيتامينات هامة، والأسماك غنية بالحديد، و الأسماك غنية باليود، و الأسماك غنية بالكالسيوم حيث بلغت النسب المئوية لمعرفة المبحوثات بهذه البنود ٦٦,٣%، ٥٨,٣%، ٥٤,٧%، ٤٩,١% على الترتيب، بينما كانت معرفتهن بأن الأسماك غنية بفيتامين C أكثر من الموجود في البرتقال منخفضة حيث بلغت نسبتهن ١٢,٦%. وبناء على هذه النتائج فإن الامر يستلزم بذل مزيد من الجهود الارشادية لزيادة معارف المبحوثات بالقيمة الغذائية للأسماك.

ثانياً: مستوى معرفة المبحوثات بأهمية التغذية على الأسماك:

تم دراستها من خلال ٢٦ بندا (خالد عبد العزيز الحسن، الهيئة العامة لتنمية الثروة السمكية، عدد أغسطس ٢٠١١) ، وتم إعطاء المبحوثة درجة واحدة في حالة الإستجابة الصحيحة، وصفرا للإستجابة الخاطئة ويعبر مجموع الدرجات التي حصلت عليها المبحوثة عن درجة معرفتها، وقد تراوح المدى النظري لدرجة معارف المبحوثات ما بين ٢٦ درجة كحد أقصى، و صفر كحد أدنى، بينما بلغ المدى الفعلي لدرجة المعرفة ما بين ٢٤ درجة كحد أقصى، ٦ درجات كحد أدنى بمتوسط حسابي قدره ١٠,٣ درجة ، وانحراف معياره ٤,٩ درجة ، ومدى قدره ١٨ درجة وبناء على ذلك المدى تم تقسيم المبحوثات إلى ثلاث مستويات كما هو موضح بجدول (٣).

يتضح من جدول (٣) أن ٨٠% من المبحوثات مستوى معرفتهن بأهمية التغذية على الأسماك متوسط ومنخفض مما يشير إلى إحتياجهم إلى برامج إرشادية موجهة لتنمية معارفهم بأهمية التغذية على الأسماك

و تم توزيع المبحوثات وفقاً لمعرفتهن بكل بند من بنود المعرفة بأهمية التغذية على الأسماك كما يتضح من جدول (٤)

يتضح من جدول (٤) أن هناك ثلاثة بنود معرفية خاصة بأهمية التغذية على الأسماك عرفتها مايزيد عن ثلثي المبحوثات وهي: تناول الأسماك مرتين إسبوعياً مفيد للصحة، وضرورة تناول المرأة الحامل للأسماك بانتظام مرتين إسبوعياً، و أن لحم الأسماك سهل المضغ عن بقية اللحوم الأخرى حيث بلغت النسب المئوية لعدد المبحوثات اللاتي عرفتها

٩٨,٨% ، ٧٧,١% ، ٦٨,٦% على الترتيب، ويتضح من الجدول أيضا أن مايزيد عن خمس المبحوثات عرفن البنود المعرفية التالية: الحديد الموجود في الأسماك يحمي من فقر الدم (٥٦%) ، وتناول الأسماك يزيد من قوة التركيز (٥٦%)، وتناول سمك القراميط بكثرة يسبب الإصابة بديدان الانكستوما (٤٩,١) و أكل الحامل للأسماك في آخر شهور الحمل يزيد وزن الطفل (٤٥,٧)، وتناول الاسماك يقي من الإصابة بفقد الذكورة (٤٥,٧)، وتناول الأسماك يحمي من الإصابة بالسمنة (٤٣,٤) بـ عدم تناول بيض ولبن مع الأسماك (٤١,١) لأن البيض واللبن بهما زيت أوميغا٦ يبطل مفعول زيت أوميغا٣ الموجود في الأسماك، أما فيما يتعلق بباقي البنود وتبلغ خمسة عشر بندا فتراوحت نسب معرفة المبحوثات بهذه البنود بين ٢٩,٧% و ١٠,١% وهى على التوالي: تناول الأسماك يحمي من أمراض الروماتيزم ، و الفوسفور الموجود في الأسماك يساعد على نمو المخ والأعصاب، وينصح المتخصصون مرضى (النقرس) التهاب المفاصل بعدم تناول الأسماك بكثرة ، و تناول الأسماك يحمي من ارتفاع ضغط الدم ، والأسماك تحتوي على اليود وهو مهم للنمو ، و تناول الأسماك يحمي من مرض السكر، و يفضل تناول أسماك البحر عن أسماك المزارع لأن الدهون أقل في أسماك البحر، و تناول الأسماك يحمي من الإصابة بأمراض القلب، و نقص اليود في الجسم يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية، و تناول الأسماك يحمي من الإصابة من الإكتئاب ، والأسماك أفضل من الأدوية في علاج الإكتئاب، و تناول الأسماك يقي من الإصابة بالبرد لإحتوائه على فيتامين C، وأن مادة الزئبق سامة تؤثر على الصحة، و تناول الأطفال للأسماك يقلل من السلوك العنيف لديهم ، أسماك السالمون والتونة بصفة خاصة تحمي من الإكتئاب. في حين نعدمت هذه النسبة فيما يتعلق بالبنود الخاص بعدم زيادة تناول الأسماك عن مرتين/ الأسبوع لأن زيادة تناول الأسماك يؤدي إلى تكون مادة الزئبق السامة في الجسم.

مما سبق يتضح انخفاض معرفة المبحوثات بأهمية التغذية على الأسماك مما يؤثر عليهن بالسلب وأيضا على أفراد أسرهن سواء الأطفال أو الحوامل وكذلك مرضى ضغط الدم ومرضى السمنة والمصابين بالاكتئاب مع ضرورة ان تتناول هذه الفئات الأسماك بانتظام لذا من الضروري تزويد المبحوثات بهذه المعارف من خلال البرامج الإرشادية في هذا المجال.

ثالثاً: تنفيذ المبحوثات لممارسات الإستهلاك الأمن للأسماك:-

تم دراسته من خلال ثلاثة وعشرون ممارسة تقسم إلى عشرة ممارسات خاصة بشراء الأسماك الطازجة، و ثلاثة ممارسات لإكتشاف الغش التجاري للأسماك الطازجة، و أربع

ممارسات خاصة بشراء الأسماك المعلبة، وستة ممارسات متعلقة بطهي الأسماك، وتم إعطاء المبحوثة درجة واحدة في حالة الإستجابة الصحيحة، وصفرا في حالة الإستجابة الخاطئة، وتراوح المدى النظري بين ٢٣ درجة كحد أقصى، و صفرا درجة كحد أدنى، بينما تراوح المدى الفعلي ما بين ١٩ درجة كحد أقصى، و ٧ درجات كحد أدنى، بمتوسط حسابي قدره ٧,٥ درجة، وانحراف معياره قدره ٢,٩ درجة، ومدى قدره ٢,٩ درجة، و تم تصنيف المبحوثات وفقاً لهذا المدى إلى ثلاث مستويات كما هو موضح بجدول (٥).

يتضح من جدول (٥) أن ٨٤% من المبحوثات مستوى تنفيذهن لممارسات الاستهلاك الأمن للأسماك متوسط ومنخفض مما يشير إلى احتياج هؤلاء المبحوثات لبرامج متخصصة في مجال الاستهلاك الأمن للأسماك .

وفيما يتعلق بالإستهلاك الأمن للأسماك فقد تم قياسه من خلال المحاور التالية: تنفيذ المبحوثات لممارسات شراء الأسماك الطازجة، وتنفيذهن لممارسات اكتشاف الغش التجاري للأسماك الطازجة، وممارسات شراء الأسماك المعلبة، وتنفيذهن للممارسات الصحيحة لطهي للأسماك وفيما يلي عرض لهذه المحاور:

١- تنفيذ المبحوثات لممارسات شراء الاسماك الطازجة: تحددت تلك الممارسات طبقاً لما ذكره د. ابراهيم عبد العزيز في موسوعة السمك (مرجع سابق) كما هو موضح بجدول (٦) . يتضح من جدول (٦) أن معظم المبحوثات تنفذ الممارسات الصحيحة عند شراء الأسماك الطازجة وذلك بالنسبة لثلاثة ممارسات هي شراء الأسماك التي لون خياشيمها حمراء طبيعياً، شراء الأسماك الخالية من الروائح الكريهة (النشادر)، و شراء الأسماك التي عينها لامعة برفاعة حيث بلغت النسب المئوية لعدد المبحوثات اللاتي ينفذن هذه الممارسات ٩٧,١%، ٨٩,٧%، ٨٩,١% على الترتيب، بينما انخفضت نسب تنفيذ المبحوثات بالنسبة لممارستان هما شراء الاسماك ذات لون اللحم الابيض لأن الدهون بها قليلة، شراء الأسماك ذات اللحم المتناسك حيث بلغت ٦٢,٨%، ٥٦% على الترتيب، في حين بلغت نسب تنفيذ المبحوثات للممارسات التالية : الأسماك الطازجة عند قطعها لا تنزف دماً، شراء الأسماك التي قشورها لا تنفصل بسهولة، و نبعث عن شراء الأسماك التي لون خياشيمها بني، و شراء الأسماك التي عند وضعها في إناء به ماء تهبط للقاع، و شراء الأسماك التي عند مسكها رأسياً تأخذ الشكل المستقيم وذلك بنسب ٣٢%، ٢٩,٧%، ٢٦,٨%، ٢٤,٦%، ٩,٧% على الترتيب

ب- ممارسات اكتشاف الغش التجاري عند شراء الأسماك الطازجة:

تشمل ثلاثة ممارسات حيث وجد ان ٣٦% من المبحوثات لا تقمن بشراء الأسماك التي خياشمتها ذات ألوان حمراء صناعيا في حين وجد ان ٣٢,٦ لا يقمن بشراء الأسماك المنزوع عيناها ، و ١٥,٤ % لا يقمن بشراء الأسماك المرشوشة بالملح كما هو موضح بجدول (٧). يتضح من جدول (٧) ان اكثر من ثلثي المبحوثات يقمن بشراء الأسماك المنزوعة عيونها والمرشوشة بالملح وهذا يستلزم بذل مزيد من الجهود الارشادية لزيادة معارف الريفيات باساليب الغش التجاري في الأسماك الطازجة.

ج- الممارسات الواجب مراعاتها عند شراء الأسماك المعلبة (التونة والماكريل). و تشمل ٤ ممارسات كما هو موضح بجدول (٨)

يتضح من جدول (٨) أن ٦٦,٩% من المبحوثات يقمن بشراء العلبة التي يكون شكلها جديد وان ٥٦% من المبحوثات يقمن بشراء العلبة الخالية من الصداء، وان ٣٥,٤ % من المبحوثات يقمن بشراء العلبة الخالية من الانتفاخ ، أما فيما يتعلق بقراءة تاريخ الصلاحية قبل الشراء فكانت نسبة ضئيلة من المبحوثات تقدر بنسبة ٤,٦% فقط هي التي تقوم بذلك وقد يرجع ذلك إلى أن الغالبية العظمى من الريفيات أميات ولا بد من تزويدهم بالممارسة الصحيحة بالطريقة المناسبة لهن مثل البرامج التلفزيونية أو الندوات.

د- تنفيذ المبحوثات للممارسات الصحيحة لطهي الاسماك :

تشمل ستة ممارسات كما هو موضح بجدول (٩).

يتضح من جدول (٩) أن أكثر من نصف المبحوثات يقمن بتنفيذ الممارسات الصحيحة أثناء طهي الأسماك فيما يتعلق بممارستين هما عدم تغطية أثناء القلي أثناء طهي الأسماك، و شوي السمك يكون مفيداً أكثر من قليه وذلك بنسب ٥٦% ، ٥٢,٦% على الترتيب ، ومن المعروف أن تغطية أثناء القلي أثناء طهي الاسماك ضاراً بالصحة لان تغطية الأثناء يؤدي إلى تكثيف بخار الماء على الزيت بسبب تحلل الزيت وارتفاع نسبة الأحماض الدهنية الحرة الضارة على الصحة. <http://www.erab.com>.

كما لتضح أيضاً من الجدول السابق أن هناك أربعة ممارسات انخفضت نسب تنفيذ المبحوثات لها وهي أن استعمل الزيت للقلي عدة مرات يضر بالصحة، عدم تسخين الزيت جداً قبل قلي السمك، قلي السمك ليست أفضل طريقة لطهيه، و طهي الأسماك بالبخار أفضل طريقة وذلك بنسب ٢٩,٧% ، ١٥,٤% ، ٦,٨% ، ٣,٤% على الترتيب، في حين أثبتت الدراسات أن طهي السمك بالقلي يجعل الاسماك مصدر للدهون بدلاً من استخدامها كمصدر

وجبة تقلل الدهون، وأيضاً استخدام الزيت للقلبي عدة مرات يؤدي إلى الإضرار بالمعدة والكبد نتيجة لفقد الفيتامينات، و كما أن الأكسدة الناتجة من تكرار القلي في نفس الزيت تؤدي إلى ظهور العديد من المركبات السرطانية، وكذلك تسخين الزيت جداً قبل استخدامه في قلي الأسماك يؤدي إلى تعرض مضادات الأكسدة الموجودة في الزيت بصورة طبيعية إلى الفقد وبعدها تبدأ عملية الأكسدة التي تؤدي إلى ترنخ الزيت، أما بالنسبة لطهي السمك بالبخار فهذه الممارسة لا تنفذها ٩٦,٧% من الريفيات وربما من الحضريات أيضاً لأنها طريقة غير شائعة رغم مميزات هذه الطريقة من الطهي حيث أنها خالية من الدهون ولا تفقد فيتامينات أو مركبات أو مضادات أكسدة عند استخدامها.

رابعاً- الطرق الإرشادية التي تفضلها المبحوثات لتلقي المزيد من المعلومات والممارسات الخاصة بالجوانب الغذائية والصحية للإستخدام الآمن للأسماك .

تعددت الطرق الإرشادية التي تفضلها المبحوثات لتلقي المزيد من المعلومات عن مجال

الاستهلاك الآمن للأسماك كما هو موضح بجدول (١٠)

يتضح من جدول (١٠) أن برامج التلفزيون احتلت المرتبة الأولى كطريقة إرشادية

مفضلة للمبحوثات لتلقي المزيد من المعلومات والممارسات الخاصة بالتعامل الآمن مع

الأسماك وذلك بنسبة ٧٤,٣% وبذلك نجد ما يقرب من ثلاثة أرباع المبحوثات يفضلان هذه

الطريقة ولا بد من مراعاة ذلك تخطيط البرامج الإرشادية الخاصة بهذا المجال، ثم جاءت

الندوات في المرتبة الثانية بنسبة ٥١,٤%، ثم الإذاعة بنسبة ٢٧,٤% ثم جاء الإيضاح العملي

بنسبة ٢٢,٩% ثم المرشدة الزراعية بنسبة ٥,٧% وأخيراً طبيب الوحدة الصحية بنسبة ٣%.

في ضوء ما إنتهت إليه النتائج فإن البحث يوصى بضرورة مساعدة الريفيات وذلك

بإمدادهن بالمعلومات والممارسات التي تساعدن على معرفة القيمة الغذائية والأهمية

الصحية للأسماك ومساعدتهن على الإستهلاك الآمن للأسماك ويأتي ذلك من خلال تفعيل دور

الإرشاد الزراعي في النهوض بهن في هذا المجال.

الجدول:

جدول (١): توزيع المبحوثات وفقاً لمستوى معرفتهن بالقيمة الغذائية للأسماك.

مستوى المعرفة	عدد المبحوثات	%
مستوى معرفي منخفض (٢- أقل من ٤ درجات)	٢٥	١٤,٣
مستوى معرفي متوسط (٤- أقل من ٦ درجات)	٨٠	٤٥,٧
مستوى معرفي مرتفع (٦ درجات فأكثر)	٧٠	٤٠
الإجمالي	١٧٥	١٠٠

ن=١٧٥

جدول (٢) توزيع المبحوثات وفقاً لمعرفةهن بكل بند من البنود المعرفية للقيمة الغذائية للأسماك مرتباً تنازلياً.

لا تعرف		تعرف		البنود المعرفية
%	عدد	%	عدد	
٨,٦	١٥	٩١,٤	١٦٠	١- الأسماك بديل للحوم البيض والدواجن.
١٢	٢١	٨٨	١٥٤	٢- الأسماك بها نسبة مرتفعة من الفوسفور.
١٢,٤	٢٠	٨٨,٦	١٥٥	٣- الأسماك مصدر رخيص للبروتين.
٣٣,٧	٥٩	٦٦,٣	١١٦	٤- زيت السمك به فيتامينات هامة.
٤١,٧	٧٣	٥٨,٣	١٠٢	٥- الأسماك غنية بالحديد.
٥٠,٩	٨٩	٤٩,١	٨٦	٦- الأسماك غنية باليود.
٥٣,١	٩٣	٤٦,٩	٨٢	٧- الأسماك غنية بالكالسيوم.
٨٧,٤	١٥٣	١٢,٦	٢٢	٨- الأسماك غنية بفيتامين C أكثر من الموجود في البرتقال.

جدول (٣) توزيع المبحوثات وفقاً لمستوى معرفتهن بأهمية التغذية على الأسماك.

مستوى المعرفة	العدد	%
مستوى معرفي منخفض (٦- أقل من ١٢ درجة)	٦٥	٣٧,١
مستوى معرفي متوسط (١٢- أقل من ١٨ درجة)	٧٥	٤٢,٩
مستوى معرفي مرتفع (١٨ درجة فأكثر)	٣٥	٢٠,٠٠
الإجمالي	١٧٥	١٠٠,٠٠

ن=١٧٥

جدول (٤) توزيع المبحوثات وفقاً لمعرفةهن لكل بند من بنود المعرفة الخاصة بأهمية

التغذية على الأسماك مرتباً تنازلياً

لا تعرف		تعرف		المعرفة
%	عدد	%	عدد	
١,٢	٢	٩٨,٨	١٧٣	١- تناول الأسماك مرتين أسبوعياً مفيد للصحة.
٢٢,٩	٤٠	٧٧,١	١٣٥	٢- ضرورة تناول المرأة الحامل الأسماك بانتظام مرتين/ أسبوع.
٣١,٤	٥٥	٦٨,٦	١٢٠	٣- لحم الأسماك سهل المضغ عن اللحوم الحمراء.
٤٤	٧٧	٥٦	٩٨	٤- الحديد الموجود في الاسماك يحمي من فقر الدم.
٤٤	٧٧	٥٦	٩٨	٥- تناول الأسماك يساعد على قوة الذاكرة.
٥٠,٩	٨٩	٤٩,١	٨٦	٦- تناول أسماك القراميط بكثرة يسبب الإصابة ببيدان الانكستوما.
٥٤,٣	٩٥	٤٥,٧	٨٠	٧- تناول الحامل الأسماك في آخر فترة الحمل يزيد من وزن الطفل
٥٤,٣	٩٥	٤٥,٧	٨٠	٨- الاسماك تقي من الإصابة بأمراض فقد الذاكرة(الزهايمر).
٥٦,٦	٩٩	٤٣,٤	٧٦	٩- تناول الأسماك يحمي من الإصابة بالسمنة.
٥٨,٩	١٠٣	٤١,١	٧٢	١٠- تناول البيض واللبن مع الاسماك يقلل من الاستفادة من زيت أوميغا٣ الموجود في الأسماك.
٧٠,٣	١٢٣	٢٩,٧	٥٢	١١- تناول الأسماك يحمي من الروماتيزم.
٧٥,٤	١٣٢	٢٤,٦	٤٣	١٢- الفوسفور الموجود في الاسماك يساعد على نمو المخ والأعصاب.
٨٢,٣	١٣٤	١٧,٧	٣١	١٣-امتناع مرضى(النقرس) التهاب المفاصل عن تناول الأسماك
٨٥,٢	١٤٩	١٤,٨	٢٦	١٤- تناول الاسماك يحمي من ضغط الدم.
٨٧,٤	١٥٣	١٢,٦	٢٢	١٥- الاسماك تحتوي على اليود المهم للنمو.
٨٩,٧	١٥٧	١٠,٣	١٨	١٦- تناول الاسماك يحمي من مرض السكر.
٩٠,٣	١٥٨	٩,٧	١٧	١٧- يفضل تناول أسماك البحر عن أسماك المزارع لأن الدهون أقل في أسماك البحر.
٩٣,١	١٦٣	٦,٩	١٢	١٨- تناول الأسماك يحمي من أمراض القلب.
٩٥,٤	١٦٧	٤,٦	٨	١٩- نقص اليود في الجسم يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية.
٩٥,٤	١٦٧	٤,٦	٨	٢٠- تناول الأسماك يحمي من الإصابة بالاكنتاب.
٩٧,٢	١٧٠	٢,٨	٥	٢١- الأسماك أفضل من الأدوية في علاج

لا تعرف		تعرف		المعرفة
%	عدد	%	عدد	
				الاكتئاب.
٩٨,٣	١٧٢	١,٧	٣	٢٢- تناول الأسماك يقي من الإصابة بالبرد لاحتوائه على فيتامين C.
٩٨,٣	١٧٢	١,٧	٣	٢٣- مادة الزئبق سامة تؤثر على الصحة.
٩٨,٩	١٧٣	١,١	٢	٢٤- تناول الأطفال للأسماك يقلل من السلوك العنيف لديهم .
٩٨,٩	١٧٣	١,١	٢	٢٥- اسماك السالمون والتونة تحمي من الاكتئاب.
١٠٠	١٧٥		-	٢٦- لا تزيد من تناول الاسماك عن مرتين/ اسبوع لعدم تكون مادة الزئبق السامة.

جدول رقم (٥) مستوى تنفيذ المبحوثات لممارسات الاستهلاك الآمن للأسماك

%	عدد المبحوثات	مستوى التنفيذ
٥٨,٣%	١٠٢	مستوى تنفيذ منخفض (٧ - أقل من ١١ درجة)
٢٥,٧%	٤٥	مستوى تنفيذ متوسط (١١ - أقل من ١٥ درجة)
١٦%	٢٨	مستوى تنفيذ مرتفع (١٥ درجة فأكثر)
١٠٠	١٧٥	الاجمالي

ن=١٧٥

جدول (٦) توزيع المبحوثات وفقاً لتنفيذهن لكل ممارسة من ممارسات المواصفات الخاصة بشراء الاسماك الطازجة مرتباً تنازلياً

الممارسات	تنفذ	%	لا تنفذ	%
١- شراء الاسماك لون خياشيمها حمراء طبيعياً.	١٧٠	٩٧,١	٥	٢,٩
٢- شراء اسماك خالية من الروائح الكريهة (النشادر).	١٥٧	٨٩,٧	١٨	١٠,٣
٣- شراء اسماك عينها لامعة براقاً.	١٥٦	٨٩,١	١٩	١٠,٩
٤- شراء الاسماك ذات لون اللحم الابيض نقلة الدهون بها	١١٠	٦٢,٨	٦٥	٣٧,٢
٥- شراء الاسماك ذات اللحم المتماسك.	٩٨	٥٦	٧٧	٤٤
٦- شراء الاسماك الطازجة التي عند قطعها لا تنزف مماً.	٥٦	٣٢	١١٩	٦٨,٠
٧- شراء الاسماك التي قشورها لا تنفصل بسهولة.	٥٢	٢٩,٧	١٢٣	٧٠,٣
٨- تبعد عن شراء الاسماك التي لون خياشيمها بني.	٤٧	٢٦,٨	١٢٨	٧٣,٢
٩- شراء الاسماك التي عند وضعها في اناء به ماء تهبط للقاع	٤٣	٢٤,٦	١٣٢	٧٥,٤
١٠- شراء الاسماك التي عند مسكها رأسياً تأخذ الشكل لمستقيم	١٧	٩,٧	١٥٨	٩٠,٣

ن=١٧٥

جدول (٧) توزيع المبحوثات وفقاً لتنفيذهن لكل ممارسة من ممارسات اكتشاف الغش للتجاري عند شراء الاسماك الطازجة مرتباً تنازلياً:

المعارف	تعرف	%	لا تعرف	%
١- عدم شراء الاسماك ذات الخياشيم حمراء صناعياً.	٦٣	٣٦	١١٢	٦٤
٢- عدم شراء الاسماك المنزوعة عيونها.	٥٧	٣٢,٦	١١٨	٦٧,٤
٣- عدم شراء الاسماك المرشوشه بالملح.	٢٧	١٥,٤	١٤٨	٨٤,٦

ن=١٧٥

جدول (٨) توزيع المبحوثات وفقاً لتنفيذهن لكل ممارسة من الممارسات الواجب مراعاتها عند شراء الأسماك المعلبة مرتباً تنازلياً.

الممارسة	تنفذ	%	لا تنفذ	%
١- شراء العلب التي شكلها جديد.	١١٧	٦٦,٩	٥٨	٣٣,١
٢- شراء العلب الخالية من الصدا.	٩٨	٥٦	٧٧	٤٤
٣- شراء العلب الخالية من الانتفاخ.	٦٢	٣٥,٤	١١٣	٦٤,٦
٤- عدم شراء المعلبات قبل قراءة تاريخ الصلاحية.	٨	٤,٦	١٦٧	٩٥,٤

ن=١٧٥

جدول (٩) توزيع المبحوثات وفقاً لتنفيذهن لكل ممارسة من الممارسات الصحيحة لطهي الأسماك مرتباً تنازلياً.

الممارسة	تنفذ	%	لا تنفذ	%
١- عدم تغطية أناء القلي أثناء عملية الطهي.	٩٨	٥٦	٧٧	٤٤
٢- شوي السمك يكون مفيداً أكثر من طهيه بالقلي.	٩٢	٥٢,٦	٨٣	٤٧,٤
٣- استعمال زيت القلي عدة مرات يضر بالصحة.	٥٢	٢٩,٧	١٢٣	٧٠,٣
٤- عدم تسخين الزيت جداً قبل قلي السمك.	٢٧	١٥,٤	١٤٨	٨٤,٦
٥- قلي السمك ليست أفضل طريقة.	١٢	٦,٨	١٦٣	٩٣,٢
٦- طهي السمك بالبخار أفضل طريقة لطهيه	٦	٣,٤	١٦٩	٩٦,٦

ن=١٧٥

جدول (١٠) الترتيب التنازلى بالعدد والنسب المئوية للطرق الإرشادية المفضلة لدى المبحوثات لتلقى المعلومات والممارسات الخاصة بالجوانب الغذائية والصحية للتعامل الأمن مع الأسماك .

الطرق الإرشادية	التكرار	%
برامج التلفزيون	١٣٠	٧٤,٣
الندوات (البرامج التثقيفية)	٩٠	٥١,٤
الإذاعة	٤٨	٢٧,٤
الإيضاح العملي	٤٠	٢٢,٩
المرشدة الزراعية أو الزائرة الصحية	١٠	٥,٧
طبيب الوحدة الصحية	٦	٣

المراجع

- ١- إحصاءات الإنتاج السمكي مجلد ٢ العدد الثالث ، ٢٠١٠.
- ٢- إبراهيم، عبد العزيز، دكتور، صفات السمك الطازج، موسوعة السمك، ديسمبر ٢٠٠٦.
- ٣- الحسني، خالد عبد العزيز، الهيئة العامة لتنمية الثروة السمكية، أغسطس، ٢٠١٢.
- ٤- السيد، عبد الباسط محمد، القيمة الغذائية للأسماك، عالم المعرفة، ٢٠٠٦.
- ٥- شرين، فاطمة، وفاء أبو حليلة، دليل الغذاء الصحي للأسرة المصرية، المجلد ١٥، العدد الثاني، ٢٠١١.
- ٦- عثمان، عبد الحكم، أضرار التلوث البحري، دار الثقافة الجامعية، القاهرة، ١٩٩٨.
- ٧- عيسى، حمدي حسن، إبراهيم أحمد فراد، أثر المبيدات على الأسماك، مجلة أسويوط للدراسات البيئية - يوليو ٢٠٠٩.
- ٨- <http://www.mesra.wy.com/news/٢٠٠٧/Egypt/polities/December/٢٥٥٠>.
- ٩- <http://www.arabdiver.com>

Rural women's Knowledge and practices about nutritional and healthy aspects of fish's safety consume in two villages in kafr el sheikh governorate

Nadia N.Zaky

Amal .A .Mosa

Abstract

The study aims to Identify Rural women 'Knowledge and practices about nutritional and healthy aspects of fish 's safety consume in two villages in kafr elsheikh governorate and know their extension channels to respondents in this field

Data were collected by using questionnaire with interviews from a systematic a random sample of 175 rural women in two villages which were selected in Kafr Elsheikh governorate during September and October 2012 percentages ,frequencies were used to present and analyze the data statistically.

The most important results were summarized as follows :

- 1. The women's knowledge level of fish's nutritional value was low and moderate in 60% percentage.**
- 2. The women's Knowledge level of fish's healthy importance was low and moderate 80% percentage.**
- 3. The women's practices levels of fish's safety consume level were low and moderate 84%percentage.**
- 4. The respondents prefer TV. Extension meetings, Radio, the experiments as channels to obtain the Knowledge and practices about nutritional and healthy aspects of fish's safety consume.**

Accordingly, this research recommending providing extension women in these villages to provide the knowledge to rural women in this aspect by extension meetings , mass media (T.V).