

Studying the Dietary Habits of Seafood Consumption among Saudis and Residents in the Province of Delam at Prince Sattam bin Abdulaziz University

Maalem Haasan Al- Moaleem

Faculty of Education || Delam || Prince Sattam Bin Abdulaziz University || KSA

Abstract: This study was conducted in order to identify the dietary habits of fish consumption in the province of Delam in Saudi Arabia where four hundred and fifty questionnaire were distributed to the employees of Prince Sattam bin Abdulaziz University during the month of Rabeel I until Rajab 1440H. The results of the analysis in three hundred answered questionnaire showed that the sample of Saudis was (84.7%) and the percentage of university education (68.7%). The study showed that fish meat ranked third in the preference for meat types and that the fresh fish is preferred in the purchase followed by canned fish. The preferred types of fish are shrimp, grouper, kenad, net, poetic, nagel, and white. Moreover, the study confirmed that (46.3%) of individuals prefer to eat it once a week, cooked at home, and grilled. Furthermore, preferred side dish with fish was fried potatoes. The study indicates that the percentage of fish consumed by non- Saudis is higher which was twice in the week for non- Saudis and once a week for Saudis. This may be due to different dietary habits among individuals or the impact of prices, consumption habits, or distance from the coast. The study concluded the need for further studies to educate individuals about the benefits of fish and the importance of Public Health.

Keywords: Food habits- Fish- Delam- Fish species– Food pattern.

دراسة العادات الغذائية لاستهلاك الأسماك بين السعوديين والمقيمين بمحافظة الدلم بجامعة الأمير سطام بن عبد العزيز

معالم حسن المعلم

كلية التربية بالدلم || جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز || المملكة العربية السعودية

المخلص: هدفت الدراسة إلى التعرف على العادات الغذائية لاستهلاك الأسماك بمحافظة الدلم بالمملكة العربية السعودية حيث تم توزيع أربع مائة وخمسين استبانة على منسوبي جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز خلال شهر ربيع الأول حتى شهر رجب لعام 1440 هـ. وتم استرداد ثلاث مائة استبانة مكتملة، وأجريت التحاليل الإحصائية المناسبة وأظهرت نتائج التحاليل بأن أفراد العينة من السعوديين بلغت (84.7%) وبلغت نسبة ذو التعليم الجامعي (68.7%). وبينت الدراسة أن لحوم الأسماك جاءت في المرتبة الثالثة في التفضيل لأنواع اللحوم المستهلكة مقارنة بالأنواع الأخرى من اللحوم وأن لحوم الأسماك الطازجة هي المفضلة في الشراء تليها الأسماك المعلبة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أنواع الأسماك المفضلة هي الجمبري – الهامور- الكنعد – الصافي – الشعري – الناجل- البياض بالترتيب وأكدت الدراسة إلى أن (46.3%) من الأفراد تفضل تناولها مرة في الأسبوع، كما تبين بأن الشوي هي الطريقة المفضلة للأسماك المستهلكة، وأن غالبية الأفراد يفضلون طهيها بالمنزل. وبينت النتائج بأن الأطعمة المفضل تناولها مع الأسماك عند غالبية الأفراد هي البطاطس المحمرة، وتشير الدراسة إلى ارتفاع نسبة الأسماك المستهلكة عند غير السعوديين حيث بلغ معدل تناولهم للأسماك مرتين في الأسبوع مقارنة بالسعوديين مرة في الأسبوع وقد يرجع ذلك لاختلاف العادات الغذائية بين الأفراد أو تأثير الأسعار أو بعد المحافظة عن المناطق الساحلية، وخلصت الدراسة للحاجة لإجراء المزيد من الدراسات لتوعية الأفراد بفوائد الأسماك وأهمية تناولها على الصحة العامة.

المقدمة:

الغذاء ضروري لاستمرار الحياة وتسمى المواد الموجودة فيه والتي لها دور أساسي في الحفاظ على حياة الإنسان بالمغذيات أو العناصر الغذائية والتي تشمل كلا من البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والأملاح المعدنية والماء، وللغذاء أدوار مختلفة للفرد فهو يشكل له أهمية نفسية واجتماعية وإشباعية تعتبر بمثابة المحددات لكمية ونوعية المستهلك من الاعتبارات التغذوية فالاهتمام بالغذاء أمر ضروري لمنع الإصابة بأمراض سوء التغذية باعتباره العامل الأول لدوام الحياة لذلك يجب الاهتمام بالغذاء المتوازن لكي يتمتع الفرد بالصحة السليمة(المصيقر، 2005) وتعرف العادات الغذائية بأنها السلوك أو الطرق المتبعة في إعداد وتناول الغذاء وتبدأ من فترة إنتاج أو حصاد الغذاء وحتى تناوله وتعتمد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية كما تعرف بأنها الطرق المتبعة في اختيار وتناول واستعمال الغذاء المتوفر وتشمل جميع عمليات إنتاج الغذاء وتخزينه وتصنعه وتوزيعه وتناوله (الزهراني، 2007).

تعتبر الأسماك من أوائل الأغذية التي عرفها الإنسان على مر التاريخ فقد كانت التغذية النباتية المكونة من الفاكهة البرية إلى جانب الأسماك والحيوانات البرية الصغيرة هي الغذاء الأساسي ورغم مرور آلاف السنوات على تعرف الإنسان على الأسماك كغذاء إلا إنها ما تزال تحتل مركزا أساسيا وتمثل ب20% من نسبة البروتين المستهلك على مستوى العالم (مركز الإمارات للمعلومات الزراعية، بسطاوروس، 2003) وتعتبر الأسماك غذاء غني بالبروتين ذو قيمة غذائية عالية الجودة وبنيت منظمة الأمم المتحدة للأغذية والزراعة (2016) بأن استهلاك الأسماك زاد عالميا ووفر 6، 7% من البروتينات التي يستهلكها الإنسان، وتتميز باحتوائها على العديد من الفيتامينات (أ، د، هـ) والمعادن (اليود، الكالسيوم، الفوسفور، الزنك، الماغنسيوم والبوتاسيوم)(إدارة المصايد، 2005) كما إنها تحتوي على دهون غنية بأحماض عديدة عديمة التشبع من نوع (أوميغا-3) والتي تعتبر مفيدة وصحية حيث تعمل على خفض الكوليسترول الضار (HDL) وزيادة الكوليسترول النافع (LDL) وتتفوق على اللحوم الحمراء في هذا الجانب محفزة على استبدال اللحوم الحمراء والدجاج بالأسماك بوجبتين إلى ثلاث وجبات في الأسبوع (الهيئة العامة لتنمية الثروة السمكية المصرية، (Ambrossini et al, 2009).

يتركز إنتاج المملكة العربية السعودية من أسماك المياه البحرية في منطقتين هما الساحل الشرقي (الخليج العربي) والساحل الغربي (البحر الأحمر) ويتم توزيع الأسماك الطازجة سواء بالجملة أو بالمفرق من أماكن الصيد إلى الأسواق المحلية في نفس المدن أو المدن المجاورة وتختلف كمية الصيد وأنواع الأسماك من الساحل الشرقي عن الساحل الغربي ففي الساحل الشرقي أكثر الأنواع صيدا (الشعري، الشعوم البحرية، الخضرة، الحمام، البياض، الهامور، الكنعد، الصافي) بالإضافة إلى (الجمبري Shrimps) أما أنواع الأسماك الأكثر صيدا في الساحل الغربي تشمل (الكنعد، الهامور، الشعري، الخضرة، الحمام، الباعة، القد، الصافي، التونة، القين)(إدارة المصايد، 2007، 2018) (منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة، 2019) وفي أواخر السبعينات وأوائل الثمانينات بدأت المملكة العربية السعودية باستزراع بعض أنواع أسماك المياه المالحة والعذبة وقد بلغ عدد المزارع السمكية 55 مزرعة مياه عذبة و20 مزرعة مياه مالحة لأهميتها في تحقيق الأمن الغذائي للشعب السعودي ولتزايد معدلات الاستهلاك تم استيراد الأسماك الطازجة من بعض الدول المجاورة (الهندي، 2000) (إدارة المصايد، 2001) (حسن والجامع، 2003) (إدارة المصايد، 2007) كما أنشئت مزرعة أسماك في المنطقة الوسطى بهدف توفير لحوم الأسماك في هذه المنطقة البعيدة عن السواحل (إدارة مصايد الأسماك، 2001). وفي دراسة مسحية أجراها Oomen et al،

2000 في ثلاث دول أوروبية فنلندا وإيطاليا وهولندا بينت الدراسة أن متوسط المستهلك من لحوم الأسماك كان 39، 18.20 جم/ يوم على التوالي. في عام 2003 قدر المتوسط السنوي لاستهلاك الفرد من الأسماك على مستوى المنطقة العربية بحوالي 25.9 كجم وبين التقرير أعلى معدل استهلاك سنوي للفرد من الأسماك في عمان 4.37 كجم، الإمارات العربية المتحدة 2.29 كجم قطر 2.20 كجم المغرب 3.19 كجم وموريتانيا 3.18 كجم وهي معدلات تفوق المتوسط السنوي لاستهلاك الفرد على مستوى العالم والمقدر بحوالي 3.16 كجم (الهيئة العامة لتنمية الثروة السمكية) وبينت وزارة الاقتصاد الاماراتية (2014) بأن استهلاك الفرد بالإمارات، عمان، البحرين، قطر وصل إلى 33، 27، 2، 16، 3، 2.14 كجم على التوالي. وفي المملكة العربية السعودية بينت إدارة الدراسات الاقتصادية والإحصاء أن نصيب الفرد من لحوم الأسماك في عام 1976 بلغ 3,3 كجم في السنة وقد زاد نصيب الفرد إلى 3.4 كجم في سنة 1979 بينما بلغ 7.6 كجم في السنة خلال الفترة 1982 وبلغ 6,7 كجم في سنة 1986 وانخفض استهلاك الأسماك حيث بلغ 2.6 كجم في سنة 1989 وبلغ 8,4 كجم في سنة 1992 وبلغ 5 كجم في سنة 1995 بينما ارتفع ووصل 4.5 كجم في سنة 1998 وبلغ 5.11 كجم عام 2008، وفي عام 2010 بلغ 8.13 كجم في مكة المكرمة بينما على مستوى المملكة قدر ب 4.9 كجم، وفي دراسة إدارة المصايد للأسماك السعودية عام (2018) كان متوسط نصيب الفرد من لحوم الأسماك (11، 5 كجم) في السنة وتهدف لرفع استهلاكها إلى (8.13كجم) في عام (2020) ورفع استهلاكها إلى (5.19 كجم) في السنة في عام (2030) ليصل للمستويات العالمية، وبالرغم من أن استهلاك الأسماك زاد في المملكة العربية السعودية إلا إنه مازال منخفضاً مقارنة باللحوم الأخرى، فقد كانت المملكة العربية السعودية في المرتبة الرابعة على مستوى المنطقة العربية من حيث الاستهلاك الدواجن واللحوم الحمراء وبلغ نصيب الفرد السعودي من لحوم الدواجن واللحوم الحمراء والبيض 46 كجم في السنة (إدارة المصايد، 2016). وطبقا لبيانات منظمة الأغذية والزراعة قدر الانتاج العالمي من الأسماك في عام 2003 بحوالي 68% من المصايد الطبيعية و32% من الاستزراع السمكي، وتتعدد طرق تصنيع ومعاملة الأسماك ويعتبر حفظ الأسماك عن طريق التبريد أهم وسائل معاملة الأسماك في الدول العربية ويتم تمليح وتجفيف الأسماك في المناطق التي لا تتوفر بها وسائل حفظ أخرى وتعتبر المغرب واليمن من أكبر الدول المنتجة للمعلبات السمكية ودقيق السمك وزيت السمك، وزاد الطلب على الأسماك الطازجة في عام 2000 مقارنة بالأسماك (المجمدة والناضجة والمعلبة) ويمثل التجميد الوسيلة الرئيسية لتجهيز الأسماك لأغراض الاستهلاك إذ بلغ 40% من إنتاج الأسماك في الدول المتقدمة، أما في البلدان النامية بلغ 12% من إجمالي الاستهلاك (وزارة الزراعة والمياه، 2018).

وغالبا ما يتأثر تناول الأطعمة بالعادات والتقاليد السائدة في المجتمع فالعادات والتقاليد الغذائية يتوارثها الأفراد في المجتمع وداخل المجتمع الواحد عادة ما توجد عادات غذائية تختلف باختلاف البيئات والمستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية (عمران وآخرون، 2001) ويتأثر الاستهلاك الغذائي بشكل عام وللأسماك بشكل خاص على العوامل الاقتصادية والاجتماعية والصحية على نوعية وكمية الغذاء المتناول ومن تلك العوامل مستوى دخل الفرد والمناسبات الاجتماعية وطريقة إعداد وطهي وتقديم الأطعمة ومستوى الوعي الغذائي (الزهراني، 2004، 2006)

مشكلة البحث:

تتمثل المشكلة البحثية في دراسة العادات الغذائية لاستهلاك الأسماك بمحافظة الدلم حيث تؤكد كثير من المؤشرات لاستهلاك كميات كبيرة من اللحوم الحمراء وانخفاض استهلاك لحوم الأسماك بالرغم من المملكة العربية السعودية تطل على الخليج العربي والبحر الأحمر الغنيان بالثروة السمكية كما إن تقنية الاستزراع السمكي

خطت خطوات كبيرة في بعض مناطق المملكة سواء المطللة على السواحل أو البعيدة عنها ومع ذلك فإن معدل استهلاك الفرد السعودي من لحوم الأسماك لا يزال منخفضاً مقارنة باستهلاكه من اللحوم الحمراء ولحوم الدواجن، ومن هنا يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:

أسئلة الدراسة:

تحدد مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:

- 1- ما مستوى استهلاك الأسماك بمحافظة الدلم مقارنة باستهلاك اللحوم الحمراء ولحوم الدواجن؟
- 2- ما تأثير المستوى الاقتصادي والتعليبي في نوع ومعدل استهلاك الأسماك؟.
- 3- ما نوعية الأسماك المفضلة والأكثر استهلاكاً؟.
- 4- ما معدل الاستهلاك لأنواع الأسماك وأماكن الطهي الشائعة؟.
- 5- ما طريقة الطهي المفضلة للأسماك؟.
- 6- ما مدى توفر الوعي الغذائي بالعوادات والممارسات المتبعة في تناول الأسماك؟.

أهداف البحث: يهدف البحث إلى:

- 1- تحديد مستوى استهلاك الأسماك بمحافظة الدلم مقارنة باستهلاك اللحوم الحمراء ولحوم الدواجن.
- 2- التعرف على تأثير المستوى الاقتصادي والتعليبي في نوع ومعدل استهلاك الأسماك.
- 3- التعرف على الأسماك المفضلة والأكثر استهلاكاً.
- 4- التعرف على عدد مرات الاستهلاك لأنواع الأسماك وأماكن الطهي الشائعة.
- 5- التعرف على طريقة الطهي المفضلة ومكان الطهي للأسماك.
- 6- ما مدى توفر الوعي الغذائي بالعوادات والممارسات المتبعة في تناول الأسماك.

أهمية البحث: يعد موضوع البحث من الموضوعات الغذائية الضرورية لمعرفة مدى استهلاك لحوم الأسماك مقارنة باللحوم الحمراء ولحوم الدواجن ويعزى ذلك:

- 1- القيمة الغذائية العالية للأسماك.
- 2- قلة البحوث العلمية التي أجريت في هذا المجال على محافظة الدلم.
- 3- الاهتمام بالوعي الغذائي للتنوع في تناول المواد الغذائية الجيدة كالأسماك.

طرق وأدوات البحث:

منهجية البحث: اعتمد البحث في تحقيق أهدافه على المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها حيث لا يكتفي بعملية الوصف والتفسير بل يهتم بدراسة الظواهر وتحليلها لمعرفة الارتباطات الداخلية والخارجية بينها وبين الظواهر الأخرى (عدس وآخرون، 2002) (العساف، 2003) فقد تم التركيز على النسب المئوية والتكرارات، معامل ارتباط بيرسون، اختبار ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات فقرات الاستبانة، اختبار (t) لمتوسط عينة واحدة One sample T test، كما اعتمد البحث بشكل أساسي على أسلوب البحث الميداني لدراسة وتحليل البيانات وتم الحصول عليها ميدانياً من خلال عينة عشوائية منتظمة لتجميع البيانات الأولية من منسوبات الجامعة (عضوات هيئة التدريس وإداريات وطالبات).

مجالات البحث: تضمن مجالات البحث كل مما يلي:

- 1- المجال البشري: منسوبات جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز من عضوات هيئة التدريس وموظفات إدارية وطالبات الجامعة بمحافظلة الدلم حيث تم اختيار عينة بلغ قوامها (300) والبالغ عددهن (1850) وهو ما يمثل نحو (16، 5%) من إجمالي منسوبي المحافظة وقد روعي أن تكون العينة ممثلة لكل منسوبي المحافظة، وفيما يتعلق بطبيعة العينة التي تم اختيارها فقد اعتمدت على الطريقة العشوائية المنتظمة في اختيار أفراد العينة لهذه الدراسة وقد تم توزيع الاستبانة عليهم باستخدام الأسلوب المباشر والجمع بالمانولة بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات.
- 2- المجال المكاني: تم تطبيق الدراسة على منسوبات جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية بمحافظلة الدلم.
- 3- المجال الزمني: تم إجراء الدراسة وجمع البيانات من شهر ربيع الثاني إلى شهر رجب للعام الجامعي 1439/1440 هـ.

أدوات جمع لبيانات: اعتمد البحث في جمع بياناته على الاستبانة كأداة رئيسية من أدوات الدراسة التي تم تصميمها بما يحقق أهدافه وتم توزيعها على الأفراد المعنيين بالأمر، وعرضت الاستبانة على أعضاء هيئة تدريس وأعضاء في عمادة البحث العلمي بجامعة سطام بن عبد العزيز بمحافظلة الخرج للتعرف على تطابق الأهداف لمحاور الدراسة وقد تم تعديل الاستبانة من حذف وإضافة لتتوافق مع أهداف الدراسة وقد تم اختبار ثبات الاستبانة باستعمال معامل ألفا كرونباخ وقد ظهرت قيمته (0.88) وتعتبر هذه القيمة عالية لتحقيق أهداف الدراسة حيث يتبين من بيانات هذا الجدول ان الاستبانة تتكون من ثلاثة محاور رئيسية:

- المحور الأول: تضمن خصائص أفراد الدراسة (6) فقرات شملت البيانات العامة الخاصة بالمبحوثات، (العمر - الجنس - الجنسية - المستوى التعليمي - الدخل - المهنة).
- المحور الثاني: فقد تضمن (4) فقرات للتعرف على (أنواع اللحوم المستهلكة وأنواع الأسماك المفضلة للشراء وأسباب تناول الأسماك وأنواع الأسماك المستهلكة الطازجة).
- المحور الثالث: فقد احتوى على (فقرتين) تناولت التعرف على الوعي الغذائي لأفراد العينة منها: (طريقة الطهي - مكان الطهي - الأطعمة المفضل تناولها مع الأسماك).

الوزن النسبي:

تم الاعتماد على صياغة الاستبانة على مقياس ليكرت (دائماً - أحياناً - نادراً - أبداً) وتم اعتماد المتوسط الحسابي الفرضي عند تحليل النتائج كما تم إعطاء الوزن النسبي وفقاً للمقياس التالي لمتوسط إجابات عينة الدراسة حول محاور الدراسة.

جدول (1) توزيع مدى المتوسطات وفق التدرج المستخدم في أداة الدراسة

الفئة	مدى المتوسطات	درجة الموافقة
الأولى	1.75 - 1	أبداً
الثانية	2.50 - 1.76	نادراً
الثالثة	3.25 - 2.51	أحياناً
الرابعة	4 - 3.26	دائماً

المصدر: بيانات الاستبانة المعدة للدراسة

صدق وثبات الاستبانة:

تم إجراء صدق الاستبانة عن طريق الصدق الظاهري validity وذلك بناء على طبيعة البيانات، وعلى المنهج المتبع في الدراسة، بهدف عرضها على المحكمين للاسترشاد بأرائهم حول موضوع الدراسة وتم التعديل للصياغة على بعض الفقرات حتى خروج الاستبانة في صورتها النهائية وللتأكد من صدق الاتساق الداخلي تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة كل عبارة من عبارات الاستبانة بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتهي إليه العبارة، كما توضح ذلك الجداول التالية:

يتضح من الجدول رقم (2) أن جميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى الدالة (0.01)، مما يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي، كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة وكافية يمكن الوثوق بها في تطبيق أداة الدراسة. وفيما يتعلق بثبات (الاستبانة) تم استخدام معامل ألفا كرونباخ، ويوضح الجدول رقم (3) معامل الثبات لمحاوَر أداة الدراسة.

جدول رقم (2) معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات أداة الدراسة

ثبات المحور	عدد العبارات	محاوَر وأبعاد الاستبانة
0.750	7	نوع اللحوم المستهلكة
0.709	4	أسباب تناول الأسماك
0.600	5	نوع الأسماك المفضلة
0.800	7	نوع الأسماك المستهلكة
0.688	5	طريقة الطهي
0.541	3	مكان الطهي
0.715	6	الأطعمة المفضلة مع السمك
0.882	38	الثبات العام

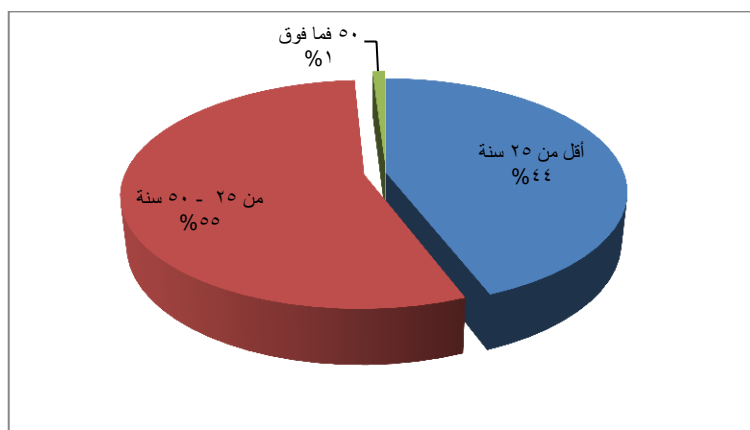
يوضح الجدول رقم (2، 1) أن أداة الدراسة تتمتع بثبات مقبول إحصائياً، حيث جاء الثبات العام للدراسة (0.882) بينما تراوحت معاملات ثبات أداة الدراسة ما بين (0.5412- 0.80) وهي معاملات ثبات مرتفعة يمكن الوثوق بها في تطبيق أداة الدراسة

مناقشة النتائج:

ثانياً: خصائص أفراد الدراسة (البيانات الشخصية):
الفئات العمرية:

جدول رقم (3) يوضح توزيع أفراد الدراسة حسب متغير العمر

النسبة	التكرار	العمر
44	132	أقل من 25 سنة
55	165	من 25- 50 سنة
1	3	50 فما فوق
100	300	المجموع



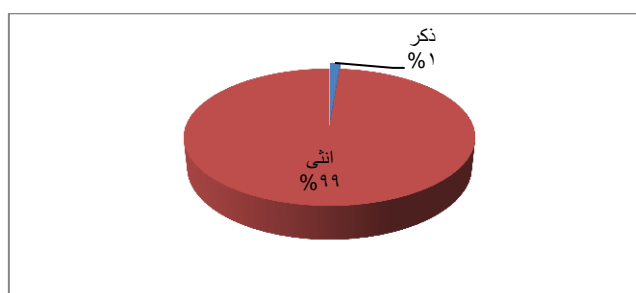
شكل رقم (1) توزيع أفراد الدراسة حسب متغير العمر

يبين الجدول والشكل أعلاه توزيع أفراد الدراسة حسب متغير العمر، حيث (44%) من أفراد الدراسة كانت أعمارهم أقل من 25 سنة، في حين أن (55%) من أفراد الدراسة كانت أعمارهم من 25 سنة - 50 سنة وهم الفئة الأكبر في الدراسة، بينما (1%) من أفراد الدراسة كانت أعمارهم أكثر من 50 سنة.

الجنس:

جدول رقم (4) يوضح توزيع أفراد الدراسة حسب متغير الجنس

النسبة	التكرار	الجنس
1.3	4	ذكر
98.7	296	انثى
100	300	المجموع



شكل رقم (2) توزيع أفراد الدراسة حسب متغير الجنس

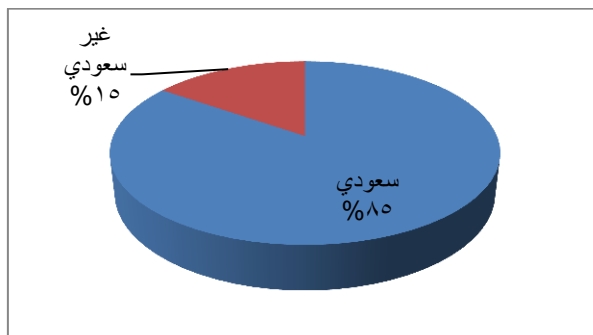
يبين الجدول والشكل أعلاه توزيع أفراد الدراسة حسب متغير الجنس، حيث تبين أن غالبية أفراد الدراسة كانوا من الإناث بنسبة بلغت (98.7%)، في حين أن (3.1%) من أفراد الدراسة كانوا من الذكور.

الجنسية:

جدول رقم (5) توزيع أفراد الدراسة حسب متغير الجنسية

النسبة	التكرار	الجنسية
84.7	254	سعودي
15.3	46	غير سعودي

النسبة	التكرار	الجنسية
100	300	المجموع



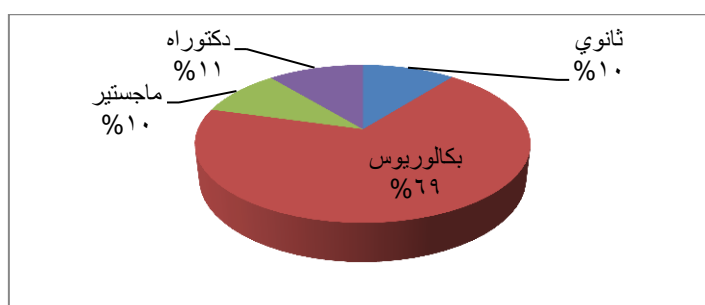
شكل رقم (3) توزيع أفراد الدراسة حسب متغير الجنسية

يبين الجدول والشكل أعلاه توزيع أفراد الدراسة حسب متغير الجنسية، حيث (7.84%) من أفراد الدراسة كانوا من السعوديين وهم الفئة الأكبر في الدراسة، في حين أن (3.15%) من أفراد الدراسة كانت جنسيتهم غير سعودية.

المستوى التعليمي:

جدول رقم (6) يوضح توزيع أفراد الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي

النسبة	التكرار	المستوى التعليمي
10.7	32	ثانوي
68.7	206	بكالوريوس
9.7	29	ماجستير
11	33	دكتوراه
100	300	المجموع



شكل رقم (4) توزيع أفراد الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي

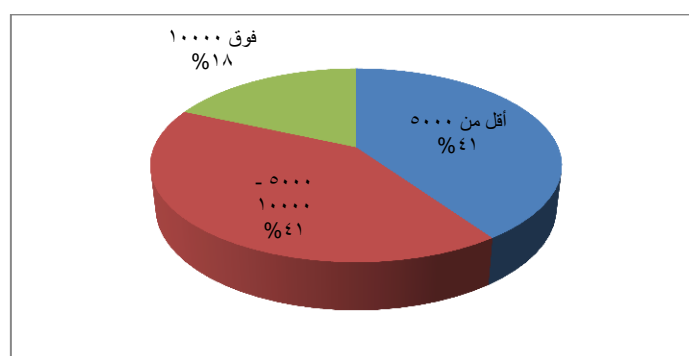
يبين الجدول والشكل أعلاه توزيع أفراد الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي، حيث (7.10%) من أفراد الدراسة كانت مستواهم التعليمي ثانوي، في حين أن (7.68%) من أفراد الدراسة كان مستواهم التعليمي بكالوريوس

وهم الفئة الأكبر في الدراسة، وأن (7.9%) من أفراد الدراسة كان مستواهم التعليمي ماجستير، في حين أن (11%) من أفراد الدراسة كان مستواهم التعليمي دكتوراه.

الدخل:

جدول رقم (7) يوضح توزيع أفراد الدراسة حسب متغير الدخل

الدخل	التكرار	النسبة
أقل من 5000	121	40.3
5000 - 10000	124	41.3
فوق 10000	55	18.4
المجموع	300	100



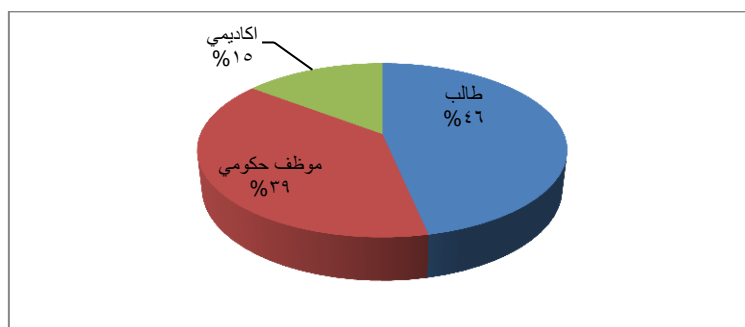
شكل رقم (5) توزيع أفراد الدراسة حسب متغير الدخل

يبين الجدول والشكل أعلاه توزيع أفراد الدراسة حسب متغير الدخل، حيث (3.40%) من أفراد الدراسة كان دخلهم الشهري أقل من 5000 ريال، في حين أن (3.41%) من أفراد الدراسة دخلهم الشهري من (5000-10000) وهم الفئة الأكبر في الدراسة، في حين أن (4.18%) من أفراد الدراسة كان دخلهم الشهري فوق 10000 ريال.

المهنة:

جدول رقم (8) يوضح توزيع أفراد الدراسة حسب متغير المهنة

المهنة	التكرار	النسبة
طالب	140	46.7
موظف حكومي	116	38.7
اكاديمي	44	14.6
المجموع	300	100



شكل رقم (6) توزيع أفراد الدراسة حسب متغير المهنة

يبين الجدول والشكل أعلاه توزيع أفراد الدراسة حسب متغير المهنة، حيث (7.46%) من أفراد الدراسة كانوا من الطلاب وهم الفئة الأكبر في الدراسة، في حين أن (7.38%) من أفراد الدراسة كانت مهنتهم موظف حكومي، في حين أن (6.14%) من أفراد الدراسة كانت مهنتهم أكاديميين.

ثالثاً: النمط الاستهلاكي والعادات الغذائية: يتناول عرض نتائج الدراسة الميدانية ومناقشتها من خلال عرض إجابات أفراد الدراسة على عبارات الاستبانة وذلك بالإجابة عن تساؤلات الدراسة عن طريق حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لاستجابات أفراد الدراسة على أسئلة الاستبانة وجاءت النتائج كما يلي:

أنواع اللحوم المستهلكة من قبل السعوديين والمقيمين

للتعرف على أنواع اللحوم المستهلكة من قبل السعوديين والمقيمين وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول

التالي:

جدول (9) استجابات أفراد الدراسة على أنواع اللحوم المستهلكة مرتبة تنازلياً حسب متوسطات الموافقة

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الاستخدام				النسبة %	نوع اللحم المستهلك
			أبداً	تدريجياً	بشكل معتدل	كثيفاً		
1	0.66	3.70	9	8	48	235	ك	لحم الدجاج
			3	2.7	16	78.3	%	
2	0.99	2.83	45	44	129	82	ك	لحوم حمراء
			15	14.7	43	27.3	%	
3	0.80	2.81	26	52	175	47	ك	لحوم البقر
			8.7	17.3	58.3	15.7	%	
4	0.96	2.52	68	43	154	35	ك	لحوم الضأن
			22.7	14.3	51.3	11.7	%	
5	0.93	2.50	57	73	133	37	ك	لحوم الجمل
			19	24.3	44.3	12.3	%	
6	0.99	2.47	71	57	132	40	ك	لحوم الماعز
			23.7	19	44	13.3	%	

ومن خلال النتائج الموضحة أعلاه يتضح أن هناك تفاوت في درجة الاستهلاك من قبل أفراد الدراسة على أنواع اللحوم حيث تراوحت متوسطات موافقتهم ما بين (70.3 إلى 23.2) وهي متوسطات تقع في الفئة الرابعة والثالثة والثانية من فئات المقياس الرباعي والتي تشير إلى (دائماً - أحياناً - نادراً) على أداة الدراسة مما يوضح التفاوت في درجة الاستهلاك لدى أفراد الدراسة على أنواع اللحوم، والتي تم ترتيبها تنازلياً حسب درجة الاستهلاك من قبل أفراد الدراسة عليها كالتالي:

- جاءت لحوم الدجاج بالمرتبة الأولى من حيث درجة الاستهلاك من قبل أفراد الدراسة عليها بدرجة تشير إلى (دائماً) بمتوسط حسابي (70.3) وعند دالة إحصائية (01.0).
- في حين جاءت لحوم الحمراء بالمرتبة الثانية من حيث درجة الاستهلاك من قبل أفراد الدراسة عليها بدرجة تشير إلى (أحياناً) بمتوسط حسابي (83.2) عند دالة إحصائية (01.0).
- جاءت لحوم الأسماك بالمرتبة الثالثة من حيث درجة الاستهلاك من قبل أفراد الدراسة عليها بدرجة تشير إلى (أحياناً) بمتوسط حسابي (81.2) عند دالة إحصائية (01.0).
- جاءت لحوم الضأن بالمرتبة الرابعة من حيث درجة الاستهلاك من قبل أفراد الدراسة عليها بدرجة تشير إلى (أحياناً) بمتوسط حسابي (52.2) عند دالة إحصائية (01.0).
- جاءت لحوم الجمل بالمرتبة الخامسة من حيث درجة الاستهلاك من قبل أفراد الدراسة عليها بدرجة تشير إلى (أحياناً) بمتوسط حسابي (50.2) عند دالة إحصائية (01.0).
- جاءت لحوم الماعز بالمرتبة قبل الأخيرة من حيث درجة الاستهلاك من قبل أفراد الدراسة عليها بدرجة تشير إلى (نادراً) بمتوسط حسابي (2، 47) بقيمة معنوية (0، 01).
- جاءت لحوم البقر بالمرتبة الأخيرة من حيث درجة الاستهلاك من قبل أفراد الدراسة عليها بدرجة تشير إلى (نادراً) بمتوسط حسابي (23.2) بقيمة معنوية (01.0). وهذا يتفق مع ما ذكره كلا من (مارية، 2006) والموازنة الغذائية للمملكة العربية السعودية لعام (2018) من أن الدجاج يحتل المرتبة الأولى في استهلاك اللحوم بالمملكة وأن استهلاك لحوم الأسماك أقل استهلاكاً وقد يرجع انخفاض استهلاك لحوم الأسماك باعتبار المحافظة داخلية وبعيدة عن المناطق الساحلية وتعتبر من مناطق البادية.

أسباب تناول الأسماك:

للتعرف على أسباب تناول الأسماك من وجهة نظر السعوديين والمقيمين جاءت نتائج التحليل الإحصائي كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (10) استجابات أفراد الدراسة على أسباب تناول أسماك مرتبة تنازلياً حسب متوسطات الموافقة

الرتبة	الانحراف المعياري المتوسط	الحسابي	درجة الاستخدام				التكرار	أسباب تناول السمك
			تدري	تدري	تدري	تدري		
1	0.87	3.11	18	45	123	114	التكرار	لفوائدها الكثيرة
2	0.81	2.91	17	64	149	70	التكرار	اسرتي تفضله
3	0.85	2.63	26	107	120	47	التكرار	متوفر طول العام
4	1.3	2.34	135	21	50	94	التكرار	لا تسبب الحساسية

ومن خلال النتائج الموضحة أعلاه يتضح أن هناك تفاوت في موافقة أفراد الدراسة على أسباب تناول الأسماك حيث تراوحت متوسطات موافقتهم ما بين (11.3 إلى 34.2) وهي متوسطات تتراوح في الفئة الثالثة والثانية من فئات المقياس الرباعي والتي تشير إلى درجة (أحياناً- نادراً) على أداة الدراسة مما يوضح التفاوت في موافقة أفراد الدراسة على درجة أسباب تناول الأسماك، والتي تم ترتيبها تنازلياً حسب موافقة أفراد الدراسة عليها كالتالي:

- 1- جاءت العبارة رقم (3) وهي " لفوائدها الكثيرة " من بين أسباب تناول الأسماك بالمرتبة الأولى من حيث موافقة أفراد الدراسة عليها بدرجة أحياناً بمتوسط (11.3) وقيمة معنوية (01.0)
- 2- جاءت العبارة رقم (2) وهي " اسرتي تفضلها " من بين أسباب تناول الأسماك بالمرتبة الثانية عند دالة إحصائية (01، 0).
- 3- جاءت العبارة رقم (1) وهي " متوفر طول العام " من بين أسباب تناول الأسماك بالمرتبة الثالثة من حيث موافقة أفراد الدراسة عليها بدرجة أحياناً بمتوسط حسابي (63.2) وقيمة معنوية (01.0)
- 4- جاءت العبارة رقم (2) وهي " لا تسبب الحساسية" من بين أسباب تناول الأسماك بالمرتبة الأخيرة من حيث موافقة أفراد الدراسة عليها بدرجة أحياناً بمتوسط حسابي (34.2). عند دالة إحصائية (01.0).

نوع الأسماك المفضلة للشراء: للتعرف على العادات الغذائية في الأسماك المفضلة والمستهلكة للشراء أظهرت نتائج الدراسة كما هي موضحة الجدول التالي:

جدول (11) استجابات أفراد الدراسة على نوع الأسماك المفضلة للشراء مرتبة تنازلياً حسب متوسطات الموافقة

الرتبة	الانحراف المعياري المتوسط الحسابي	درجة الاستخدام					الدرجة	نوع الأسماك
		تد	تد	تد	تد	تد		
1	0.98	3.23	25	44	69	162	التكرار	أسماك طازجة
2	1.2	2.74	82	29	73	116	التكرار	أسماك معلبة
3	0.98	2.37	80	58	132	30	التكرار	أسماك مجمدة
4	0.93	1.66	182	54	46	16	التكرار	أسماك مملحة
5	0.78	1.52	187	80	22	11	التكرار	أسماك مجففة

ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة أعلاه يبين نوع الأسماك المفضلة من وجهة نظر السعوديين والمقيمين والتي تم ترتيبها تنازلياً حسب درجة التفضيل كالتالي:

- 1- جاءت الأسماك طازجة بالمرتبة الأولى من حيث موافقة أفراد الدراسة عليها بدرجة تشير أحياناً وبمتوسط حسابي (3.23) وقيمة معنوية (0.01) وتشير هذه النتيجة إلى تفضيل غالبية أفراد الدراسة للأسماك الطازجة.
- 2- جاءت الأسماك المعلبة بالمرتبة الثانية من حيث موافقة أفراد الدراسة عليها بدرجة تشير إلى أحياناً بمتوسط حسابي (2.84) عند دالة إحصائية (0.01).
- 3- جاءت الأسماك المجمدة في المرتبة الثالثة من حيث موافقة أفراد الدراسة عليها بدرجة نادراً بمتوسط حسابي (2.37) وقيمة معنوية (0.01).
- 4- جاءت الأسماك المملحة بالمرتبة الرابعة من حيث موافقة أفراد الدراسة عليها بدرجة ممارسة عالية بمتوسط (1.66) وقيمة معنوية (0.01) وتشير هذه النتيجة إلى أن غالبية أفراد الدراسة لا يفضلون الأسماك المملحة.

5- جاءت الأسماك المجففة بالمرتبة الأخيرة من حيث موافقة أفراد الدراسة عليها أبدأ بمتوسط حسابي (1.52) وقيمة معنوية (0.01) وتشير هذه النتيجة الى أن غالبية أفراد الدراسة لا يفضلون الأسماك المجففة. وهذا يتفق مع دراسة (مارية.2006) بأن السعوديين وغير السعوديين يفضلون استهلاك الأسماك الطازجة والمجففة والمحفوظة في الملح.

أنواع الأسماك المفضل تناولها:

للتعرف على درجة أنواع الأسماك المفضل تناولها تؤكد نتائج الجدول ما يلي:

جدول (12) استجابات أفراد الدراسة على أنواع الأسماك المستهلكة مرتبة تنازلياً حسب متوسطات الموافقة

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الاستخدام				التكرار	أنواع الأسماك المستهلكة
			أبداً	بندرجة	بدرجة	بدرجة		
1	1.1	2.97	57	21	96	126	التكرار	الريبان(الجمبري)
2	1.09	2.80	58	41	103	98	التكرار	سمك الهامور
3	1.05	2.61	61	66	103	70	التكرار	سمك الكنعد
4	1	2.24	88	87	90	35	التكرار	سمك الصافي
5	1.02	2.07	110	94	60	36	التكرار	سمك الشعور
6	0.97	1.96	123	90	62	25	التكرار	سمك التاجل
7	0.94	1.93	123	98	57	22	التكرار	سمك البياض

ومن خلال النتائج الموضحة أعلاه يتضح أن هناك تفاوت في موافقة أفراد الدراسة من حيث درجة استهلاك أنواع الأسماك. حيث تراوحت متوسطات موافقتها بين (2.97 إلى 1.93) وهي متوسطات تقع في الفئة الثالثة والثانية من فئات المقياس الرباعي والتي تشير الى (أحياناً- نادراً) على أداة الدراسة مما يوضح التفاوت في موافقة أفراد الدراسة في نوعية الأسماك المفضل تناولها. حيث تم ترتيبها تنازلياً حسب موافقة أفراد الدراسة عليها كالتالي:

- جاء " الجمبري " بالمرتبة الأولى من حيث درجة الاستهلاك من قبل أفراد الدراسة بدرجة أحياناً بمتوسط حسابي (2.97) وقيمة معنوية (0.01)
- جاء " سمك الهامور" بالمرتبة الثانية من حيث درجة الاستهلاك من قبل أفراد الدراسة بدرجة أحياناً بمتوسط حسابي (2.80) وقيمة معنوية (0.01).
- جاء " سمك الكنعد" بالمرتبة الثالثة من حيث درجة الاستهلاك من قبل أفراد الدراسة بدرجة أحياناً بمتوسط حسابي (2.61) وقيمة معنوية (0.01).
- جاء " سمك الصافي" بالمرتبة الرابعة من حيث درجة الاستهلاك من قبل أفراد الدراسة بدرجة نادراً بمتوسط حسابي (2.24). وقيمة معنوية (0.01).
- جاء " سمك الشعور" بالمرتبة الخامسة من حيث درجة الاستهلاك من قبل أفراد الدراسة بدرجة نادراً بمتوسط حسابي (2.07) وقيمة معنوية (0.01).
- جاء " سمك الناجل" بالمرتبة قبل الأخيرة من حيث درجة الاستهلاك من قبل أفراد الدراسة بدرجة نادراً بمتوسط حسابي (1.96) ودالة إحصائية (0.01)
- جاء " سمك البياض " بالمرتبة الأخيرة من حيث درجة الاستهلاك من قبل أفراد الدراسة بدرجة نادراً بمتوسط حسابي (1.93) وقيمة معنوية (0.01). وهذا يتفق مع ما ذكره سابا (1991) من وجود 240 نوع من

الأسماك الصالحة للاستهلاك. وأشار السيد (2000) في دراسته إلى أن القشريات (الجمبري) تعتبر أغذية بحرية عالية القيمة الغذائية غنية بالبروتين وتمتاز بقله الدهون وارتفاع نسبة الكوليسترول وفقيرة بالعناصر الكربوهيدراتية.

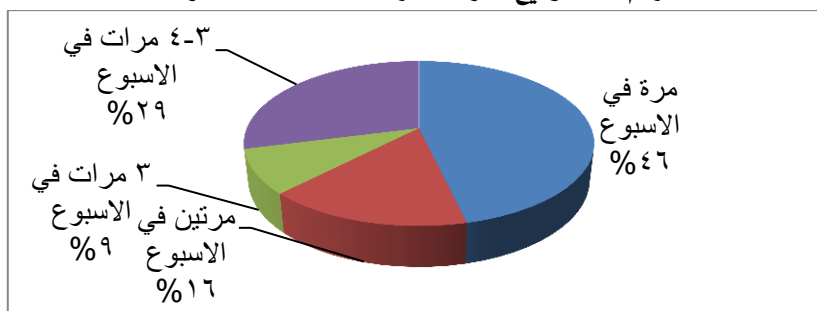
عدد مرات تناول الأسماك:

للتعرف على النمط الغذائي لعدد مرات تناول الأسماك خلال الأسبوع يؤكد الجدول التالي:

جدول رقم (13) يوضح توزيع أفراد الدراسة حسب عدد مرات التناول

النسبة	التكرار	عدد مرات التناول
46.3	139	مرة في الأسبوع
16	48	مرتين في الأسبوع
8.7	26	3 مرات في الشهر
29	87	3-4 مرات في السنة
100	300	المجموع

شكل رقم (7) توزيع أفراد الدراسة حسب عدد مرات التناول



يبين الجدول والشكل أعلاه توزيع أفراد الدراسة حسب عدد مرات التناول الأسماك. حيث (46.3%) من أفراد الدراسة كانوا يتناولون الأسماك مرة في الأسبوع وهم الفئة الأكبر في الدراسة. في حين أن (16%) من أفراد الدراسة كانوا يتناولون مرتين في الأسبوع. بينما أن (8.7%) من أفراد الدراسة كانوا يتناولون 3 مرات في الشهر. وأخيراً (29%) من عينة الدراسة كانوا يتناولون الأسماك 3-4 مرات في السنة.

طرق طهي السمك المستخدمة:

للتعرف على العادات الغذائية في طرق طهي السمك المستخدمة توضح نتائج التحليل الإحصائي كما في

الجدول التالي:

جدول (14) استجابات أفراد الدراسة على طرق الطهي مرتبة تنازلياً حسب متوسطات الموافقة

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	تبدأ	درجة الاستخدام			التكرار	
				تدريجياً	أحياناً	دائماً		
1	1.05	3.11	41	27	92	140	التكرار	السمك المشوي
2	1.03	2.96	44	34	113	109	التكرار	السمك المحمر
3	1.05	2.57	66	61	109	64	التكرار	السمك في الفرن

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الاستخدام				التكرار	
			أبداً	نادراً	أحياناً	دائماً		
4	0.96	1.94	123	97	57	23	التكرار	السّمك المسبك
5	0.92	1.74	156	86	38	20	التكرار	السّمك المسلوق

ومن خلال النتائج الموضحة أعلاه يتضح أن هناك تفاوت في موافقة أفراد الدراسة من حيث طرق الطهي المستخدمة. حيث تراوحت متوسطات موافقتهم بين (3.11 إلى 1.74) وهي متوسطات تقع في الفئة الثالثة والثانية من فئات المقياس الرباعي والتي تشير إلى (أحياناً- نادراً) على أداة الدراسة مما يوضح التفاوت في موافقة أفراد الدراسة في طرق الطهي المستخدمة. حيث تم ترتيبها تنازلياً حسب موافقة أفراد الدراسة عليها كالتالي:

- جاء " السمك المشوي " بالمرتبة الأولى من حيث طريقة الطهي المفضلة من قبل أفراد الدراسة بدرجة أحياناً بمتوسط حسابي (3.11) وقيمه معنوية (0.01)
- جاء " السمك المحمر " بالمرتبة الثانية من حيث طريقة الطهي المفضلة من قبل أفراد الدراسة بدرجة أحياناً بمتوسط حسابي (2.96) وقيمة معنوية (0.01)
- جاء " السمك في الفرن " بالمرتبة الثالثة من حيث طريقة الطهي المفضلة من قبل أفراد الدراسة بدرجة أحياناً بمتوسط حسابي (2.57) ودالة إحصائية (0.01)
- جاء " السمك المسبك " بالمرتبة الرابعة من حيث طريقة الطهي المفضلة من قبل أفراد الدراسة بدرجة نادراً بمتوسط حسابي (1.94) ودالة إحصائية (0.01)
- جاء " السمك المسلوق " بالمرتبة الأخيرة من حيث طريقة الطهي المفضلة من قبل أفراد الدراسة بدرجة أبداً بمتوسط حسابي (1.74). وقيمة معنوية (0.01). وهذا ما يشير إليه كلا من (Rohrmann et al.2002 والمدني.2004).

مكان الطهي المستخدم للأسمالك المستهلكة:

للتعرف على مكان المستخدم الطهي جاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (15) استجابات أفراد الدراسة على مكان الطهي مرتبة تنازلياً حسب متوسطات الموافقة

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الاستخدام				التكرار	مكان الطهي المفضل
			أبداً	نادراً	أحياناً	دائماً		
1	1.01	2.96	35	57	94	114	التكرار	في المنزل
2	0.95	2.81	42	45	142	71	التكرار	المحلات المتخصصة لبيع السمك المقلي
3	0.99	2.45	67	75	114	44	التكرار	المطاعم والفنادق

ومن خلال النتائج الموضحة أعلاه يتضح أن هناك تفاوت في موافقة أفراد الدراسة من حيث أماكن الطهي المستخدمة. حيث تراوحت متوسطات موافقتهم بين (2.96 إلى 2.45) وهي متوسطات تقع في الفئة الثالثة والثانية من فئات المقياس الرباعي والتي تشير إلى (أحياناً- نادراً) على أداة الدراسة مما يوضح التفاوت في موافقة أفراد الدراسة في المكان المستخدم للطهي. حيث تم ترتيبها تنازلياً حسب موافقة أفراد الدراسة عليها كالتالي:

- جاء مكان الطهي " في المنزل " بالمرتبة الأولى من حيث درجة التفضيل من قبل أفراد الدراسة عليها بدرجة أحياناً بمتوسط حسابي (2.96) وقيمة معنوية(0.01).
- جاء مكان الطهي " المحلات المخصصة لبيع السمك المقلي" بالمرتبة الثانية من حيث درجة التفضيل من قبل أفراد الدراسة بدرجة أحياناً بمتوسط حسابي (2.81) ودالة إحصائية(0.01).
- جاء مكان الطهي " المطاعم والفنادق " بالمرتبة الأخيرة من حيث درجة الاستهلاك من قبل أفراد الدراسة بدرجة نادراً بمتوسط حسابي (2.45). وقيمة معنوية (0.01).

الأطعمة المفضل تناولها مع السمك: للتعرف على العادات الغذائية في الأطعمة المفضل تناولها مع السمك يؤكد الجدول التالي:

جدول (16) استجابات أفراد الدراسة على الأطعمة المفضلة مرتبة تنازلياً حسب متوسطات الموافقة

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الاستخدام				التكرار	الأطعمة
			تدرياً	تدريجياً	إلى حد ما	كثيراً		
1	1	3.24	34	22	82	162	العدد	بطاطس محمرة
2	0.98	3.11	27	49	89	135	العدد	ارز ابيض
3	1.01	3.02	40	31	111	118	العدد	خبز
4	0.97	2.85	44	36	142	78	العدد	صيادية
5	1.03	2.66	55	63	110	72	العدد	خضار مطهية
6	1.01	2.63	57	61	119	63	العدد	خضار طازج

ومن خلال نتائج الإحصاء أعلاه يتضح أن هناك تفاوت في موافقة أفراد الدراسة من حيث الأطعمة المفضلة مع السمك. حيث تراوحت متوسطات موافقتها بين (3.11 إلى 1.74) وهي متوسطات تقع في الفئة الثالثة والثانية من فئات المقياس الرباعي والتي تشير الى (أحياناً- نادراً) على أداة الدراسة مما يوضح التفاوت في موافقة أفراد الدراسة في الأطعمة المفضلة مع السمك. حيث تم ترتيبها تنازلياً حسب موافقة أفراد الدراسة عليها كالتالي:

- جاء " بطاطس المحمرة" بالمرتبة الأولى من حيث درجة الاستهلاك من قبل أفراد الدراسة بدرجة أحياناً بمتوسط حسابي (3.24) وقيمة معنوية(0.01).
- جاء " أرز أبيض" بالمرتبة الثانية من حيث درجة الاستهلاك من قبل أفراد الدراسة بدرجة أحياناً بمتوسط حسابي (3.11) وقيمة معنوية (0.01).
- جاء " الخبز" بالمرتبة الثالثة من حيث درجة الاستهلاك من قبل أفراد الدراسة بدرجة أحياناً بمتوسط حسابي (3.02) وقيمة معنوية (0.01).
- جاءت" الصيادية" بالمرتبة الرابعة من حيث درجة الاستهلاك من قبل أفراد الدراسة بدرجة نادراً بمتوسط حسابي (2.85). ودالة إحصائية (0.01).
- جاءت " الخضار المطهية" بالمرتبة الخامسة من حيث درجة الاستهلاك من قبل أفراد الدراسة بدرجة نادراً بمتوسط حسابي (2.66). وقيمة معنوية (0.01).
- جاءت " الخضار الطازجة " بالمرتبة الأخيرة من حيث درجة الاستهلاك من قبل أفراد الدراسة بدرجة نادراً بمتوسط حسابي (2.63) ودالة إحصائية (0.01).

ملخص نتائج الدراسة:

- أجريت هذه الدراسة بهدف التعرف على العادات الغذائية لاستهلاك الأسماك لعينة من السعوديين والمقيمين بمحافظة الدلم بالمملكة العربية السعودية وأظهرت نتائج التحليل ما يلي:
- 1- أن أفراد العينة من السعوديين بلغت (84.7%) بينما غير السعوديين بلغت (15.3%) وبلغت نسبة المتعلمين ذوو التعليم الجامعي (68.7%).
 - 2- أن لحوم الأسماك جاءت في المرتبة الثالثة في التفضيل لأنواع اللحوم المستهلكة مقارنة بلحوم الدجاج واللحوم الحمراء وقد يرجع تفضيل استهلاك لحوم الأسماك لفوائدها الكثيرة عند أفراد العينة.
 - 3- أن لحوم الأسماك الطازجة هي المفضلة في الشراء تليها الأسماك المعلبة ثم المجمدة والمملحة والمدخنة وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أنواع الأسماك المفضلة هي الريان- الهامور- الكنعد- الصافي- الشعري- الناجل- البيض بالترتيب.
 - 4- أن (46.3%) من الأفراد تفضل تناولها مرة في الأسبوع و(16%) تتناولها مرتين في الأسبوع و(8.7%) تتناولها ثلاث مرات في الشهر و(29%) ثلاث إلى أربع مرات في السنة.
 - 5- أن طريقة الطهي المفضلة للأسماك المستهلكة هي طريقة الشوي- التحمير- المسبك في الفرن- المسلق وأن غالبية الأفراد يفضلون طهيها بالمنزل- ثم محلات بيع السمك تليها المطاعم والفنادق.
 - 6- أن الأطعمة المفضل تناولها مع الأسماك عند غالبية الأفراد هي البطاطس المحمرة يليها الأرز الأبيض ثم الخبز تليها الصيادية ثم الخضار المطهية ثم الخضار الطازجة في المرتبة الأخيرة للتفضيل في الاستهلاك.
 - 7- أن ارتفاع نسبة الأسماك المستهلكة عند غير السعوديين حيث بلغ معدل تناولهم للأسماك مرتين في الأسبوع مقارنة بالسعوديين مرة في الأسبوع أو مرة - مرتين في الشهر أو ثلاث مرات في السنة قد يرجع ذلك للعادات الغذائية المختلفة بين الأفراد أو رخص ثمنها وخلصت الدراسة للحاجة لإجراء المزيد من الدراسات لتوعية الأفراد بفوائد الأسماك وأهمية تناولها على الصحة العامة.

التوصيات والمقترحات:

- 1- تكثيف البرامج التوعوية عن أنواع الأسماك الموجودة في سواحل المملكة ومدى أهمية استهلاكها على الصحة العامة.
- 2- التعرف على العادات الغذائية المتبعة بمختلف مناطق المملكة.
- 3- إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على أنواع اللحوم المستهلكة وطرق الطهي المفضلة في مناطق مختلفة بالمملكة العربية السعودية.

المراجع العربية:

- 1- إدارة الدراسات الاقتصادية والإحصاء. الموازنات الغذائية للمملكة العربية السعودية. وزارة الزراعة والمياه. الرياض (2018).
- 2- إدارة المصايد البحرية. الإحصائيات السمكية في المملكة العربية السعودية. وزارة الزراعة والمياه - الرياض. (2001)
- 3- إدارة المصايد البحرية. الإحصائيات السمكية في المملكة العربية السعودية. وزارة الزراعة والمياه - الرياض. (2005)

- 4- إدارة المصايد البحرية. الإحصائيات السمكية في المملكة العربية السعودية. وزارة الزراعة والمياه - الرياض. (2007)
- 5- إدارة المصايد البحرية. الإحصائيات السمكية في المملكة العربية السعودية. وزارة الزراعة والمياه - الرياض. (2016)
- 6- إدارة المصايد البحرية. الإحصائيات السمكية في المملكة العربية السعودية. وزارة الزراعة والمياه - الرياض. (2018)
- 7- حسن، محمد عبد العزيز، الجامع. فهد عبد العزيز. أهم الأمراض التي تصيب الأسماك المستوردة للمنطقة الشرقية من المملكة العربية السعودية. المجلة الزراعية، 34 (2): 29-30. (2003)
- 8- الزهراني، مارية طالب. ترشيد الاستهلاك الغذائي. رسالة كليات البنات. العدد (51). السنة السادسة. (2004).
- 9- الزهراني، مارية. بحث بعنوان العادات الغذائية وأثرها على السلوك الغذائي (جامعة أم القرى، قسم التغذية وعلوم الطعمة). (2006)
- 10- عدس، عبد الرحمن: عبيدات، ذوقان: عبد الحق، كايد. البحث العلمي ومفهومه وأدواته أساليبه، دار أسامه للنشر والتوزيع. (2002).
- 11- العساف، صالح حمد. المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. الطبعة الثانية. الرياض مكتبة العبيكان. (2003)
- 12- عمران، تغريد: الشناوي، رجاء: صبحي، عفاف. المهارات الحياتية. مكتبة زهراء الشوق، القاهرة. (2001).
- 13- المدني، خالد علي. التغذية العلاجية. دار المدني بجدة. (2004)
- 14- مركز الإمارات للمعلومات الزراعية (www.use.gov.ae)، الأسماك غذاء ودواء. وزارة الزراعة والثروة السمكية، الإمارات العربية المتحدة.
- 15- المصيفر، عبد الرحمن. الغذاء والتغذية. تحت رعاية المكتب الاقليمي لمنظمة الصحة العالمية للشرق الأوسط - أكاديميا انترناشيونال. الطبعة الثانية. (2005)
- 16- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (http://www.fao.org/statistics/ar) 2019.
- 17- منظمة الامم المتحدة للأغذية والزراعة بعنوان حالة الموارد السمكية وتربية الاحياء المائية في العالم. 2016.
- 18- الموازنة الغذائية للمملكة العربية السعودية للفترة من 1974 - 1998 م. وزارة الزراعة والمياه. الدراسات الاقتصادية والإحصاء، العدد (5).
- 19- الهندي، أحمد. لماذا المزارع السمكية الآن؟: عالم الغذاء. (1): 44 - 48. (2000).
- 20- الهيئة العامة لتنمية الثروة السمكية بمصر بعنوان. لحوم الأسماك تتفوق على اللحوم الحمراء في فوائدها الغذائية. 2009.
- 21- وزارة الاقتصاد الاماراتية. بعنوان «البعد الاقتصادي لإنتاج الأسماك واستهلاكها في الإمارات العربية المتحدة. 2014 م.
- 22- ببساورروس، الفرنس فخري. الثروة السمكية (الواقع والأمل) مع الحفاظ عليها كمصدر هام من مصادر البروتين الحيواني - مجلة أسبوت للدراسات البيئية، 25: 1 - 9 (2003).

References:

- 1- Ambrossini, G.L; Kliewer, E.V. and Johnson, C. Dietary Fish Intake and Risk of Leukacmia, Multiple Myeloma, and Non- Hodgkin Lymphoma, Cancer epidemiology Biomark Prev.13: 532- 537.(2004)

- 2- Eekkila, A. and Lichtenstein, A. Fish intake is associated with a reduced progression of coronary artery atherosclerosis in postmenopausal women with coronary artery disease. *Am.J.Clin.Nutr.* 80 (3): 626 – 632 (2004)..
- 3- Oomen, C. Feskens, E, Rasanen, L. Fidanza, F. Nissinen, A. Mennotti, A. KOk, F. and Kromhout, D. Fish consumption and coronary heart disease mortality in Finland, Italy and the Netherlands. *American Journal of Epidemiology.* 151 (10): 999 – 1006.(2000).
- 4- Rohrmann, S. Linseisen, J. Becker, N. Norat, T. Sinha, R. Skeie, G. Lund, E. Martinez, C. Barricarte, A. Mattiison, I. Berglund, G. Welch, A. Davery, G. Overevad, K.Tjonneland, A. Clavel- Chapelon, E. Kesse, E. Lotze, G. Klipstein – Grobusch, K. Vasilopoulou, E. Polychronopoulos, E. Pala, V. Celentano, E. Bueno – de – Mesquita, H, B. Peeters, M. Riboli, E and Slimani, N. Cooking of meat and fish in Europe – results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). *AM. J. Clin. Nutr.* 26(12): 1216 – 1230. (2002).