

دراسة تكشف سببا رئيسيا لتجنب الوجبات السريعة



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2022-02-15

رغم أن الكثير من الأبحاث أشارت إلى أن الوجبات السريعة ليست مفيدة صحيا، وتم ربطها بوباء السمنة الذي يؤثر على الملايين في الولايات المتحدة وحول ذلك فإن دراسة جديدة توصلت إلى أن الدافع الرئيسي لتجنب الناس للوجبات السريعة لا يعود إلى أسباب صحية.

وخلال الدراسة التي شملت استطلاع آراء أكثر من 300 شخص عبر استبيان عبر الإنترنت، سعى الباحثون في جامعة كينت في ولاية أوهايو، إلى تحديد العوامل الرئيسية التي تميز الأشخاص الذين عرفوا أنفسهم بأنهم مستهلكون للوجبات السريعة، أو مستهلكون غير منتظمين خاصة للبرغر والبطاطس المقلية.

ويتناول واحد من كل ثلاثة أميركيين بالغين على الأقل، يوميا وجبات سريعة، بحسب دراسة أجرتها مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (سي دي سي) ما بين 2013 إلى 2016.

باستخدام مجموعة من التقنيات الإحصائية لموازنة وتفسير البيانات، وجد الباحثون عاملين مميزين رئيسيين على وجه الخصوص حددا مستهلكي الوجبات السريعة غير المنتظمين.

كان العامل الأول هو ميل معظم المشاركين، إلى تناول الوجبات السريعة في "مواقف عرضية" خارجة عن إرادتهم إلى حد ما، مثل ضغط الوقت، أو السفر، أو نفاذ الطعام في المنزل، أو في أوقات التوتر.

لكن العامل الثاني الذي يميز مستهلكي الوجبات السريعة غير المنتظمين، والذي يفسر بوضوح سبب عدم تناولهم للوجبات السريعة بقية الوقت، فإن أكثر ما يجعلهم يمتنعون عن تناولها هو الشعور بالذنب.

يوضح الباحثون، أنه عندما يتناول البعض الوجبات السريعة يشعر بالذنب، فيما يشعر بالإنجاز حين نجاحه في التغلب على شهيته لتناولها.

تشير هذه النتيجة إلى أن معرفة الجودة الغذائية السيئة لا تكفي وحدها للتأثير على عادات الشخص فيما يتعلق باستهلاك الوجبات السريعة.

ويقول الباحثون إن برامج الوقاية من السمنة يمكن أن تحقق نجاحا من خلال تركيز رسائلها حول ذلك، لإبعاد المستهلكين عن الوجبات السريعة بأساليب مقنعة، مصممة للتأكيد على الشعور بالذنب الذي سيشعرون به إذا تناولوها.



UAE71NEWS