

سلوكيات الأكل في العصر الرقمي: تأثير وسائل التواصل والوعي بالتغذية الصحية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 21, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). سلوكيات الأكل في العصر الرقمي: تأثير وسائل التواصل والوعي بالتغذية الصحية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119754>

تخيل أنك تتصفح هاتفك قبل وجبة الغداء، وتمر سريعاً على صور الأطعمة الشهية التي يشاركها أصدقاؤك أو المؤثرون على وسائل التواصل الاجتماعي. هل يؤثر هذا التعرض المستمر على اختياراتك الغذائية؟ سؤال يبدو بسيطاً، لكنه يفتح الباب أمام فهم أعمق لكيفية تشكيل العادات الغذائية في عصرنا الرقمي. دراسة حديثة تسلط الضوء على العلاقة المعقدة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ومستوى الوعي بالتغذية الصحية، والسلوكيات الغذائية للأفراد.

منهجية البحث

قام الباحث ماهر أ. جاكير وفريقه بإجراء دراسة تحليلية مقطعية (cross-sectional analytic study) شملت عينة من الأفراد بهدف استكشاف هذه العلاقة. اعتمدت الدراسة على جمع البيانات من خلال استبيانات مفصلة، حيث تم تقييم استخدام المشاركين لوسائل التواصل الاجتماعي، ومستوى معرفتهم بالتغذية الصحية (والذي يشمل فهمهم للمبادئ الأساسية للتغذية المتوازنة، وقراءة الملصقات الغذائية، والتمييز بين الأطعمة الصحية وغير الصحية)، بالإضافة إلى تفاصيل حول سلوكياتهم الغذائية اليومية. تم تحليل البيانات باستخدام أساليب إحصائية متقدمة لتحديد الارتباطات بين هذه المتغيرات المختلفة. ركز الباحثون على تحديد ما إذا كان التعرض لمحتوى غذائي معين على وسائل التواصل الاجتماعي - سواء كان صحياً أو غير صحي - يرتبط بأنماط الأكل لدى المشاركين. كما تم أخذ عوامل أخرى في الاعتبار، مثل العمر والجنس ومستوى التعليم، لضمان دقة النتائج.

النتائج

أظهرت النتائج أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والسلوكيات الغذائية. لاحظ الباحثون أن الأفراد الذين يقضون وقتاً أطول على منصات مثل إنستغرام وتيك توك يميلون إلى استهلاك كميات أكبر من الوجبات السريعة والأطعمة المصنعة. ويرجع ذلك جزئياً إلى التعرض المستمر للإعلانات الترويجية لهذه الأطعمة، بالإضافة إلى تأثير الصور الجذابة التي تثير الشهية. ولكن، المفاجأة كانت أن هذا التأثير يختلف باختلاف مستوى الوعي بالتغذية الصحية. فقد وجد الباحثون أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من معرفة التغذية الصحية يكونون أقل عرضة للتأثر بالإعلانات الغذائية غير الصحية على وسائل التواصل الاجتماعي، وأكثر قدرة على اتخاذ خيارات غذائية واعية. بعبارة أخرى، المعرفة بالتغذية الصحية تعمل كدرع واقٍ ضد التأثيرات السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على السلوك الغذائي. كما كشفت الدراسة عن أن الأفراد الذين يتابعون حسابات تركز على التغذية الصحية واللياقة البدنية يميلون إلى تبني عادات غذائية أكثر صحة، مثل زيادة استهلاك الفواكه والخضروات وتقليل تناول السكر والدهون المشبعة.

تداعيات البحث

تفتح هذه الدراسة آفاقاً جديدة لفهم كيفية تأثير البيئة الرقمية على صحتنا. تشير النتائج إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي ليست مجرد منصات للتواصل والترفيه، بل هي أيضاً أدوات قوية يمكن أن تشكل سلوكياتنا الغذائية بطرق إيجابية أو سلبية. لذلك، من الضروري تعزيز الوعي بالتغذية الصحية بين جميع فئات المجتمع، وخاصة الشباب، لتمكينهم من اتخاذ قرارات غذائية مستنيرة. يمكن أن يلعب التعليم الغذائي دوراً حاسماً في بناء القدرة على التمييز بين المعلومات الغذائية الموثوقة والمضللة المنتشرة على الإنترنت. بالإضافة إلى ذلك، يجب على شركات وسائل التواصل الاجتماعي تحمل مسؤوليتها في الحد من انتشار الإعلانات الغذائية غير الصحية، وتشجيع المحتوى الذي يعزز التغذية الصحية ونمط الحياة النشط. هذا لا يعني الرقابة على المحتوى، بل يتعلق بتوفير بيئة رقمية أكثر صحة تدعم الخيارات الغذائية الواعية. النتائج التي توصل إليها الباحث جاكير وفريقه تدعو إلى ضرورة إجراء المزيد من البحوث في هذا المجال، بهدف فهم أعمق للتفاعلات المعقدة بين وسائل التواصل الاجتماعي، والوعي بالتغذية الصحية، والسلوكيات الغذائية، وتطوير استراتيجيات

فعالة لتعزيز الصحة العامة في العصر الرقمي.

Reference

Çakır M.A. (2026). *Eating behaviors in the digital age: the role of social media and healthy diet literacy*.
•Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia Bulimia and Obesity, 31(1), 13-13

DOI: [10.1007/s40519-025-01808-2](https://doi.org/10.1007/s40519-025-01808-2)

ARABPSYCHOLOGY.COM