

DINH DƯỠNG - THỊ HIẾU - LỐI SỐNG

Ngày nhận bài: 02/10/2013

Ngày nhận lại: 17/10/2013

Ngày duyệt đăng: 01/11/2013

Lâm Thị Ánh Quyên¹

TÓM TẮT

Dinh dưỡng và ăn uống vốn thuộc về những nhu cầu sinh lý cơ bản nhất của con người. Nhưng những gì con người ăn, hình thức chuẩn bị thức ăn,... đều được qui định bởi xã hội, khác nhau tùy nền văn hóa và các tầng lớp xã hội.

Mỗi cá nhân khi đứng trước quyết định cần lựa chọn một số thực phẩm để tiêu thụ bị tác động bởi nhiều yếu tố khác nhau. Bài viết bàn về dinh dưỡng và ăn uống dưới quan điểm xã hội học và ảnh hưởng của thị hiếu đến thói quen dinh dưỡng của những nhóm xã hội khác nhau.

ABSTRACT

Nutrition and eating belongs to one of the most basic physiological needs of human beings. But what people eat or do not eat, how the food is prepared,... are regulated by society and varies widely from culture to culture and social classes.

Each person when facing the decision to choose food to consume is affected by many different factors. This article focuses on nutrition and eating in the sociological perspective and the influence of taste on the nutritional habits of different social classes.

1. NGHIÊN CỨU THÓI QUEN DINH DƯỠNG TRONG XÃ HỘI HỌC

Dinh dưỡng vốn đóng vai trò thứ yếu trong các nghiên cứu xã hội học. Nhưng câu hỏi về việc chúng ta thường xuyên ăn gì, thường xuyên ăn như thế nào và tại sao chúng ta ăn những thứ chúng ta ăn cũng chính là những câu hỏi về những yếu tố tác động vào thói quen dinh dưỡng. Thói quen dinh dưỡng chính là những cách, lối và hoạt động sử dụng thực phẩm và ăn uống đã trở nên ổn định. Những câu hỏi về thói quen dinh dưỡng đã chạm vào cuộc tranh luận trung tâm của xã hội học: cấu trúc và hành động. Cấu trúc, theo Giddens, là những qui tắc và nguồn lực, tham gia vào việc sản xuất và tái sản xuất các hệ thống

xã hội. Cấu trúc điều khiển hành động của tác nhân, tạo điều kiện hoặc giới hạn hành động của tác nhân. Cấu trúc chỉ hiện hữu thông qua hành động của tác nhân. Các tác nhân hợp nhất các cấu trúc trong hành động và ngược lại, các cấu trúc bảo đảm cho hành động sự an toàn và liên tục².

Dinh dưỡng, thực phẩm và ăn uống là những khái niệm khác biệt nhau nhưng lại liên quan chặt chẽ đến nhau. Khái niệm dinh dưỡng bao gồm tất cả các quá trình sản xuất, chế biến, tinh chế các dưỡng chất để cơ thể con người có thể tiếp nhận để tồn tại và phát triển. Khái niệm dinh dưỡng hàm chứa những điều kiện tự nhiên và xã hội, những mối quan hệ kinh tế, quyền lực, sự bất bình đẳng trong phân phối thực phẩm,

¹ ThS, Trường Đại học Mở TP.HCM.

² Trong xã hội học, các lý thuyết như lý thuyết cấu hình xã hội của Norbert Elias, lý thuyết cấu trúc hóa của Anthony Giddens và lý thuyết cấu trúc thiết kế luận của Pierre Bourdieu thường được vận dụng để giải thích về mối quan hệ giữa cấu trúc và hành động. (Xem thêm trong: Treibel, A. (2000), "Einführung in soziologische Theorien der Gegenwart", Leske+Budrich; Lê Ngọc Hùng (2008), "Lịch sử và lý thuyết xã hội học", Nhà xuất bản khoa học xã hội).

sự tác động đến hành vi dinh dưỡng thông qua những yếu tố như tôn giáo, văn hóa-xã hội và khoa học. Thực phẩm là những chất lỏng/cứng/được nấu/được rán... để phục vụ cho nhu cầu tồn tại của cơ thể. Nói đến thực phẩm cũng cần nói đến sản xuất, trình bày và tầm quan trọng của thực phẩm. Và ăn uống là động tác đưa một số thực phẩm thích hợp vào cơ thể để duy trì sự sống, với những qui tắc xã hội như quy tắc ngồi vào bàn ăn (với thìa, đũa, dao, tay), hình thức chuẩn bị bữa ăn, món ăn; ăn với ai (riêng tư hay công cộng)... Ăn là một hành động cảm xúc liên quan đến các giác quan (Prahl và Setzwein, 1999).

Bàn về ăn uống, trước hết phải kể đến hai nhà xã hội học cổ điển: Max Weber và George Simmel. Simmel (1910) trong “Xã hội học về bữa ăn” nhấn mạnh yếu tố xã hội trong bữa ăn phù hợp với tính hợp quần của con người. Hành động ăn uống của con người vừa mang tính ích kỷ (phục vụ nhu cầu bản năng) vừa mang tính xã hội. Bữa ăn góp phần tạo nên cộng đồng với qui định thời gian chặt chẽ. Để chuẩn bị bữa ăn cần có những hành động chung, từ quy định về thực phẩm cho đến tính thẩm mỹ, cách cư xử trong bàn ăn... Còn Weber bàn đến ba chức năng mang tính lịch sử của cộng đồng bàn ăn: (1) là yếu tố trung tâm của gia đình, không chỉ các thành viên gia đình mà còn có cả họ hàng tụ họp lại trong bữa ăn; (2) là công cụ của sự thống trị, khi mà vua chúa, quý tộc, thủ lĩnh... được tiếp cận với “bàn ăn của nam giới”; (3) là công cụ để giới hạn hoặc cấm đoán đối với một số nhóm người nào đó (ví dụ phụ nữ và trẻ em không được phép nhìn đàn ông ăn). Theo Weber, cộng đồng bàn ăn đóng vai trò quan trọng đặc biệt trong các hệ thống tôn giáo và chính trị, vì nó có thể tạo ra sự hội nhập và loại trừ (Weber, 1964 trong Prahl và Setzwein, 1999).

Đối với dinh dưỡng, Feichtinger đưa ra 4 chức năng: chức năng sinh lý (trao đổi chất); chức năng xã hội (thể hiện bản sắc, hội nhập và tạo khoảng cách, truyền thông

giao tiếp); chức năng văn hóa (hệ thống giá trị, chuẩn mực, cảm đoán về dinh dưỡng); chức năng tâm lý (hưởng thụ, an toàn về cảm giác, an ủi về tinh thần, đền bù, cảm nhận về giá trị tự thân) (Feichtinger, 1995).

Vượt qua chức năng sinh học- vật chất, dinh dưỡng đảm nhận những chức năng xã hội. Nhu cầu sinh học buộc con người phải đi tìm thức ăn, phải sản xuất thức ăn và chế biến thức ăn. Nhưng tự nhiên, sinh học không qui định con người cần ăn gì. Vì vậy, theo Berger và Luckmann (1987 trong Barlösius, 1999), dinh dưỡng mang nhiều tính xã hội hơn. Hành động tiêu thụ một thực phẩm nào đó, với một mùi vị nào đó có thể tạo nên sự gần gũi hoặc tạo khoảng cách giữa người và người, báo hiệu sự sở thuộc hay loại trừ trong các nhóm xã hội (Barlösius, 1999).

Giải thích thói quen dinh dưỡng thường tập trung vào hành vi cá nhân, động cơ, sở thích, kiến thức nhưng ít quan tâm đến yếu tố cấu trúc. Barlösius và Shiek đề nghị sử dụng khái niệm hành động dinh dưỡng. Hành động dinh dưỡng là một hành động hàng ngày, gắn liền với động cơ và cấu trúc xã hội về dinh dưỡng và ăn uống (Barlösius và Shiek, 2006 trong Mense, 2009).

2. SỰ KHÁC BIỆT XÃ HỘI TRONG HÀNH ĐỘNG DINH DƯỠNG

Hành động dinh dưỡng, ăn uống khác nhau tương ứng với sự khác biệt kinh tế-xã hội. Goblot (1994) trong những năm 20 của thế kỷ 20 phân ra thành 2 khuôn mẫu tiêu thụ trong xã hội Pháp. Giai cấp công nhân thường mua thịt gia cầm, đồ ngọt, tập trung vào chất của thực phẩm. Giai cấp tư sản đề cao cách thức bảo quản thức ăn. Tính trật tự trong bữa ăn, vệ sinh thực phẩm được kiểm tra chặt chẽ hơn và bàn ăn được bày biện đối xứng. Những nghiên cứu ở Đức cũng cho kết quả tương tự: những hộ gia đình với thu nhập cao tiêu thụ nhiều phomat, sữa, yaourt, trứng, trái cây, cà chua và những loại rau và bơ khác, ít khoai tây, bánh mì; hộ gia đình thuộc tầng lớp

dưới ăn ít rau và trái cây tươi, dùng thực phẩm nhiều mỡ và đường và những thực phẩm có bề ngoài tạo ra cảm giác no đủ. Tại các nước châu Âu khác như Anh, Phần Lan, Thụy Điển,... lượng tiêu thụ chất béo ở những gia đình thuộc tầng lớp dưới cao hơn những tầng lớp trên. Các tầng lớp trên tiêu thụ nhiều rau và trái cây tươi hơn, tầng lớp dưới nhiều muối, đường, bánh mì, khoai tây (Barlösius, 1999). Khuôn mẫu tiêu thụ thực phẩm cũng khác nhau theo các nhóm nghề nghiệp. Những nhà buôn bán lớn, nhà công nghiệp chi tiêu nhiều cho ăn uống- ngược lại với giảng viên đại học (Bourdieu, 1997).

Đến những năm 70 của thế kỷ 20, quan niệm về thịt ở châu Âu đã thay đổi. Trước đó, thịt là biểu tượng cho sự no đủ và giàu có khi mềm, nhiều nạc, là khuôn mẫu tiêu thụ của những tầng lớp trên. Giờ đây, thịt được tiêu thụ ít hơn (Kohler, 1997 trong Barlösius, 1999). Người có trình độ giáo dục càng cao thì càng tiêu thụ ít thịt (Prahl và Setzwein, 1999). Đối với Việt Nam, trong xã hội truyền thống, ngay cả với những người là địa chủ, trong bữa ăn của họ: “thịt cá là hương hoa, tương cà là gia bản” thì ngày nay, đặc biệt ở những đô thị lớn (Thành phố Hồ Chí Minh và Hà Nội), thói quen dinh dưỡng của người dân đã diễn biến theo chiều hướng ăn nhiều thịt, chất béo động vật và quá ít rau, quả, củ (theo điều tra của Viện dinh dưỡng, <http://viendinhduong.vn>). Dữ liệu của "Điều tra mức sống hộ gia đình Việt Nam" năm 2006, 2008, 2010 cho thấy cư dân nông thôn ăn nhiều về lượng so với cư dân đô thị, tập trung chính vào nhóm thực phẩm nhiều gạo, tinh bột và ít các sản phẩm từ thịt, ít béo, ít trái cây và rau. Cư dân đô thị ăn nhiều dầu ăn, và các sản phẩm từ thịt hơn cư dân nông thôn. Nhóm thu nhập cao tiêu thụ nhiều sản phẩm từ thịt, chất béo, đồ ngọt và ít gạo, tinh bột và năng lượng hơn so với nhóm thu nhập thấp (xem kết quả “Điều tra mức sống hộ gia đình Việt Nam”, <http://www.gso.gov.vn>).

Bài viết tổng quan các nghiên cứu

về vị thế kinh tế- xã hội và thói quen dinh dưỡng của Konstantinos et al. (2009) tại các nước Tây Âu, USA, Australia, Canada, Đông Âu, châu Á (Bangladesh, Việt Nam, Trung Quốc) và một số nước khác (Ecuador...) đã kết luận vị thế kinh tế- xã hội ảnh hưởng đến thói quen dinh dưỡng và sức khỏe của con người. Vị thế kinh tế-xã hội bao gồm ba chỉ báo: nghề nghiệp, trình độ giáo dục và thu nhập. Trong đó, trình độ giáo dục có ảnh hưởng lớn đến hành vi trong lối sống, tiềm năng giải quyết vấn đề và giá trị- vốn liên quan đến dinh dưỡng. Trình độ giáo dục càng cao càng nâng cao khả năng tiếp nhận, thông hiểu những thông tin dinh dưỡng và đi đến hành động lựa chọn thực phẩm ở tuổi trưởng thành. So với nghề nghiệp, thu nhập thì trình độ giáo dục ảnh hưởng lớn đến sự khác biệt kinh tế xã hội.

Có sự đồng nhất về thu nhập nhưng không hẳn đồng nhất về thói quen dinh dưỡng, ăn uống (Bourdieu, 1997, 228). Tất nhiên giá cả thực phẩm là yếu tố quyết định đến hành động lựa chọn thực phẩm. Những nhóm thu nhập thấp có xu hướng có chế độ dinh dưỡng không cân bằng và ít trái cây, rau (một chế độ dinh dưỡng với nhiều rau và trái cây, ít chất béo và thịt được đánh giá là khỏe mạnh) và đặc biệt trong phạm vi một đô thị, những thực phẩm khỏe mạnh có xu hướng có giá cao hơn. Tuy vậy, người nhiều tiền không hẳn sẽ có chế độ dinh dưỡng hợp lý (kết quả “Điều tra mức sống hộ gia đình Việt Nam” năm 2006, 2008 và 2010). Nghiên cứu của Mattisson et al.(2001) cho thấy tiêu thụ chất béo ít có mối quan hệ với yếu tố kinh tế-xã hội (phân theo: giới cổ cồn trắng, cổ cồn xanh và người làm nghề tự do). Đồng thời, kiến thức về dinh dưỡng và thói quen có chế độ dinh dưỡng khỏe mạnh không có tương quan mạnh vì kiến thức về dinh dưỡng không trực tiếp đưa đến hành động khi cá nhân không chắc chắn rằng họ sẽ áp dụng kiến thức như thế nào. Ngoài ra, thông tin về thực phẩm dinh dưỡng được phát ra từ những nguồn khác nhau và đôi

khi mâu thuẫn hoặc không đáng tin cậy, làm suy giảm động cơ thay đổi thói quen dinh dưỡng trong dân chúng (De Almeida, et al. 1997). Lúc ấy, thị hiếu thường được sử dụng làm yếu tố để giải thích, là tác động chính đến hành động dinh dưỡng, ăn uống (Clarke, 1998).

3. DINH DƯỠNG, THỊ HIẾU VÀ LỐI SỐNG

Cấu trúc xã hội hay sở thích cá nhân, đều là yếu tố tác động chính vào thói quen dinh dưỡng hay thói quen lựa chọn thực phẩm? Tác động đến hành động dinh dưỡng là một tổ hợp các yếu tố: yếu tố sinh học (đói, ngon miệng, khẩu vị); yếu tố kinh tế (giá cả, thu nhập, sự sẵn có của thực phẩm); yếu tố vật lý (khả năng tiếp cận thực phẩm, thời gian, trình độ giáo dục, kỹ năng nấu nướng); yếu tố xã hội (văn hóa, gia đình, bạn bè), yếu tố tâm lý (stress, buồn, vui); và thái độ, niềm tin, kiến thức về thực phẩm (Shepherd, 1985 trong Clarke, 1998). Khoa học dinh dưỡng đã phân loại những nhóm thực phẩm nào có thể mang lại sức khỏe tốt và ngược lại. Nhưng con người tùy theo từng tầng lớp xã hội lại có những khuôn mẫu tiêu thụ thực phẩm hay thói quen dinh dưỡng khác nhau hay lối sống khác nhau. Phải chăng do tác động của thị hiếu?

Bài viết tập trung về thị hiếu vị giác liên quan đến dinh dưỡng và ăn uống. Thị hiếu vị giác chính là sự cảm nhận, ham thích, ưa chuộng của con người về thức ăn, khả năng nếm nếm thông qua nụ vị giác. Thị hiếu vị giác bao gồm 4 hướng: mặn, ngọt, đắng và chua. Gần đây người ta còn đưa ra hướng vị giác thứ năm: umami. Trong thị hiếu, cảm xúc và cảm giác đóng một vai trò quan trọng, vốn là những trải nghiệm dễ chịu hoặc không do độ ngon miệng mà thức ăn mang lại. Cảm xúc và cảm giác đối với một món ăn nào đây là ngon hay dở gắn liền với các giác quan: trực giác, thính giác, xúc giác, khứu giác và đặc biệt là vị giác. Sau đó, những cảm xúc và cảm giác về những món ăn đó sẽ

được lưu lại trong não bộ.

Thị hiếu vị giác được hình thành như thế nào? Bẩm sinh hay do tập luyện mà có? Thị hiếu bắt đầu hình thành từ khi bào thai nhận được hương liệu trong bụng mẹ, sau đó qua sữa mẹ và văn hóa ăn uống của gia đình (Methfessel, 2004, 2011). Thị hiếu có thể luyện tập được. Tuy vậy, trong thị hiếu có cả những sở thích cá nhân mà đôi khi rất khó để giải thích vì sao người ta thích món ăn này, thích hương vị kia. Thích ngọt và từ chối vị đắng trong các loại thực phẩm được xem là bẩm sinh (Steiner, 1977 trong Clarke, 1998). Khoảng từ tháng thứ sáu sau sinh trẻ em bắt đầu thích thức ăn có vị mặn. Nếu các bà mẹ thường xuyên sử dụng một loại thực phẩm nhất định nào đó khi mang thai, khi đang cho con bú (nói cách khác là theo một thị hiếu nào đó) thì đứa trẻ ngay từ khởi đầu đã thích nghi ngay với thực phẩm đó. Cũng không thể khẳng định đứa trẻ sau này sẽ chấp nhận tất các những thực phẩm giống như nó đã được tiếp nhận thông qua sữa mẹ nhưng có thể khẳng định rằng trẻ em thường thích nghi nhanh với hương thị hiếu này và dễ dàng chấp nhận những thức ăn này khi được mời. Điều này đặc biệt đúng đối với thói quen ăn uống mang đặc trưng văn hóa. Người Châu Âu không thể chấp nhận ăn côn trùng mà nhiều nền văn hóa xem đó là món ngon. Thích nghi ăn uống (ngoài thị hiếu) còn thông qua kinh nghiệm trong cộng đồng, vì cảm giác về sự sở thuộc vào cộng đồng thường hình thành thông qua truyền thống ẩm thực. Trẻ em ở Ấn Độ hay Indonesia không hề gặp khó khăn khi ăn những thực phẩm cay. Ở Indonesia, thực phẩm mặn, cay được người dân ăn như ăn kẹo. Tuy vậy, thị hiếu vị giác không nhất thiết đi theo những qui định cứng nhắc. Có những người mà suốt một thời gian dài theo đuổi một loại thực phẩm nào đó và sau đó từ chối. Chẳng hạn khi người ta ăn quá nhiều một thực phẩm nào đó, bị đau bụng, nôn... và não bộ sẽ lưu lại những phản ứng xấu này. Lúc đó, người ta sẽ không còn cảm giác thích thú. Thị hiếu có thể thay

đổi trong quá trình sống. Có người thích ngọt, mặn và cũng có nhiều người cho rằng thị hiếu của họ đã thay đổi qua nhiều năm. Nhưng rất khó để giải thích vì sao người ta lại thích thú với vị đắng của cafe, bia,... Sự hình thành thị hiếu cũng thường có mối liên hệ với những hồi tưởng, ghi nhớ về cảm xúc, cảm giác đối với món ăn và hoàn cảnh ăn uống mang yếu tố xã hội. Nói chung, thị hiếu được duy trì suốt cuộc đời con người. Thị hiếu phát triển thông qua những kinh nghiệm, chịu ảnh hưởng bởi thái độ, niềm tin và kỳ vọng (Clarke, 1985).

Giữa việc con người ta thường ăn gì, hay nói chung là thị hiếu của họ và hoàn cảnh xã hội của họ luôn tồn tại một mối tương quan chặt chẽ. Thông qua thị hiếu thể hiện sự phân bố thực phẩm, hệ thống cấp bậc xã hội, sự sở thuộc hay khoảng cách đối với nhóm xã hội. Những xã hội ít phân tầng thì cũng ít kiểu chế biến, các bếp ăn ít khác biệt nhau³. Thị hiếu bị quyết định bởi yếu tố văn hóa, tôn giáo và xã hội thông qua những cảm đoán và được phép lựa chọn những món ăn nào đấy. Những gì chúng ta cảm nhận là ngon hay kinh tởm là do chúng ta tiếp nhận thông qua quá trình giáo dục và xã hội hóa dưới ảnh hưởng của văn hóa, tôn giáo... dưới nhiều cách thức khác nhau. Điểm đặc biệt trong dinh dưỡng và ăn uống là cảm giác ngon miệng từ lưỡi liên kết chặt chẽ với thị hiếu văn hóa và xã hội. Sự gắn kết này giải thích, tại sao mà thực phẩm được sử dụng thường xuyên, nguyên nhân nhằm để đạt được cảm nhận về sự sở thuộc xã hội, tạo nên bản sắc và đồng thời làm rõ sự khác biệt văn hóa và xã hội (Barlösius, 1999). Trong hầu hết các xã hội có sự phân biệt thì thói quen dinh dưỡng và ăn uống là đặc điểm để phân biệt và kỳ thị. Nhìn xem một người ăn cái gì và ăn như thế nào thì có thể nhận ra người đó là ai, họ được phép hay cần phải nhận vị trí nào trong xã hội.

Có một thị hiếu nào đấy có nghĩa là chúng ta thuộc vào một tầng lớp xã hội, một nền văn hóa hay văn minh nào đấy. Như nhà văn Thạch Lam đã từng viết: “Một cách cầm đũa, một cách đưa thìa lên húp canh báo cho ta biết về một hạng người hơn là hàng trăm pho sách. Và nhất là những thức họ ăn,... Bảo cho tôi biết anh ăn gì, tôi sẽ nói anh là người thế nào” (Thạch Lam, 1988, trang 206).

Theo Bourdieu (1997), thói quen dinh dưỡng khác nhau do tập tính- có mối quan hệ với hoàn cảnh giai cấp quyết định. Do sự phân bố không đồng đều các loại hình vốn như tài sản, giáo dục, mối quan hệ và uy tín xã hội mà con người có những tập tính khác nhau, mang đặc trưng cho các giai cấp. Thông thường chúng ta hiểu tập tính là những điểm đặc biệt của một kiểu/lối hành vi cá nhân. Nhưng đối với Bourdieu, tập tính không mang tính cá nhân mà mang tính xã hội. Tập tính là một hệ thống những thái độ, quan điểm, khuynh hướng... gần như là thói quen, dẫn dắt và điều khiển những suy nghĩ, nhận thức và cảm nhận của con người, hình thành trong quá trình xã hội hóa. Tập tính được hình thành thông qua nhiều yếu tố: giới tính, vị trí xã hội, nguồn gốc xã hội, chủng tộc... Tập tính nói lên sự sở thuộc của con người vào một nhóm hay một giai cấp nào đó. Tập tính thể hiện qua thị hiếu, qua hành động lựa chọn thực phẩm. Bourdieu nhìn nhận bếp ăn và thị hiếu về thực phẩm là đặc trưng cho tập tính. Ông bắt đầu với phân tích của mình về “sự khác biệt tinh tế” bằng phân tích về thị hiếu dinh dưỡng của các tầng lớp xã hội. Sự khác biệt xã hội trong dinh dưỡng thể hiện trong hai loại lối sống- sản phẩm của hai loại thị hiếu- trong việc đánh giá và lựa chọn thực phẩm, là sự đối nghịch giữa chất lượng và số lượng của thực phẩm, giữa vật chất và hình thức, phong cách trình bày thực phẩm. Thị hiếu của giai cấp công nhân (ở các nước phương

³ Tuy vậy, có một loại thị hiếu về thực vật đã hình thành từ thời cổ xưa cho đến hiện đại- không thể hiện cấp bậc xã hội: ăn chay.

Tây) là cấp thiết-bắt buộc, biểu hiện ở việc đề cao những thực phẩm rẻ tiền nhưng nhiều chất dinh dưỡng, dễ gây mập, nhiều mỡ, đề cao vẻ bề ngoài. Họ thường mua thức ăn ngọt, ăn nhiều khoai tây, mì ống, bánh mì- vốn là những thực phẩm thể hiện sự no đủ. Thị hiếu xa hoa-tự do thuộc về những tầng lớp trên, là sự lựa chọn tự do, biểu hiện ở việc đề cao những thức ăn đắt tiền nhưng dễ tiêu hóa, nghèo calorie, đặt nhiều giá trị vào sức khỏe và vẻ đẹp, tính thẩm mỹ của thực phẩm, kiểu cách thực phẩm được phục vụ, bữa ăn phải mang tính trật tự, khăn trải bàn ăn phải hoàn mỹ, chén đĩa phải đẹp. Họ thường ăn những loại thịt đắt tiền, cá, pho mát, rau quả tươi. Họ thể hiện những hành vi trong bàn ăn như chờ đợi, ngần ngại, kìm chế, nguyên tắc. Và thị hiếu đối với những thức ăn và uống còn phụ thuộc vào hình ảnh thân thể của mỗi giai cấp xã hội, về sự hiểu biết, ý niệm về hệ quả của từng loại thực phẩm nhất định đối với thân thể, nghĩa là đối với

sức mạnh, sức khỏe và cái đẹp. Ví dụ, tầng lớp dưới đề cao sức mạnh của thân thể nam giới, vì vậy thích những thức ăn giàu dinh dưỡng. Những người làm nghề tự do thích những thức ăn tốt cho sức khỏe, dễ tiêu hóa và không làm mập.

4. KẾT LUẬN

Thói quen dinh dưỡng, ăn uống biểu hiện trong lối sống tương ứng với sự khác biệt kinh tế - xã hội. Có mối tương quan giữa vị thế kinh tế - xã hội và hành động lựa chọn thực phẩm. Nhưng tương quan không phải là nhân quả. Để giải thích cần sử dụng tổ hợp các yếu tố, trong đó có thị hiếu. Giá trị biểu tượng của thực phẩm giúp chúng ta biểu hiện sở thích về ăn uống trong tập tính - thị hiếu - lối sống của chúng ta. Mọi người hài lòng về những gì họ ăn, họ uống và phát triển thị hiếu trong mối quan hệ chặt chẽ với nhận thức và cảm xúc mang yếu tố tập tính trong lối sống của họ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Barlösius, Eva (1999), "*Soziologie des Essens*", Juventa.
2. Bourdieu, Pierre (1979), "*Die feinen Unterschiede*", Suhrkamp.
3. Clarke, JE. (1998), "*Taste and flavour: their importance in food choice and acceptance*", *Proceedings of the Nutrition Society* 57: 639-643, <http://journals.cambridge.org>.
4. De Almeida MDV; Graca, P; Lappalainen, R. et al. (1997), "*Sources used and trusted by nationally-representative adults in the European Union for information on healthy eating*", *European Journal of Clinical Nutrition* 51: 8-15.
5. Feichtinger, Elfriede. (1998), "*Armut und Ernährung*", <http://bibliothek.wzb.eu/pdf/1996/p96-202.pdf>.
6. Goblot, E. (1994), "*Klasse und Differenz. Soziologische Studien zur modernen französischen Bourgeoisie*", Konstanz.
7. Konstantinos Vlismas; Vassilions Starrinos; Demosthenes B. Panagrotakos (2009), "*Socio-economic Status, Dietary habits and health-related Outcomes in various parts of the world: A Review*", *Cent Eur J Public Health* 2009- 17 (2): 55-63, <http://www.szu.cz>.
8. Liebau, Eckart; Zirfas, Jörg (2011), "*Der Geschmack- sinnliches Geschehen und ästhetisches Vermögen*", transcript Bielefeld.
9. Mattisson, I.; Wirfält, E.; Gullberg, B.; Berglund, G. (2001), "*Fat intake is more*

- strongly associated with lifestyle factors than with socio-economic characteristics, regardless of energy adjustment approach*", European Journal of clinical Nutrition 55(6): 452-461, <http://www.nature.com>.
10. Mense, Elisabet. (2009), "*Hauptsache gesund? Subjektive Vorstellungen von der Ernährung in der Kantine. Eine empirische Fallstudie*", Ruhr-Universität Bochum, Fakultät für Sozialwissenschaften, <http://www-brs.ub.ruhr-uni-bochum.de>.
 11. Methfessel, Barbara (2004, 2011), "*Esskultur und familiale Alltagskultur*", <http://www.ph-heidelberg.de/wp/methfess>.
 12. Prahl, Hans-Werner; Setzwein, Monika (1999), "*Soziologie der Ernährung*", Opladen, Leske + Budrich.
 13. Simmel, George (1910), Soziologie der Mahlzeiten, <http://socio.ch/sim/verschiedenes/1910/mahlzeit.htm>.
 14. Teuteberg, Hans Jürgen; Neumann, Alois Wierlacher; Barlösius, Ev. (1997), "*Essen und kulturelle Identität, europäische Perspektiven*", Akademie Verlag.
 15. Thạch Lam (1998), "*Tuyển tập Thạch Lam*", Nhà xuất bản Văn học, trang 206.