



## تأثیر شبکه های اجتماعی بر رژیم غذایی

# The Impact Of Social Media On Diet

THE IMPACT OF  
SOCIAL MEDIA  
ON DIET

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

اول. وقتی یک فرد مشاهده می کند که هم گروهی هایش، میوه یا سبزیجات خاصی مصرف می کنند، آن فرد نیز به مصرف همان خوراکی ها رو می آورد. همچنین تلاش می کند تا ساعت مصرف خود را با ساعت مصرف دوستان هم گروهی خود تنظیم کند.

دوم. نفوذ و تاثیر پذیری بالای مخاطبان از محتوای منتشر شده در شبکه های اجتماعی است. وقتی مصرف تنقلات، نوشیدنی های انرژی زا، فست فود و دیگر خوراکی ها و میان وعده ها در شبکه های اجتماعی رواج پیدا می کند، مخاطبان نیز به مصرف این خوراکی ها رو می آورند و مصرف همه ی آن ها را مجاز در نظر می گیرند.

محققان همچنین ارتباط حضور مخاطبان در شبکه های اجتماعی با BMI مخاطبان را نیز بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که در بازه ی زمانی کوتاه، تاثیر پذیری بالایی اتفاق نمی افتد اما ممکن است در طولانی مدت بر مخاطبان اثر سوء داشته باشد.

### تأثیر استفاده از شبکه های اجتماعی بر سلامتی افراد

همان اندازه که شبکه های اجتماعی بر سلامتی و رژیم غذایی کاربران اثر منفی می گذارند، می توانند اثرات مثبتی نیز داشته باشند. کمپین های توجه به سلامتی و تغذیه، مراقبت از خود و امثال آن، مثال هایی از مثبت بودن کارایی شبکه های اجتماعی است. هر جا که رفتارهای مثبت و درست تقویت شوند، اتفاق درستی افتاده است. متخصصان تغذیه به این نتیجه رسیده اند که باید رژیم غذایی سالم و مصرف میوه ها، سبزیجات و حذف نوشیدنی هایی با قند بالا در اینستاگرام ترویج شود تا اتفاقات مثبتی رخ بدهند. آن ها بر این باورند که از پتانسیل شبکه های اجتماعی می توان به عنوان ابزاری برای ایجاد عادات غذایی درست برای انسان ها و به خصوص نوجوانان و جوانان استفاده کرد.



### تأثیر دوستان آنلاین بر رژیم غذایی ما

متخصصان تغذیه روی این موضوع تحقیق کردند که عادت های مختلف افراد در استفاده از شبکه های اجتماعی، چگونه روی مصرف غذاها تاثیر می گذارند. این عادت ها و تاثیر پذیری ها، در موقعیت های دیگر و زندگی واقعی افراد نیز وجود دارند، در میان دانشجویان یک دانشگاه یا در میان همکاران و دوستان کاری که در یک محیط فعالیت می کنند. متخصصان برای این تحقیق بر شبکه های اجتماعی تمرکز کردند چرا که این شبکه ها حجم زیادی از تعاملات اجتماعی مردم امروز را شامل می شود.

در این تحقیق، محققان از ۳۶۹ دانشجو هم زمان با بررسی فعالیت آن ها در فیسبوک و دیگر شبکه های اجتماعی، در مورد مصرف میوه ها، سبزیجات، میان وعده ها و نوشیدنی های روزمره آن ها سوال کردند. محققان نگرش این افراد به عادت های غذایی دوستانشان را نیز زیر نظر داشتند. این تحقیق نشان داد که فعالیت های روتین افراد در شبکه های اجتماعی social norms، روی عادات غذایی آن ها دو تاثیر دارد.





## The Impact Of Social Media On Diet

## The Impact Of Social Media On Diet

پاسخ ما هنوز ادامه دارد؛ ویژگی مشترک دوم این غذاها این است که اغلب این غذاها جزو غذاهای ناسالم دسته بندی می‌شوند.

از ترندها و جریان‌های داغی که پیرامون غذاهای مختلف در شبکه‌های اجتماعی راه می‌افتند فاصله بگیرید و تحت تاثیر آن‌ها نباشید.

به این موضوع خیلی توجه داشته باشید که در عصر دیجیتال فعلی، عادات غذایی ما و پروسه‌های تصمیم‌گیری که در مغز اتفاق می‌افتند؛ تحت تاثیر نرم‌افزارهای موبایل، برنامه‌های تلویزیونی و شبکه‌های اجتماعی به خصوص اینستاگرام هستند.

اجازه بدهید یک مورد را باهم بررسی کنیم: فرهنگ اینستاگرام این است که قبل از صرف غذا، از آن به بهترین شکل ممکن عکس بگیرید و آن را منتشر کنید تا نظر افراد را جلب کند. بعضی افراد، ساعت‌ها در صف‌های طولانی صبر می‌کنند تا غذایی را که مد شبکه‌های اجتماعی شده است از رستوران مورد نظر خود بگیرند. حتی گاهی اوقات، لایو اینستاگرام، میزبان صرف غذای یک نفر می‌شود. این موضوعات همه فرهنگ‌ها و عادات‌های غلطی است که از شبکه‌های اجتماعی به عادات غذایی ما اضافه شده است.

### تاثیر شبکه‌های اجتماعی بر رژیم غذایی

کف‌های روی قهوه، ماکارونی با سس ویژه، پاستای ایتالیایی و یا غذاهای دیگر روزی مد می‌شوند و روز بعد مصرفشان کاهش پیدا می‌کند. اما به نظر شما، این مدهای غذایی چه ویژگی مشترکی با هم دارند؟

اجازه بدهید ما به این سوال پاسخ دهیم: تمام این غذاها توسط شبکه‌های اجتماعی مد روز می‌شوند، به خصوص شبکه‌هایی مثل اینستاگرام و گاهی اوقات هم فیسبوک.

### عوامل موثر بر عادات های غذایی

با تمام وجود تلاش کنید تا یک مصرف‌کننده مستقل باشید.