

معانی فرهنگی غذای دوران بارداری: مطالعه‌ای با روش مردم‌نگاری

فربیا صدیقی^۱

(تاریخ دریافت ۹۸/۰۹/۱۵، تاریخ پذیرش ۹۸/۱۲/۱۵)

چکیده

تغذیه به‌عنوان نیاز زیستی در فرهنگ‌های مختلف جلوه‌های متفاوتی به خود می‌گیرد. به‌عبارتی، فرهنگ، الگوهای شناختی مطلوب برای انتخاب غذا به افراد عرضه می‌کند. مطابق با این نوع نگاه، فهم معانی تغذیه به فهم فرهنگ کمک می‌کند. بر این اساس، پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش مردم‌نگاری به مطالعه فرهنگ تغذیه بارداری در شهر یزد پرداخت. یافته‌ها نشان داد الگوی شناختی تغذیه در بین زنان مورد مطالعه مبتنی بر دوگانه گرم/سرد و تر/خشک است و این الگو در دوران بارداری مطرح است. براساس یافته‌های پژوهش، الگوهای فرهنگ تغذیه دوران بارداری با توجه به اساطیر، خرد تغذیه مادر بزرگ‌ها، میزان دسترسی زنان و خانواده‌های آن‌ها به سرمایه اقتصادی و دسترسی زنان به شبکه حمایتی خانواده تغییر می‌کند. رمزگان تغذیه این دوران، مرزبندی‌هایی میان زنان باتجربه/بی‌تجربه و مادران سهل‌انگار/ایدئال تعریف می‌کند. همچنین، مرزهای جنسیتی در امر تخصیص غذا بازتعریف می‌شود. مطابق با یافته‌ها، افراد با خوردن، طعم فرهنگ را درونی می‌کنند و آن را نسل به نسل انتقال می‌دهند.

واژگان کلیدی: بارداری، تغذیه، زنان، فرهنگ، یزد.

^۱. دانش‌آموخته انسان‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران Fariba.seddighi@ut.ac.ir

مقدمه و بیان مسئله

غذا و خوردن نیاز زیستی-فیزیولوژیکی یکسان انسان‌ها در سراسر جهان برای ادامه حیات و حفظ سلامت است. اما انسان در راستای تأمین مواد غذایی مورد نیاز، به شرایط فرهنگی، اجتماعی، محیطی و مذهبی پیرامون خود توجه دارد. شیوه‌های متفاوت پخت و تهیه غذا، مواد مصرفی متفاوت (گیاهان و ادویه‌های متفاوت) برای پخت غذا و طعم‌های متفاوت مورد پسند افراد جوامع گوناگون، حکایت از تنوع تغذیه دارند. بنابراین، نیاز فیزیولوژیکی یکسان، الگوی تغذیه یکسانی را نشان نمی‌دهد. تابوها و باید و نبایدهای غذایی، از تنوعات غذایی میان جوامع گوناگون هستند. ممنوعیت‌های غذایی، دائمی یا موقتی هستند؛ ممنوعیت‌های دائمی به ممنوع‌بودن خوردن و نوشیدن برخی مواد غذایی در تمام دوران زندگی اشاره می‌کند (گنتت، ۲۰۱۸). این ممنوعیت‌ها گاهی با اعتقادات دینی و گاهی با قدرت در ارتباط است. از میان ممنوعیت‌هایی که با اعتقادات دینی همراه است می‌توان به منع مسلمانان از نوشیدن شراب و منع یهودیان و مسلمانان از خوردن گوشت خوک اشاره کرد. همچنین، مسلمانان، در ماه رمضان، در ساعات معینی از خوردن و نوشیدن پرهیز می‌کنند. زرتشتیان در هر ماه، چهار روز مواد غذایی گوشتی مصرف نمی‌کنند. از بین ممنوعیت‌های غذایی که با قدرت همراه است می‌توان به منع افراد صاحب‌قدرت از خوردن و آشامیدن برخی مواد غذایی اشاره کرد (کاردینر، ۱۹۴۵: ۶۵).

تابوهای غذایی موقتی، محدود به دوره‌های زمانی خاصی هستند. این محدودیت‌های غذایی، متناسب با فصل، جنسیت و دوره‌های زندگی افراد تعیین می‌شوند (گنتت، ۲۰۱۸). بارداری، زایمان و مادرشدن نقطه عطف زندگی زنان است. مادری فرایندی است که از خلال آن، فرد به بزرگسال تبدیل می‌شود و از مرحله دختر کسی بودن بیرون می‌آید. حقیقتاً تا زمانی که مادر نشده‌ای دختر هستی (واکر،^۳ به نقل از رفعت‌جاه، ۱۳۹۷: ۵۵۹). اهمیت مادرشدن در رواج زبانه‌هایی مثل «زن تا نزاییده بیگانه است» (بلوکباشی، ۱۳۸۳: ۴۳) مشهود است؛ بنابراین در این دوران تابوهای غذایی به‌منظور حفظ و تأمین سلامت مادر و نوزاد مطرح می‌شود. از آنجاکه فرزندآوری و بارداری مانند سایر پدیده‌هایی که به انسان مرتبط است در خلأ رخ نمی‌دهد و دلالت‌های اجتماعی و فرهنگی بسیاری آن را احاطه کرده است (ودادهیر، ۱۳۹۰: ۱۱۳)، نوع تغذیه و باید‌ها و نبایدهای تغذیه در این دوران نیز در بستر فرهنگی-اجتماعی جامعه قابل توضیح و فهم است. با توجه به این مسئله، مطالعه حاضر سعی دارد با تمرکز بر

۱. Getnet

۲. Kardiner

۳. walker

نظام غذایی زنان شهر یزد در دوره بارداری، به سؤالات زیر پاسخ دهد: چه مواد غذایی و غذاهایی برای دوره بارداری و پس از زایمان در شهر یزد توصیه می‌شود؟ شیوه تهیه و پخت این غذاها چیست؟ چه باورها، اعتقادات و ادبیات شفاهی درباره این غذاها و خواص آنها وجود دارد؟ چه ارتباطی بین توصیه‌های غذایی و ویژگی‌های محیطی اجتماعی و اقتصادی و فرهنگی قابل تشریح است؟

چارچوب مفهومی

در مطالعات انسان‌شناسی و پژوهش‌های مردم‌نگارانه نظریات، تخیل انسان‌شناختی پژوهشگر را تقویت می‌کنند. در واقع تجربه پژوهش میدانی، شخص را به فکرکردن درباره هر مطلبی که در این رشته خوانده است، وا می‌دارد (بارت، ۱۳۸۷: ۲۶۲). بنابراین، در مطالعه حاضر، به مجموعه‌ای از مطالعات موجود که سعی دارند بین ویژگی‌های زیستی و فرهنگی انتخاب غذا ارتباط برقرار کنند، توجه شد.

انسان‌شناسان در مطالعات خود به نوع تغذیه، پخت و آماده‌کردن غذا علاقه‌مند شدند. مطالعات غذا در انسان‌شناسی با مقاله گریک مالری^۱ با عنوان رویه‌ها و وعده‌های غذایی^۲ (۱۸۸۸)، اختصاص یک فصل از کتاب روبرتسون اسمیت^۳ به غذا، مطالعه فرانتس بوآس درباره نحوه پخت سالمون در کواکیوتل‌ها آغاز شد. به نظر بوآس، با مطالعه درباره پخت سالمون می‌توان اطلاعات غنی درباره سازمان اجتماعی و سلسله‌مراتب جامعه کسب کرد (ماینتز و دوویوس، ۲۰۰۲: ۱۰۰). بعد از آن، چشم‌اندازهای نظری گوناگون، بحث غذا را مورد توجه قرار دادند. با تسلط رویکرد روانکاوانه فرهنگ در انسان‌شناسی این موضوع مطرح شد که تجربیات اولیه کودکان از محرومیت و عدم تأمین نیاز آنان به غذا، شخصیت بزرگسالی، تمایلات فرهنگی و روابط اجتماعی آنان را مشخص می‌کند و این مسئله در شکل‌گیری نگرش به غذا در فرهنگ‌های مختلف و روابط اجتماعی بین زن و مرد تأثیر دارد (مسر، ۱۹۸۴: ۲۰۹). چشم‌انداز نظری بوم‌شناسی فرهنگی با توجه به تأثیر محیط‌زیست، تکنولوژی، سازگاری جمعیت انسانی با شرایط فنی-اقتصادی و محیطی، در مطالعات تغذیه به تولید مواد غذایی بومی، عوامل سیاسی-اقتصادی تعیین‌کننده عادات غذایی و پیامدهای تغذیه‌ای توسعه توجه کرد (همان، ۲۱۱).

^۱. Garrick Mallery

^۲. Manners and Meals

^۳. Robertson Smith

^۴. Mintz & Du Bois

^۵. Messer

به عبارتی، اصل اساسی خوردن این است که مردم نیاز به خوردن را با توجه به مواد و گیاهان در دسترس منطقه زندگی خود رفع می‌کنند. ماروین هریس در مطالعه ممنوعیت خوردن گاو در هند از این رویکرد بهره برد. به نظر هریس، امتناع هندی‌ها از خوردن گوشت گاو نه تنها غیرمنطقی نیست، بلکه با شرایط سخت زیست‌محیطی ساکنان هند وفق می‌کند و نقش مثبت و سازنده‌ای در اقتصاد هند دارد (بارت، ۱۳۸۷: ۱۲۳).

ظهور چشم‌انداز ساختارگرایی و مطالعات لوی استراوس و مری داگلاس مطالعات انسان‌شناسی غذا را تحت تأثیر قرار دادند. استراوس با توجه به مطالعات زبان‌شناسی و اساطیری و ارائه مثلث طبخی در بحث خام و پخته، میانجیگری فرهنگ را در بحث غذا توضیح داد. در این مثلث، به دوگانه دستکاری‌شده/غیردستکاری‌شده و طبیعی/فرهنگی توجه کرد. غذای خام، بدون دست‌کاری بوده و به طبیعت نزدیک است، در حالی که غذای پخته تحول فرهنگی و غذای پوسیده تحول طبیعی را طی کرده است (لوی استراوس،^۱ ۲۰۱۳: ۴۲). بعد از استراوس، بسیاری از انسان‌شناسان به کدهای غذایی موجود در اسطوره‌ها به مثابه مخزن دانش خوراکی‌های قابل خوردن توجه کردند. این کدها در زندگی روزمره و مناسک بازآفرینی می‌شود و روشی برای تمایز از دیگری است (مسر، ۱۹۸۴: ۲۲۳). داگلاس با توجه به رویکرد ساختاری، ممنوعیت برخی مواد غذایی در دین یهود را نتیجه نظامی از روابط ساختاری دین برای حفظ مرزهای گروهی می‌داند (داگلاس،^۲ ۲۰۱۳: ۴۸).

انسان‌شناسان همچنین به چشم‌اندازهای نمادی در مطالعه تغذیه توجه دارند. در این رویکرد، نمادهایی مثل حواس افراد، طبقه‌بندی‌های دوگانه و سرمایه اجتماعی-اقتصادی اهمیت دارد. انسان به‌منظور رفع نیاز زیستی خود به طعم، مزه، بو، ترکیب رنگ، حتی صدای غذا توجه دارد و با توجه به این ویژگی‌ها غذا را انتخاب یا رد می‌کند؛ در نتیجه، غذا در طبقه خوردنی‌ها یا غیرخوردنی‌ها قرار می‌گیرد. به عبارتی، افراد در مسیر زندگی به‌عنوان عضوی از خانواده و جامعه مجموعه‌ای از ایدئال‌های فرهنگی را کسب می‌کنند که شامل الگوها و نقشه‌های شناختی برای انتخاب غذاست. این ایدئال‌ها مجموعه قوانین و استانداردهایی را برای ارزیابی غذاهای مناسب، نامناسب، خوب و بد در اختیار افراد قرار می‌دهد. افراد در جامعه می‌آموزند کدام غذا و طعم را دوست داشته باشند یا دوست نداشته باشند. افراد غذایی را ترجیح می‌دهند که طعم و مزه آن به‌عنوان فرهنگ آشپزی به آنان انتقال داده شده است. برای مثال، کودکان آفریقایی از سنین

^۱. Levi-Strauss

^۲. Douglas

کودکی با طعم ترش آشنا می‌شوند و به آن علاقه‌مند می‌گردند، در حالی که کودکان آمریکایی از آن بیزار هستند (مسر، ۱۹۸۴: ۲۱۸؛ سوبل و دیگران،^۱ ۲۰۰۹: ۴۰-۴۱).

تقسیم‌بندی‌های دوگانه مثل گرم/سرد، تر/خشک، مردانه/زنانه، سبک/سنگین، بین/یانگ و رسیده/نرسیده به طیف متنوعی از حوزه‌ها شامل گیاهان، حیوانات، دارو و سلامت، در هر فرهنگی مرتبط است. اهمیت این طبقه‌بندی‌ها در فرهنگ‌های مختلف و سلیقه فردی متفاوت است. تنوع دوگانه سرد/گرم سبب می‌شود مردم دانش موروثی خود را با استدلال علی دربارۀ دوگانه سرد/گرم در زمینه فرهنگی خاص ترکیب کنند. تاریخ طبیعی مواد غذایی و اینکه در چه شرایطی و چگونه استفاده می‌شوند، در این طبقه‌بندی تأثیر می‌گذارد (مسر، ۱۹۸۴: ۲۲۳). توجه به دوگانه سرد/گرم در برخی دوره‌های زندگی اهمیت می‌یابد؛ بنابراین نقاط عطف یا گذار در فرایند انتخاب غذا مهم است. نقاط عطف تغییراتی را در مسیر زندگی ایجاد می‌کند و در نهایت به تغییراتی در تغذیه افراد منجر می‌شود. مهاجرت، ازدواج، بازنشستگی و بیماری از جمله نقاط تأثیرگذار بر تغذیه افراد محسوب می‌شوند (سوبل و دیگران، ۲۰۰۹: ۴۰). سرمایه اقتصادی، سرمایه انسانی (شامل دانش و مهارت)، سرمایه اجتماعی (شامل ارتباطات افراد) و سرمایه فرهنگی (شامل ارزش‌ها و سنت‌ها) نظام غذایی افراد را متأثر می‌سازد (همان، ۴۱-۴۲).

در مطالعه حاضر، برای فهم معنایی فرهنگ تغذیه دوران بارداری از مفاهیم چشم‌اندازهای بوم‌شناسی فرهنگی، ساختارگرایی نمادین مثل دوگانه‌های غذایی، سرمایه اجتماعی و اقتصادی بهره گرفته شد.

ملاحظات روش‌شناختی

پژوهش حاضر در طراحی و اجرا از رویکرد کیفی بهره برده است. از آنجاکه استفاده از روش‌های کیفی معمولاً مستلزم آمیختگی طولانی و عمیق با یک دنیای اجتماعی است (بلیکی، ۱۳۹۲: ۳۱۴)، متناسب با این رویکرد از روش مردم‌نگاری استفاده شد. مردم‌نگاری شامل حضور محقق در زندگی روزمره افراد، طی یک دوره زمانی است (همرسل و اتکینسون،^۲ ۲۰۰۷: ۳). حضور محقق در میدان، با درجات متفاوتی از مشارکت، از عدم مشارکت گرفته تا مشارکت کامل، همراه است. در مشاهده همراه با مشارکت دو هدف دنبال می‌شود: یکی شرکت متناسب در فعالیت‌ها و دوم مشاهده فعالیت‌ها و ابعاد فیزیکی آن (اسپردلی،^۳ ۱۹۸۰: ۵۱). در این

^۱. Sobal & Bisogni

^۲. Hammersley & Atkinson

^۳. Spradely

پژوهش، نگارنده ضمن معرفی خود به‌عنوان پژوهشگر، به‌مدت یک ماه با حضور در خانواده‌ای که فرزند نوزاد داشتند، ضمن مشاهده، به یادداشت‌برداری دربارهٔ بایدها و نبایدهای غذایی دوران بارداری پرداخت. با علم به اینکه مشاهده و یادداشت‌برداری از توصیه‌های غذایی در خانواده نامبرده، صرفاً به دوران بعد از زایمان مرتبط است. نگارنده به سایر تکنیک‌های روش مردم‌نگاری مثل گوش‌سپردن به مردمان، مصاحبهٔ رسمی و غیررسمی، جمع‌آوری اسناد و مصنوعات (همرسل و اتکینسون، ۲۰۰۷: ۳) توجه داشت. بنابراین، برای شناخت بایدها و نبایدهای غذایی در دوران بارداری، مصاحبه‌های رسمی و غیررسمی در فضا و محیطی دوستانه با مادران انجام شد. هم‌زمان با پیشبرد مطالعه مشخص شد که نسل جوان و مادران زیر ۴۰ سال به توصیه‌های غذایی توجه اندکی دارند؛ بنابراین، در مرحلهٔ دوم مطالعه، مصاحبه‌های مردم‌نگاری با مادران بین ۴۰ تا ۶۰ سال و بالای ۶۰ سال صورت گرفت. در مجموع، با روش نمونه‌گیری هدفمند، با پانزده مادر مصاحبه شد. هنگام انجام مصاحبه‌ها از مادران خواسته شد توصیه‌ها و بایدها و نبایدهایی را بگویند که در طول دوران بارداری به آنان شده است. بخشی از سؤالات مصاحبه عبارت بود از: در دوران بارداری از مصرف کدام خوراکی‌ها منع شده است؟ کدام غذاها و نوشیدنی‌ها در سه‌ماههٔ اول بارداری توصیه شده است و کدام منع شده است؟ به چه دلیلی این دسته از خوراکی‌ها توصیه یا منع شده است؟ در ماه‌های بعد خوردن و نوشیدن کدام خوراکی‌ها توصیه یا ممنوع بود؟ چه توصیه‌های غذایی در ماه آخر بارداری شده بود؟ آیا توصیه‌های غذایی بعد از زایمان با دوران بارداری تفاوت داشت؟ درمورد تفاوت‌های آن‌ها توضیح می‌دهید؟ آیا همیشه این توصیه‌ها را رعایت می‌کردید؟ در چه مواقعی رعایت نمی‌کردید؟

در صورتی که افراد رضایت خاطر داشتند، مصاحبه‌ها ضبط می‌شد و در صورت تمایل نداشتن، نکات کلیدی مصاحبه در دفترچه یادداشت محقق درج می‌گردید و بعد از اتمام مصاحبه، با توجه به کلیدواژه‌ها، صحبت‌های مادران نوشته می‌شد. با توجه به اینکه در مردم‌نگاری، فرایند تحلیل داده‌ها از جمع‌آوری داده‌ها جدا نیست (همرسل و اتکینسون، ۲۰۰۷: ۱۵۸) بعد از انجام هر مصاحبه، متن مصاحبه‌های ضبط‌شده پیاده شد و فرایند تحلیل آغاز گردید. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل تماتیک استفاده شد. در این شیوهٔ تحلیل، مقوله‌ها از طریق مطالعه و بازخوانی دقیق داده‌ها مشخص می‌شوند؛ این فرایند شامل رفت و برگشت مداوم بین مجموعه داده‌ها، مفاهیم و مقولات و تجزیه و تحلیل آن‌هاست (فردی، ۲۰۰۶). بعد از پیاده‌سازی، متن مصاحبه‌ها خوانده شد و مفاهیم استخراج گردید و مفاهیم مرتبط با یکدیگر در یک مقوله قرار گرفت. اهمیت اساطیر در تغذیه، خرد بومی تغذیه، سرمایه اجتماعی و

^۱. Fereday & Cohanace

اقتصادی تغذیه، دوگانه‌ی مادری سهل‌انگار/ایدئال بخشی از مفاهیم پژوهش حاضر را تشکیل می‌دهند. با رفت و برگشت مداوم میان داده‌ها و چارچوب مفاهیم، به دیدگاه امیک (مردم محلی) و دیدگاه اتیک (دیدگاه نظری) توجه شد.

شرح جایگاه محقق در میدان، شیوه‌ی انتخاب مشارکت‌کنندگان پژوهش و شیوه‌ی گردآوری و تحلیل داده‌ها که در سطرهای پیشین ذکر شد، موجب ارتقای روایی بیرونی داده‌های قوم‌نگارانه می‌شد (لیچ و اوینگبیز،^۱ ۲۰۰۸). روش کنترل اعضا، راه دیگری برای افزایش قابلیت اعتباریابی در این پژوهش است. در این شیوه، پژوهشگر از نظریات مشارکت‌کنندگان در مورد درستی یافته‌ها و تفاسیر پژوهش اطلاع می‌یابد (کرسول،^۲ ۲۰۰۷: ۲۰۸). در پژوهش حاضر، بعد از پیاده‌سازی داده‌ها و تحلیل آن‌ها، یافته‌ها در اختیار مشارکت‌کنندگان تحقیق گذاشته شد تا محقق در مورد درستی یافته‌ها اطلاع یابد.

رعایت قواعد اخلاقی از نکات مورد توجه در پژوهش‌های علوم اجتماعی است. در پژوهش حاضر، به‌منظور تأمین قواعد اخلاقی، نگارنده از ابتدا خود را به‌عنوان محقق معرفی کرد و انجام مصاحبه و ضبط آن منوط به اجازه‌ی مشارکت‌کنندگان در پژوهش بود. همچنین، به‌منظور رعایت حریم شخصی و اصول اخلاقی، از اسامی مستعار برای مشارکت‌کنندگان پژوهش استفاده شد.

سیمای شهر یزد، به‌عنوان بستر مطالعه

شهر یزد، یعنی مرکز استان یزد، در فلات مرکزی ایران و در دشت یزد-اردکان واقع شده است. مخوف‌ترین کویرهای جهان در درون این فلات قرار دارد و یزد نقطه‌ی مرکزی آن محسوب می‌شود (لباف‌خانیکی، سمساریزدی، ۱۳۹۴: ۲۲). با توجه به موقعیت جغرافیایی یزد، این منطقه با آفتاب فراوان، بارندگی اندک، تبخیر بسیار، تراز منفی آب و شرایط سخت کویری همراه است و آب و هوای آن به‌شدت بیابانی، خشک و کم‌باران است (پویا، ۱۳۷۹: ۹۵). موقعیت جغرافیایی یزد باعث شد که در گذشته، این شهر پرت و دورافتاده از دیگر نقاط کشور باشد. محصوربودن شهر یزد در شنزارها، رفت‌وآمد را به این شهر دشوار ساخته بود؛ از این رو، شهر یزد کمتر مورد هجوم و تاخت‌وتاز قرار گرفت. این ویژگی‌ها در کنار ویژگی محافظه‌کاربودن مردمان یزد، این شهر را به پناهگاهی برای اقلیت‌های دینی همچون زرتشتیان و یهودیان تبدیل کرده بود (فیشر، ۱۹۷۳: ۴).

^۱. Leech & Ownuebuzie

^۲. Creswell

زندگی مسلمانان، زرتشتیان و یهودیان در کنار یکدیگر و ارتباطات متقابل آنان، زمینه را برای تأثیرپذیری از یکدیگر در زمینه تغذیه فراهم آورده بود؛ برای مثال، نان سوروک (در لهجه یزدی) با نان سیرگ (در زبان دری زرتشتی) یک شیوه پخت دارد و مسلمانان و زرتشتیان به منظور خیرات، اقدام به پخت این نان می‌کنند. یهودیان نیز نان ورنیامده تهیه می‌کنند. شیوه پخت این نان به حادثه‌ای تاریخی اشاره دارد. هنگام عبور حضرت موسی از رود نیل، زمان کافی برای اینکه خمیر مدتی باقی بماند تا برای پخت آماده گردد نداشتند، بنابراین آرد را به خمیر تبدیل کرده و سریعاً نان تهیه کردند. این نوع نان به نام ورنیامده معروف شده است و در مراسم یهودیان یزد تهیه می‌شود، مسلمانان نیز نان با خمیر ورنیامده را برای صبحانه تهیه می‌کنند.

امروزه، استان یزد، از منظر شاخص‌های اقتصادی و اجتماعی مانند میزان باسوادی، دسترسی به امکانات بهداشتی و میزان مرگ‌ومیر، جزو استان‌های برخوردار کشور در نظر گرفته می‌شود. مطابق با مطالعات جمعیتی، تغییر و تحولات باروری در استان یزد، با تحولات بارداری در کل کشور همسو بوده است. میزان باروری در استان یزد از حدود ۶/۷ طی سال‌های ۱۳۵۷-۱۳۵۹ به ۶/۹ در سال‌های ۱۳۶۱-۱۳۶۳ افزایش یافت و از نیمه دهه ۱۳۶۰ شروع به کاهش کرد. میزان باروری در سال‌های ۱۳۶۴-۱۳۶۶ به ۶/۳ و در دوره‌های ۱۳۷۰-۱۳۷۲ و ۱۳۷۳-۱۳۷۵ به ترتیب به ۳/۷ و ۲/۵ کاهش یافت (عباسی‌شوازی و دیگران، ۱۳۸۱: ۱۷۱). اما باید در نظر داشت که گرچه روند باروری در شهر یزد از الگوی کلی ایران تبعیت می‌کند، بررسی ویژگی‌هایی مثل محیط زندگی، میزان تحصیلات و سن زنان هنگام ازدواج نشان می‌دهد که الگوی باروری در شهر یزد با توجه به این ویژگی‌ها تفاوت می‌یابد؛ به این صورت که زنانی با تحصیلات بالا و سن بالاتر در هنگام ازدواج، که در محیط شهری زندگی می‌کنند، تمایل کمتری به باروری دارند (عباسی‌شوازی و دیگران، ۱۳۸۴: ۶۲).

ایدئال فرهنگی تغذیه و غذای دوران بارداری

افراد در انتخاب مواد غذایی به چارچوب شناختی که جامعه به آنان ارائه می‌دهد توجه دارند؛ به عبارتی، این چارچوب سرمایه فرهنگی را در اختیار فرد قرار می‌دهد که راهنمای فرد در انتخاب غذاست. مواد غذایی در نگاه مردمان شهر یزد پیوندی ناگسستنی با مفاهیم دوگانه گرم/سرد و دو مقوله فرعی خشک/تر دارد. منظور از سرد و گرم در اینجا مقیاس‌های دما نیست، بلکه کیفیات انرژی بالقوه مدنظر است. غذاهای گرم، براساس اصول طب اخلاط، آن‌هایی هستند که مزاج بنیادین و گرم، یعنی خون را بازتولید می‌کنند؛ برعکس، غذاهای سرد

به داشتن انرژی پایین شناخته می‌شوند، با مازاد خون مقابله می‌کنند و باعث ایجاد بلغم یا مزاج سرد می‌شوند (برومبرژه، ۱۳۹۵: ۳۲۲).

زندگینامه افراد و ضرب‌المثل‌های رایج در شهر یزد حاکی از اهمیت جیره غذایی گرم در دانش عامه مردم این شهر است. پاپلی در جلد سوم *خاطرات سازده حمام* نقل می‌کند که غذای سرد موجب ضعف اعصاب و ازدست‌دادن کنترل فرد و دعوا می‌شود (۱۳۹۷: ۵). رواج ضرب‌المثل‌هایی مثل «گرمی آدم را تا هند می‌برد و سردی، آدم را به درب خانه نمی‌رساند» و «سردی، آدم را تخته می‌کند» (کنایه از مردن) یعنی اینکه غذاهای سرد، بدن انسان را ضعیف می‌کند و درنهایت به بیماری و مرگ فرد منجر می‌شود. غذاهای گرم، به دو مقوله فرعی غذای «گرم و تر» و غذای «گرم و خشک» تقسیم می‌شوند. مصرف غذاهای گرم و تر به دلیل داشتن رطوبت و باداربودن توصیه نمی‌شود. غذاهای گرم و خشک در الگوی تغذیه مردمان یزد ارزش فراوانی دارد؛ باوجوداین، در مصرف این غذاها باید تعادل را نگه داشت. غذاهای گرم و خشک در گرمی و حرارت مثل آتش هستند، بنابراین اگر فردی یک عدد گردو بخورد، برای حفظ سلامت خود باید هندوانه بسیاری مصرف کند. ضرب‌المثل «کسی که یک عدد گردو بخوره، بعدش باید به اندازه بار یک ماشین هندوانه بخوره»، اهمیت حفظ تعادل را در مصرف جیره غذایی گرم نشان می‌دهد. غذاهای سرد به دو گروه «سرد و خشک» و «سرد و مرطوب» تقسیم می‌شوند. مطابق با الگوی تغذیه مطلوب مردمان یزد، غذاهای سرد و خشک ارزش غذایی بیشتری نسبت به غذاهای سرد و تر دارند، ولی به‌طورکلی در مصرف مواد غذایی سرد باید تعادل را نگه داشت و آن‌ها را با غذاهای گرم و خشک مصرف کرد.

برومبرژه تفاوت در دوگانه گرم/سرد را ناشی از موقعیت نامشخص برخی مواد غذایی می‌داند (۱۳۹۳: ۳۳۵)؛ اما تفاوت دوگانه گرم/سرد فقط به جایگاه مواد غذایی وابسته نیست، بلکه تجارب پیشین، خرد تغذیه امروزی فرد را شکل می‌دهد. اگر افراد به تجربه دریافته باشند با خوردن برخی مواد غذایی احساس ناخوشایندی دارند و متعاقب آن ایدئال فرهنگی تغذیه آن را تأیید کند، جایگاه ماده غذایی در تقسیم‌بندی تغییر می‌یابد.

رعایت دوگانه گرم/سرد متناسب با فصل، جنس و نقاط گذار زندگی تغییر می‌یابد. در فصل پاییز و زمستان، غذاهای گرم جیره اصلی غذای افراد بوده است. امروزه به دلیل تغییرات آب و هوایی و گرم‌شدن هوا این دیدگاه در میان مردمان یزد رواج یافته است که از سرمای هوا در فصول سرد سال کاسته شده است؛ بنابراین در فصل زمستان بهتر است که در مصرف غذاهای گرم، تعادل را حفظ کرد. در فصول گرم سال، با توجه به هوای گرم و خشک یزد، خوردن غذاهای گرم و خشک توصیه نمی‌شود. برخی غذاها که در جدول ۱ ذکر شده است، دو ویژگی

سردی و گرمی را همزمان دارند؛ این دسته از غذاها معتدل نامیده می‌شوند، ارزش غذایی بسیاری دارند و خوردن آن‌ها در بیشتر اوقات توصیه می‌شود. بعد دیگر دوگانه گرم/سرد، در توصیه‌های تغذیه مرتبط با دو جنس خود را نشان می‌دهد. دختران در دوران عادت ماهیانه از خوردن غذاهای سرد منع می‌شوند، پسران نیز به این دلیل که غذای سرد قدرت باروری را کاهش می‌دهد، از خوردن غذای سرد منع می‌شوند. مطالعه برومیژه در گیلان نشان می‌دهد رعایت دوگانه گرم/سرد با توجه به جنسیت و فصول سال در این شهر مطرح است (۱۳۹۳: ۳۴۱). با وجود تفاوت‌ها در طبقه‌بندی مواد غذایی در دو شهر یزد و گیلان، الگوی مصرف غذایی متناسب با فصل در این دو شهر متفاوت است. جدول ۱، طبقه‌بندی غذاهای سرد و گرم را در باور مردمان یزد نشان می‌دهد.

جدول ۱. تقسیم‌بندی غذاها در باور مردمان یزد

انواع غذا	سرد	خشک	کاسنی، بید، سیرابی، شکر
		مرطوب	جگر، شیر، انار، هندوانه، هلو، خیار، شلیل، مرکبات، لبنیات (شیر، ماست، دوغ)، گوشت گاو، برنج
	گرم	خشک	ادویه‌ها (فلفل، زیره، دارچین، زعفران)، نبات، گوشت گوسفند، تخم مرغ، خرما، خشکبار
		مرطوب	گوشت شتر، هویج
	معتدل	آبگوشت مرغ و خروس، حریره بادام، به، عرق بید و شاطره	

مصاحبه با زنان درباره تغذیه دوران بارداری نشان داد که تابوهای غذایی در این دوران به غذاهای مجاز در سه ماه اول بارداری، غذاهای مجاز در ماه آخر بارداری و ساعتی قبل از زایمان، غذاها و نوشیدنی‌های مجاز بعد از زایمان و غذاهای ممنوع در دوران بارداری و بعد از زایمان تقسیم می‌شود. یافته‌ها نشان داد غذاهای «گرم و خشک» و «سرد و خشک» در دوران بارداری مجاز بوده و غذاهای سرد و مرطوب و گاهی گرم و مرطوب ممنوع هستند؛ باوجوداین، رواج برخی باورها بین مردمان سبب شده است برخی مواد غذایی که در زمره غذاهای سرد و مرطوب قرار دارند، در دوره بارداری مجاز شوند. در جدول ۲، غذاهای مجاز و ممنوع در دوران بارداری و بعد از زایمان نشان داده شده است.

جدول ۲. غذاهای مجاز و ممنوع در دوران بارداری و بعد از آن

شیر	نه ماه بارداری		کلا مجاز	غذاهای مجاز	انواع غذا
	سیرابی، شولی، باقلوا، کندر، مویز، به، انار	سه ماه اول	ماه آخر		
عرق کاسنی، شیرخشت، آبگوشت مرغ و خروس	ساعات قبل از زایمان	بعد از زایمان			
دوای واټر ^۱ ، تخم‌مرغ محلی با آبگوشت، آبگوشت زیره، پوست گیاه بالنگ	غذا	عرقیجات و نوشیدنی			
کاجی، حریره بادام، حریره چهارمغز، آش ماش، ماش‌پلو، کباب، نخودآب، آبگوشت گوشت گردن	بید و شاطره، خاکشیر، رازیانه، کلپوره، چای نبات	کلاً ممنوع	ممنوع		
گوشت شتر	نه ماه بارداری	سه ماه اول			
هوپیج، عسل، جگر، زعفران	ماه آخر	ساعات قبل از زایمان			
غذاهای سرد	بعد از زایمان				
غذاهای سرد					
شیر، سیر، جگر، بادمجان					

غذا و اساطیر به‌مثابه مخزن انباشته دانش تغذیه

انسان‌شناسان بعد از لوی استرواس به نقش داستان‌های اساطیری در باورهای تغذیه‌ای توجه نشان دادند. اساطیر با نسبت‌دادن ویژگی‌های ماورایی به مواد غذایی، به آنان قداست و ارزش بیشتری می‌بخشیدند و بدین ترتیب، غذا صرفاً ماده‌ای برای رفع نیاز زیستی نبود، بلکه

^۱. دوای واټر، شامل شاتره، خاکشیر، پرسیاووش، تاج‌ریزی (آنگورتوره) و گل نیلوفر است. این معجون برای رفع تب و امتلای معده استفاده می‌شود. (شریعتی، ۱۳۹۲: ۵۲۷).

فرد با خوردن آن از ارزش ماورایی مثل سلامت، قدرت، قداست برخوردار می‌گردید. نگاه ماورایی به مواد غذایی اهمیت مصرف این مواد را در دوران بارداری نشان می‌دهد. اهمیت اسطوره‌ای برخی مواد غذایی جایگاه این مواد را در دوگانه گرم/سرد تغییر می‌دهد و آن را از یک ماده غذایی سرد، با ارزش پایین، به غذایی با ارزش تبدیل می‌کند. اهمیت مواد غذایی مثل انار، به، بالنگ و بید در این دوران با توجه به باور اساطیری پیرامون آن‌ها توجیه می‌شود. طاهره (۵۵ساله) درباره تجارب تغذیه‌ای خود از دوران بارداری گفت:

انار از جمله میوه‌هایی است که همه توصیه می‌کردند بخوریم؛ می‌گفتند بچه خوشگل می‌شود. در مورد به و سیب هم همین را می‌گفتند.

بنابر برخی روایت‌ها، زرتشت یک دانه انار به اسفندیار داد و اسفندیار با خوردن آن رویین تن شد و دیگر زخمی بر او کارگر نیفتاد. انار در ادیان زرتشتی و اسلام از میوه‌های مقدس و خجسته به شمار می‌رود. زرتشتیان در هنگام ازدواج فرزندان‌شان به نیت و آرزوی باروری به آنان انار می‌دهند. مسلمانان با توجه به تأکید بر قداست انار در سوره الرحمن، آن را میوه بهشتی و مقدس می‌شمارند (بلوکباشی، ۱۳۹۱: ۶۳۵). مطابق با نگاه اساطیری، «به» میوه‌ای اسرارآمیز و دافع بلااست؛ بنابراین، در جشن‌های بزرگ ایرانیان نظیر مهرگان یا جشن سده مصرف می‌شده و این باور تا به امروز باقی مانده است. یکی دیگر از باورهای رایج مردم نیز این است که اگر زن باردار در ماه سوم به بخورد، فرزندش زیبا می‌شود (متین، ۱۳۹۱: ۲۴۸-۲۴۹). اهمیت بالنگ و گیاهان هم‌خانواده آن در سنت اساطیری ایران ریشه‌ای دیرینه دارد. این گیاهان به سبب ظاهر زیبا و خوش‌رنگ خود، و مهم‌تر از آن، به سبب رایحه مطبوعشان نه تنها جنبه تزئینی، بلکه جنبه‌های آیینی و مناسکی پیدا کرده‌اند. حضور ترنج، در هفت‌خوان جشن باستانی مهرگان، در کنار سیب، به، انار، انگور سپید، عناب، گنار و شکر حاکی از این اعتقاد بود که پاریسیان خوردن میوه‌های مذکور یا مالیدن روغن آن‌ها را بر بدن خود و پاشیدن گلاب بر خود و دوستان‌شان را در چنین روزی مبارک و آن را دورکننده بلا و آفات آن سال می‌دانستند. در این میان، شدت و کیفیت عطر بالنگ و ترنج بیش از میوه‌ها و مواد دیگر بود (متین، ۱۳۹۱: ۵۸). بنابر باور عامه، گیاه بالنگ دافع بلاست و صحت و سلامت مادر و نوزاد را هنگام زایمان تضمین می‌کند؛ بنابراین، زمانی که درد زایمان شروع می‌شود، برگ این گیاه را جوشانده و به مادر می‌دهند تا زایمان آسان شود. فاطمه (۵۱ساله) در مورد تجربه خودش از مصرف جوشانده بالنگ در زمان قبل از زایمان گفت:

وقتی درد زایمانم شروع شد، خواهرم برایم پوست بالنگ دم کرد و من خوردم. خیلی خوب بود، زایمان راحتی داشتم، برای هر سه زایمانم همین کار را کردم.

توصیه به مصرف بید به‌عنوان نوشیدنی سرد و خشک در دوران بعد از زایمان، در همین نگاه اساطیری ریشه دارد. نزد ایرانیان باستان، بید در کنار درختانی همچون نخل، پسته و سرو، از جمله مردمی‌ترین درختان به حساب می‌آمده است. از مهم‌ترین آیین‌هایی که بید در آن نقش ایفا می‌کند، جشن نوروز است. چنان‌که بر سر سفره هفت‌سین، هفت شاخه از درختان مقدسی همچون زیتون، به، انار و بید را قرار می‌دادند. حضور این شاخه‌ها برای برکت‌خواهی و طلب خوشبختی در سال جدید بوده است. همچنین، در مضامین داستانی، آب بید به دلیل مفرح‌بودن، نوعی داروی هوش‌آور است و به همین دلیل در طب قدیم برای درمان بیماری‌هایی مانند سردرد توصیه می‌شده است (متین، ۱۳۹۳: ۳۰۷-۳۰۸). این نگاه اساطیری سبب شده است که از برگ بید نوشیدنی تهیه کنند و با ترکیب آن با نوشیدنی گیاه شاطره شربتی تهیه می‌کردند که جایگزین میوه برای مادران در دوران بعد از زایمان بوده است. طاهره (۵۵ساله) در این باره گفت:

بعد از زایمان، اگر تابستان باشد، خوردن هندوانه و خیار خوب نیست، چون باد دارد. اگر زمستان باشد، مادر نباید مرکبات بخورد؛ برای همین به جای میوه، روزی دو یا سه بار عرق بید و شاطره را با شکر درست می‌کنند و به مادر می‌دهند که بخورد.

داستان‌های اساطیری درباره مواد غذایی سبب می‌شود غذا نشانه‌هایی را با خود داشته باشد. این نشانه‌ها حامل قدرت‌های فراطبیعی و مذهبی است و فرد با خوردن و مصرف آن، فقط غذا مصرف نمی‌کند، بلکه قدرت‌های مذهبی و فراطبیعی را در خود درونی می‌کند و با آن‌ها یکی می‌شود. همچنین، فرد با خوردن غذاهای اساطیری، فرهنگ و گذشته را درونی می‌کند. به عبارتی، فرهنگ از طریق یکی‌شدن با خوردنی‌ها به داخل بدن افراد راه می‌یابد. افراد با خوردن یک چیز، هم غذای مورد تأیید فرهنگ را می‌خورند (غذای فرهنگی)، هم شامل تجربه‌ی چشایی مخصوص فرهنگ خود می‌شوند (چشیدن فرهنگ) و هم معانی موجود در خوراکی‌ها را به‌صورت خودآگاه یا ناخودآگاه به کار می‌اندازند و وارد فرایندهای ذهنی می‌کنند (ایزدی جیران، ۱۳۹۲: ۲۸).

غذا و خرد تغذیه مادر بزرگ‌ها: دوگانهٔ با تجربه/بی تجربه

انسان‌ها در تهیهٔ غذا و خوراک صرفاً به مواد غذایی در دسترس توجه ندارند، بلکه تجارب پیشین که نسل به نسل به آنان انتقال یافته است، نقش مهمی در طبقه‌بندی مواد غذایی در مقولهٔ خوردنی (اینکه چه چیزی بخورند و چه چیزی نخورند) دارد؛ به عبارتی، افراد غذایی را مصرف می‌کنند که به تجربه دریافته باشند مصرف آن ضامن سلامتی است. بنابراین، دانش بومی تغذیهٔ مردم محلی نقش مهمی در تهیه و مصرف غذا دارد و زنان در حفاظت از این دانش بومی و انتقال آن به نسل بعد نقش اصلی را بر عهده دارند که می‌توان از آن به‌عنوان خرد تغذیهٔ مادر بزرگ‌ها نام برد. مصرف یا منع مصرف مواد غذایی مثل شیر، گوشت شتر، شیرخشت، ترانگبین، عرق کاسنی و آبگوشت مرغ و خروس، از طریق خرد تغذیهٔ مادر بزرگ‌ها انتقال یافته است. مطابق با تجارب مشارکت‌کنندگان تحقیق، شیر در جیرهٔ غذایی سرد و مرطوب قرار دارد؛ با وجود این، مصرف آن در طول دوران بارداری، به‌جز در ماه آخر، مجاز است. زنان با توسل به خرد تغذیهٔ پیشین دریافته بودند که مصرف شیر در دوران بارداری باعث می‌شود فرزند شجاع و بی‌باک باشد، اما مصرف شیر در ماه آخر بارداری سبب زایمان سخت می‌شود. مریم (۳۲ ساله) در این باره گفت:

مادر، هرچه بیشتر غذاهای سرد بخورد، زایمانش سخت‌تر می‌شود.

طاهره (۵۵ ساله) در مورد مصرف نکردن شیر بعد از زایمان، گفت:

خود شیر سرد است و رطوبت دارد، اگر مادر شیر بخورد، شیر مادر، سرد و

سنگین‌تر می‌شود و بچه دل‌درد می‌گیرد.

منع مصرف شیر بعد از زایمان، در این باور عامیانه ریشه دارد که با خوردن غذاهای سرد و سنگین، شیر مادر باددار می‌شود و نوزادان در اثر خوردن شیر مادر و ناتوانی بدن آنان در گوارش غذا، به بیماری ام‌صیبان^۱ مبتلا می‌شوند (بلوکباشی، ۱۳۹۱: ۶۱۵). باورهای عامیانه‌ای دربارهٔ مصرف گوشت شتر و ممنوعیت آن در دوران بارداری مطرح است. طاهره (۵۵ ساله) در این باره گفت:

می‌گفتند نباید گوشت شتر خورد، چون باعث می‌شود طول مدت بارداری مثل

شتر طولانی بشود؛ نمی‌دانم راست بود یا نه، ولی از قدیم می‌گفتند.

^۱ ام‌صیبان در طب قدیم نام نوعی بیماری صرع مخصوص کودکان است که از زمان شیرخوارگی تا چندسالگی رواج داشته و از بیماری‌های موقت و ناپایدار است. همچنین نام مادینه دیوی خیالی و موهوم که دشمن نوزادان و کودکان و ربایندهٔ آنان است پنداشته می‌شود (بلوکباشی، ۱۳۹۱: ۶۱۵).

کاربرد کلماتی همچون «مادربزرگم گفت» و «مادرم گفت»، نشان از اهمیت خرد تغذیه مادر بزرگ‌ها در انتخاب مواد غذایی این دوران دارد. همچنین متناسب با خرد تغذیه، توصیه‌هایی درباره مصرف مواد غذایی اواخر دوره بارداری و بعد از زایمان مطرح می‌شود. مطابق با یافته‌ها، به مادران توصیه می‌شود در اواخر دوره بارداری مواد غذایی سرد و خشک مصرف کنند تا فرزند از گزند بیماری زردی در امان باشد. ایران (۷۰ ساله) درباره اهمیت مصرف غذاهایی با خاصیت سرد و خشک و معتدل گفت:

وقتی مادر وارد ماه خودش شد (منظور ماه آخر بارداری است)، باید هر شب آبگوشت مرغ و خروس محلی بخورد. مواد آن هم شامل نخود، گوشت مرغ و خروس محلی، نمک، فلفل و زردچوبه است.

زهرة (۳۲ ساله) در مورد تجربه خودش درباره مصرف غذاهایی با خاصیت سرد و خشک به توصیه مادر بزرگش گفت:

در ماه آخر بارداری، مادر باید هر شب نصف استکان عرق کاسنی بخورد تا بچه‌اش زردی نداشته باشد.

مصرف حریره و خاکشیر، با توجه به خرد تغذیه، در این دوران توصیه می‌شود. به‌طور کلی، حریره غذایی معمول و متداول بر سر سفره ایرانی‌ها بوده و در دوران آل‌بویه، از جمله غذاهای عامه مردم محسوب می‌شده است. در کتب تاریخی، سفرنامه‌ها و متون طبّی نیز بارها به خواص درمانی آن اشاره شده است. پولاک، طبیب مخصوص ناصرالدین‌شاه، به خوردن حریره آرد برنج با بادام خردشده برای تقویت اشخاصی که در دوره نقاهت به سر می‌برند، اشاره کرده است (محمدتبار، ۱۳۹۴: ۵۱۷). همچنین، در یزد و میبد حریره بادام جنبه درمانی دارد و در درمان بیماری‌هایی مثل سرفه یا سینه‌درد، ثقل معده، بی‌بوست، گلودرد و گوش‌درد کاربرد دارد (دریابندری، ۱۳۷۸: ۶۷۷؛ محمدتبار، ۱۳۹۴: ۵۱۷).

حریره بادام و حریره چهارمغز برای مادران در شهر یزد پخته می‌شود. مواد حریره بادام، بادام سفیدشده کوبیده، آرد برنج و شکر است. مواد حریره چهارمغز، آرد برنج، شکر، فندق، گردو، پسته و بادام است. طبیبه (۵۱ ساله) در مورد مصرف حریره چهارمغز گفت:

مادرشوهرم، بعد از زایمان دخترش، هر روز برای او حریره چهارمغز می‌پخت تا هم قوت بگیرد هم به اندازه کافی شیر برای غذای بچه داشته باشد.

در فرهنگ مردم ایران، خاکشیر جزو دوازده قلم کیسه‌ای بوده است که محتویات آن‌ها را جزء سیسمونی نوزاد برای زن زانو می‌فرستادند (متین، ۱۳۹۴: ۶۵۷). شمسی (۵۶ ساله) درباره اهمیت مصرف خاکشیر در دوران بعد از زایمان می‌گوید:

بعد از زایمان، به خصوص هفت یا هشت روز اول، مادر باید صبح ناشتا شربت خاکشیر بخورد؛ چون به سبک شدن و صاف شدن شیر مادر کمک می کند و بچه دل درد نمی گیرد.

دانش زنان درباره اهمیت مواد غذایی، تهیه، میزان و نحوه مصرف آن، به ایجاد مرزبندی ها و شکل گیری دوگانه با تجربه/بی تجربه در میان زنان منجر می شود. همان طور که کالینز شکل گیری قدرت را به گروه های سنی بسط می دهد (ریترز، ۱۳۷۴: ۱۷۵)، در اینجا زنان مسن به واسطه تجربه و دانشی که در اختیار دارند، توان اعمال قدرت بر زنان جوان را دارند.

غذا و سرمایه اقتصادی: دوگانه ما/آنها

دوگانه گرم/سرد نقشه شناختی مصرف غذا را در شهر یزد نشان می دهد. این نقشه، در حقیقت، نظام طبقه بندی را مطرح می کند. بر این اساس، طبقه بندی افراد و مردمان، مدیون جیره غذایی شان است. عموماً گفته می شود که جیره غذایی گرم باعث ایجاد خلق خوش بین و امیدوار، خوش مشربی، قدرت و مردانگی می شود و دلالت بر ثروت و فراوانی دارد. مواد گرم، در کل گران تر از محصولات سرد و خنثی هستند و برای آماده کردن غذاهای جذاب ثروتمندانه ضروری هستند. برعکس، غذاهای سرد، همبسته با خلق بلغمی و درون گرا، ضعف و ناتوانی جنسی و فقر در اقتصاد و آشپزی است (برومبرژه، ۱۳۹۳: ۳۴۲). بنابراین، مصرف جیره غذایی گرم با موقعیت اقتصادی افراد ارتباط دارد و خانواده هایی با درآمد اندک، قادر به تهیه مواد غذایی گرم نیستند؛ بنابراین، تغییراتی در این نقشه شناختی به وجود می آید و دوگانه ما/آنها شکل می گیرد.

نگارنده هنگام مصاحبه با مادران از آنان سؤال کرد که مادران چند مرتبه غذاهایی مثل کاجی چهارمغز، کباب، حریره چهارمغز و آبگوشت مصرف می کنند؟ همگی پاسخ دادند به درآمد اقتصادی خانواده بستگی دارد. خانواده هایی که توانایی تهیه غذاهایی مثل آبگوشت، کاجی، آش ماش و کباب که با ثروت و فراوانی در ارتباط هستند، نداشتند، تغییراتی در مواد اولیه این غذاها ایجاد می کردند.

مطابق با اسناد تاریخی، آبگوشت غذایی مقوی، مغذی و آبرو حفظ کن است (عضدی و دیگران، ۱۳۹۱: ۵۹) و مصرف آن در دوران بارداری توصیه می شود. طرز تهیه آبگوشت متناسب با وضعیت اقتصادی خانواده تغییر می یابد. طاهره (۵۵ساله) در این باره گفت:

همه که نمی توانستند هر روز به مادر آبگوشت یا کباب بدهند، به جای آبگوشت، نخود آب درست می کردند که شامل استخوان گوسفند، نخود، آب،

زردچوبه، نمک و فلفل بود؛ آخر آبگوشت استخوان خیلی قوت داشت. خانواده‌هایی که نمی‌توانستند کباب تهیه کنند، از ماش‌پلو هم استفاده می‌کردند.

کاچی، دارو و غذای مادران، در دوره بعد از بارداری است. سعیده (۳۳ساله) درباره اهمیت مصرف کاچی و طرز تهیه آن گفت:

در قدیم کاچی را غذا و داروی فردی که زایمان کرده می‌دانستند. هر صبح یک کاسه کوچک کاچی به زائو می‌دادند تا از درد استخوان پیشگیری کند. همچنین، معتقد بودند برای ازدیاد شیر مادر مناسب است. کاچی به این صورت تهیه می‌شود که سه فاشق آرد کامل گندم (آرد سبوس‌دار) را تفت داده، بعد یک ملاقه روغن گوسفند را به آن اضافه می‌کنند، مقداری زردچوبه به همراه آب به مواد اضافه می‌شود، نبات را کوبیده و به مواد اضافه می‌کنند، پودر هل را با آب مخلوط کرده به آن اضافه می‌کنند و در مرحله آخر، چهارمغز (گردو، پسته، بادام، فندق، از هر کدام سیصد گرم) را به کاچی اضافه کرده و چند دقیقه روی حرارت قرار می‌دهند تا دم بپاید. برخی شیرینی باقلوا را می‌کوبند و به جای چهارمغز به کاچی اضافه می‌کنند.

خانواده‌هایی با درآمد اندک، تغییراتی در پخت کاچی ایجاد می‌کنند. به این کاچی، در لهجه مردم یزد، ترحلوا گفته می‌شود. این غذا شامل آرد گندم تفت‌داده‌شده و شکر یا نبات است. در تهیه آش ماش، گوشت بسیاری استفاده می‌شود و همین سبب می‌شد غذایی در دسترس همگان نباشد و به‌جای آن ماش‌پلو تهیه کنند.

تفاوت در تغذیه سبب می‌شود افراد در گروه‌های ثروتمند و فقیر طعم‌های متفاوتی را در انتخاب غذا ترجیح دهند. به عبارت دیگر، همان‌طور که بورديو عنوان می‌کند (بورديو، ۲۰۱۳: ۳۲)، غذا حامل مرزگذاری و تشخیص میان افراد است.

غذا و شبکه حمایتی خانواده

عضویت افراد در شبکه‌های متفاوت دوستی و خانوادگی، موفقیت آنان را در عرصه‌های گوناگون زندگی تثبیت می‌کند. بورديو سرمایه اجتماعی را حاصل شبکه‌ای بادوام از روابط کمابیش نهادینه شده، آشنایی و شناخت متقابل یا عضویت در یک گروه می‌داند، شبکه‌ای که هریک از اعضای خود را از پشتیبانی سرمایه جمعی برخوردار می‌کند و آنان را مستحق اعتبار می‌سازد (بورديو، ۱۳۸۵: ۱۴۷). سرمایه اجتماعی دامنه ارتباطات فرد را گسترش می‌دهد؛

باوجود این، همه افراد در درون این شبکه حمایتی قرار ندارند. به عبارت دیگر، از سرمایه اجتماعی لازم برخوردار نیستند. در دوران بارداری و پس از آن، زنان در درون این شبکه حمایتی قرار می‌گیرند و از آن بهره می‌برند. مادرانی که در دوره بارداری و بعد از زایمان از حمایت خانواده برخوردار هستند، بیش از مادرانی که این پایگاه حمایتی را ندارند، به غذاهای مقوی دسترسی دارند. الهه (۳۳ ساله) در پاسخ به این سؤال که بعد از زایمان چه غذاهایی را مصرف کردی؟ با بغضی در گلو گفت:

اصلاً یادآوری این روزها برایم سخت است، کسی نبود که برای من غذایی مثل کاجی یا آبگوشت یا آش ماش درست کند. به دلیل مشکلات خانوادگی، بعد از زایمان، کسی از خانواده خودم به دیدنم نیامد. تنها و بی‌کس بودم. صحبت از تغذیه دوران بارداری برای الهه یادآور بی‌کسی و خاطره‌ای تلخ و گزنده بود. مطلبی که در ادبیات رشته علوم اجتماعی، سرمایه اجتماعی یا شبکه حمایت‌کننده فرد خوانده می‌شود. زنانی می‌توانند از خرد تغذیه بهره‌برند که به این شبکه دسترسی داشته باشند.

غذا و دوگانه مادر سهل‌انگار/مادر ایدئال

مادرشدن جایگاه زنان را در خانواده و جامعه تغییر می‌دهد. دانش رایج در جامعه، جایگاه مادری را با ویژگی‌هایی مثل ازخودگذشتگی و ایثار توصیف می‌کند و زنان به وسیله خانواده، رسانه و جامعه تشویق می‌شوند تا به این صفات نزدیک شوند. گرچه این دانش تنوع فرهنگی و هویتی زنان را نادیده می‌گیرد (رفعت‌جاه و دیگران، ۱۳۹۷: ۵۵۲)، از زنان انتظار می‌رود از همان روزهای آغازین بارداری و بعد از آن، با عمل به توصیه‌های غذایی، خود را برای ایفای نقش مادر فداکار آماده سازند و اگر زنی به تابوهای غذایی عمل نکند، با صفاتی همچون سهل‌انگار شماتت می‌شود. در گفت‌وگویی با زهرا (۳۶ ساله)، او از خاطرات بعد از زایمان دخترخاله‌اش گفت:

دخترخاله‌ام حواسش به بچه‌اش نبود و هرچه خودش دوست داشت می‌خورد. یک بار دلش بادمجان خواسته بود و خورده بود؛ همین باعث شده بود بچه‌اش مریض بشود و تمام بدنش دانه‌های قرمز بزند.

دانش رایج درباره جایگاه مادری در بایدها و نبایدهای غذایی، نسل به نسل انتقال می‌یابد. به عبارت دیگر، در اینجا غذا حامل معنایی از مادری است که از زنان می‌خواهد ترجیحات و علایق شخصی را نادیده بگیرند و مطابق با خواسته دیگری عمل کنند و زنی که بدین طریق

رفتار کند، مادری ایدئال است. تابوهای غذایی دوران بارداری، دوگانه دیگری میان زنان به نام سهل‌انگار/ایدئال ایجاد می‌کند.

غذا و بازتعریف مرزهای جنسیتی

زنان همواره نقشی اساسی در فرایند پخت و توزیع غذا در خانواده بر عهده دارند؛ باوجوداین، در هنگام توزیع غذا کمترین دسترسی به غذا را دارند. به عبارت بهتر، توجه به زنانگی و مردانگی همواره عامل مهمی در دسترسی به بسیاری از امتیازات و منابع و نحوه تخصیص منابع درون و برون‌خانوار از جمله منابع غذایی بوده است (مسر، ۱۹۹۷: ۱۶۷۸). پیش از دوران بارداری، هنگام تقسیم مواد غذایی، زنان در مرتبه بعد از مردان قرار داشتند. مادر خانواده آخرین فردی است که غذا می‌خورد و بیشتر سهم گوشت به مردان و فرزندان می‌رسد. اما در دوران بارداری و بعد از زایمان، دسترسی به منابع غذایی بین زنان و مردان مساوی می‌شود؛ حتی گاهی غذاها صرفاً برای زنان تهیه می‌شود. طاهره (۵۵ساله) در این باره گفت: بعد از زایمان برای مادر آش ماش با مقدار زیادی گوشت، کباب، آبگوشت، کاجی و چهارمغز می‌پزند.

برخی غذاها مثل آبگوشت زیره برای مادران باردار طبخ می‌شود. شمسی (۵۶ساله) در این باره گفت:

از وقتی درد زایمان شروع می‌شود باید به مادر آبگوشت با زیره زیاد بدهند تا زایمانی آسان و راحت داشته باشد.

غذا، حس چشایی و بازتولید ایدئال‌های فرهنگی

در بخش چارچوب مفهومی گفته شد هر فرهنگی طعم مخصوص به خود را دارد. برخی فرهنگ‌ها غذای تند و برخی دیگر غذای تلخ یا شیرین را ترجیح می‌دهند. در مورد مردمان یزد، مزه و طعم شیرینی برای آنان غالب است. طعم شیرینی با نبات از دوران نوزادی و کودکی به افراد آموخته می‌شود. گریه‌های نوزاد در روزهای آغازین تولد، به دل‌درد تعبیر می‌شود و برای تکسین آن مقداری آب‌جوش‌نبات به نوزاد می‌دهند. طاهره (۵۵ساله) و شمسی (۵۶ساله) در این باره گفتند:

هر زمان که بچه گریه می‌کرد و آرام نمی‌شد، مادر و مادر بزرگم می‌گفتند یک ذره آب‌جوش‌نبات به او بدهید، سردی‌اش کرده.

ایزدی‌جیران درباره اهمیت طعم و مزه در انتقال فرهنگ می‌نویسد:

مزه‌های خوراکی‌ها، هم به معنای تجربی-واقعی و هم به معنای استعاری، مزه‌های فرهنگ نیز هستند. در یک فرهنگ مزه‌هایی وجود دارد یا ترجیح داده می‌شود که در دیگر فرهنگ‌ها وجود ندارد یا ترجیح داده نمی‌شود. مزه‌ها انتخابی فرهنگی هستند و طعم فرهنگ را نشان می‌دهند (ایزدی‌جیران، ۱۳۹۲: ۲۸).

نتیجه‌گیری

خوردن، فعالیتی برای رفع نیاز زیستی است؛ اما الگوهای متفاوت پخت غذا، مواد غذایی در دسترس و طعم‌های مورد پسند افراد در فرهنگ‌های گوناگون نشان می‌دهد که خوردن و تغذیه مانند سایر فعالیت‌های مرتبط با انسان باید در چارچوب جامعه و فرهنگ فهم شود. تابوهای مرتبط با تغذیه، حوزه‌ای در مطالعات انسان‌شناسی غذاست که فهم آن جز از طریق درک معانی مستتر در غذا ممکن نیست. از آنجاکه بارداری و مادرشدن، از طریق تغییر جایگاه زنان در خانواده و اجتماع نقطه عطف مهمی در زندگی زنان است، مطالعه حاضر قصد دارد با فهم تابوهای غذایی زنان در دوران بارداری و بعد از زایمان در شهر یزد، به فهم بخشی از این معانی دست یابد.

تابوهای غذایی دوران بارداری موقتی هستند. شناخت این تابوها مستلزم فهم نقشه شناختی تغذیه در شهر یزد است. هر فرهنگی متناسب با شرایط اقلیمی، مذهبی، تاریخ شفاهی و دانش بومی، الگوهای ایدئال تغذیه را معرفی می‌کند. دوگانه گرم/سرد و دوگانه فرعی خشک/تر زیربنای نقشه‌شناختی تغذیه در شهر یزد است. در این دوگانه، غذاهای گرم بر غذاهای سرد برتری دارند و این برتری در ضرب‌المثل‌های رایج که بر ناچیزشمردن طبقه غذاهای سرد دلالت دارند، مشهود است. این طبقه‌بندی در دوران بارداری صادق است، اما گاهی غذاها به واسطه پیوندی که با اسطوره‌ها و نیروهای ماورایی دارند، تغییر طبقه می‌دهند و با اینکه در جیره غذایی سرد قرار دارند، در دوران بارداری مصرف می‌شوند. به عبارتی، اساطیر مخزن انباشته دانش تغذیه و راهنمای انسان هستند.

انسان به تجربه می‌آموزد کدام مواد غذایی را مصرف کند. در مطالعه حاضر، تجربه در قالب مفهوم خرد تغذیه مادر بزرگ‌ها نشان داده شد. دانشی که در اختیار زنان مسن و مادر بزرگ‌ها قرار دارد، نسل به نسل به آنان انتقال یافته است و در نهایت، جایگاه این گروه از زنان را نسبت به جایگاه زنان جوان ارتقا می‌دهد. در اینجا غذا حامل معنای مستتر مرزبندی میان زنان باتجربه/بی‌تجربه است. غذا و خوردن برای همه گروه‌های اجتماعی یکسان نیست، بلکه تغذیه

افراد، متناسب با میزان درآمد و عضویت در شبکه‌های اجتماعی متعدد، تغییراتی می‌یابد. میزان ثروت و درآمد افراد است که نوع تغذیه، مواد غذایی مصرفی و تعداد دفعات مصرف مواد غذایی را مشخص می‌کند. جیره غذایی گرم، شامل غذاهای کاجی، آبگوشت، آش ماش و کباب، بر ثروت و فراوانی دلالت دارد و افرادی با ثروت اندک که توانایی مصرف مواد غذایی گرم را ندارند، مواد لازم این نوع از غذاها را تغییر یا دفعات مصرف آن را کاهش می‌دهند. تغذیه متفاوت، به تفاوت در ذائقه افراد منجر می‌شود و تفاوت در ذائقه، علایق فرهنگی مصرفی دو قشر را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

زنانی که به خرد تغذیه مادر بزرگ‌ها، درآمد و شبکه حمایتی خانواده دسترسی دارند، اما تابوهای غذایی این دوران را رعایت نمی‌کنند، با برجسب مادر سهل‌انگار مشخص می‌شوند. مادر سهل‌انگار، مادری است که مطابق با تعریف ایدئال مادری، خواسته‌های خود را بر خواسته‌های فرزندش ترجیح می‌دهد. ایدئال‌های تغذیه این دوران، با مرزبندی میان مادر سهل‌انگار و مادر ایدئال معنای دوگانه‌ای را حمل می‌کند که الگوی مادر ایدئال را انتقال می‌دهد. در این دوران، مرزبندی جنسیتی در امر توزیع غذا بازتعریف شود. تا پیش از آن، هنگام توزیع غذا، مردان سهم بیشتری داشتند. اما در این دوران، سهم زنان برابر با مردان یا حتی بیشتر از آنان می‌شود. در پایان، یافته‌ها نشان می‌دهد که افراد از طریق خوردن، طعم فرهنگ را می‌چشند و تغذیه در این دوران به درونی‌کردن فرهنگ کمک می‌کند.

منابع

- ایزدی جیران، اصغر (۱۳۹۲) «چشیدن مناسک: مردم‌نگاری حسی غذای نذری در تهران»، پژوهش‌های انسان‌شناسی ایران، دوره سوم، شماره ۲: ۲۵-۴۵.
- بارت، آر. استنلی (۱۳۸۷) نظریه و روش در انسان‌شناسی برای دانشجویان، ترجمه ساعیدی، تهران: دفتر پژوهش‌های فرهنگی.
- برومبرژه، کریستین (۱۳۹۳) «عادات غذایی و مرزهای فرهنگی در شمال ایران»، ترجمه مهرداد عربستانی، در مجموعه ما همانی هستیم که می‌خوریم: فرهنگ‌های آشپزی در خاورمیانه. تهران: فرهامه.
- بلوکباشی، علی (۱۳۸۳) «آبستنی» در دایره‌المعارف بزرگ اسلامی. ج ۱، تهران: مرکز دایره‌المعارف اسلامی.
- بلوکباشی، علی (۱۳۹۱) «ام‌صبیان» در دانشنامه فرهنگ مردم ایران، ج ۱، تهران: مرکز دایره‌المعارف اسلامی.
- بلوکباشی، علی (۱۳۹۱) «انار» در دانشنامه فرهنگ مردم ایران، ج ۱، تهران: مرکز دایره‌المعارف اسلامی.

- بورديو، پير، رابرت پانتام، جيمز كلمن و كلاوس افه (۱۳۸۵) سرمایه اجتماعی، اعتماد، دموکراسی و توسعه، ترجمه افشین خاکباز، حسین پویان، تهران: شیرازه.
- بلیکی، نورمن (۱۳۹۲) طراحی پژوهش‌های اجتماعی، ترجمه حسن چاوشیان، تهران: نی.
- پاپلی یزدی، محمدحسین (۱۳۹۷) خاطرات شازده حمام: گوشه‌ای از اوضاع اجتماعی شهر یزد دهه ۴۰-۱۳۳۰، ج ۳، مشهد: پاپلی.
- پویا، سیدعبدالعظیم (۱۳۷۹) آبنامه یزد، ج ۱، تهران: آوای نور.
- خدای، علیرضا (۱۳۹۳) «رویکردی انسان‌شناختی به نظام طبایع چهارگانه در طب عامه ایران»، پژوهش‌های انسان‌شناسی ایران، دوره چهارم، شماره ۱: ۸۹-۱۰۷.
- دریابندری، نجف با همکاری فهیمه راستکار (۱۳۷۸) مستطاب آشنیزی از سیر تا پیاز، تهران: کارنامه.
- رفعت‌جاه، مریم، ابوعلی و دادهیر و شیوا علینقیان (۱۳۹۷) «تأملی بر تحول پارادایمی مسئله مادری در اندیشه فمینیستی»، زن در توسعه و سیاست، دوره شانزدهم، شماره ۴: ۵۵۱-۵۷۹.
- ریتزر، جورج (۱۳۷۴) نظریه جامعه‌شناسی در دوران معاصر، ترجمه محسن ثلاثی، تهران: علمی.
- شریعتی، علی‌اکبر (۱۳۹۲) شهر من یزد، یزد: لاله کویر.
- عباسی‌شوازی، محمدجلال، پیترو مکدونالد، میمنت حسینی‌چاووشی و کاوه فیروز (۱۳۸۱) «بررسی دیدگاه زنان در مورد رفتارهای باروری در استان یزد با استفاده از روش‌های کیفی»، نامه علوم اجتماعی، شماره ۲۰: ۱۶۹-۲۰۳.
- عباسی‌شوازی، محمدجلال و عباس عسکری‌ندوشن (۱۳۸۴) «تغییرات خانواده و کاهش باروری در ایران (مطالعه موردی: استان یزد)»، نامه علوم اجتماعی، شماره ۲۵: ۲۵-۷۵.
- عضدی، رامک و سیاوش بازرگانی (۱۳۹۱) «آبگوشت» در دانشنامه فرهنگ مردم ایران، ج ۱، تهران: مرکز دایرةالمعارف اسلامی.
- لباف‌خانیک، مجید و علی‌اصغر سمساریزدی (۱۳۹۴) گردشگری قنات، یزد: شاهنده.
- محمدتبار، محمد (۱۳۹۴) «حریره» در دانشنامه فرهنگ مردم ایران، ج ۳، تهران: مرکز دایرةالمعارف اسلامی.
- متین، پیمان (الف، ۱۳۹۱) «بالنگ» در دانشنامه فرهنگ مردم ایران، ج ۲، تهران: مرکز دایرةالمعارف اسلامی.
- متین، پیمان (ب، ۱۳۹۱) «به» در دانشنامه فرهنگ مردم ایران، ج ۲، تهران: مرکز دایرةالمعارف اسلامی.
- متین، پیمان (۱۳۹۳) «بید» در دانشنامه فرهنگ مردم ایران، ج ۲، تهران: مرکز دایرةالمعارف اسلامی.
- متین، پیمان (۱۳۹۴) «خاکشیر» در دانشنامه فرهنگ مردم ایران، ج ۲، تهران: مرکز دایرةالمعارف اسلامی.
- ودادهیر، ابوعلی، فهیمه حسین‌نژاد، سیدمحمد هانی ساداتی و سیمین تقوی (۱۳۹۰) «فرزندآوری به‌مثابه یک مسئله اجتماعی-فرهنگی: تأملی بر ساخت‌گرایانه به عمل‌سازین در شهر تبریز، ایران»، پژوهش‌های انسان‌شناسی، سال اول، شماره ۲: ۱۱۱-۱۳۵.

- Bourdieu, Pierre (2013) "Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste". In *Food and Culture*, Edited by Carole. Counihan and Penny Van esterik. New York and London: Routledge.
- Creswell.W. John (2007) *Qualitative&Inquiry Research Design Choosing Among Five Approaches*. London: Sage Publication.
- Douglas. Mary (2013) "The Abominations of Leviticus". In *Food and Culture*, Edited by Carole. Counihan and Penny Van esterik. New York and London: Routledge.
- Kardiner, Abraham. Linton, Ralph. Dubois, Cora (1945) *The Psychological Frontiers of Society*. New York: Columbia University Press.
- Fereday,J & Muir-Cohrance, E. (2006) "Demonstrating Rigor Using Thematic Analysis: A Hybrid Approach of Inductive and Deductive Coding and Theme Development". *International Journal of Qualitative Methods*. 5(1).1-11
- Hammersley, Martyn. Atkinson, Paul (2007) *Ethnography: Principles in practice*. New York: Routledge.
- Getnet,Wollelaw. Aycheh, Wubie. Tessema, Taddele (2018) Determinants of Food Taboos in the Pregnant Women of the Awabel District, East Gojjam Zone, Amhara Regional State in Ethiopia. *Advances in Public Health*. <https://www.hindawi.com/journals/aph/2018/9198076/> (1398).
- Fischer, Max Jonathan. Michael (1973) *Zoroastrian Iran between Myth and Praxis. A Dissertation for the Degree of Doctor of Philosophy*. Department of Anthropology. Chicago, Illinois.
- Leech, N. L.Ownuebuzie, A.J. (2008) "Qualitative Data Analysis: A Compendium of Techniques and a Framework for Selection for School Psychology Research and Beyond" . *School Psychology Quarterly*. APA 23(4):587-604.
- Levi-Strauss. Claude (2013) "The Culinary Triangle". In *Food and Culture*, Edited by Carole. Counihan and Penny Van esterik. New York and London: Routledge.
- Messer, Ellen (1997) "Intra-household allocation of food and health care: Current findings and understandings". *Social Science & Medicine*. 44 (11):1675–1684.
- Mintz. W. Sidney. Du Bois. M. Christine (2002) "The Anthropology of Food and Eating". *Annu. Rev. Anthropol.* 31. 99-119
- Sobal, Jeffery. Bisogni, A. Carole (2009) "Constructing Food Choice Decisions". *The Society of Behavioral Medicine*. 38(1). 37-46.
- Spradely. P. James (1980) *Participant Observation*. New York: Holt, Rinehart and Winston.