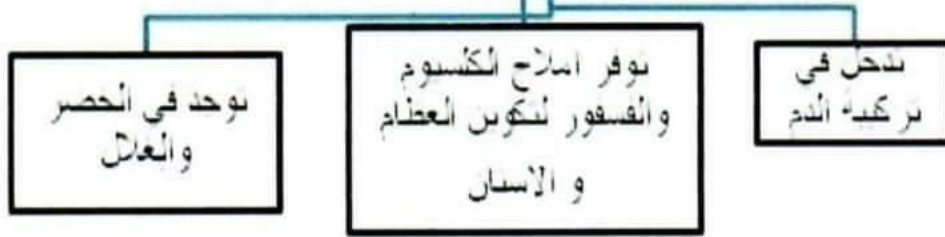


الأملاح المعدنية



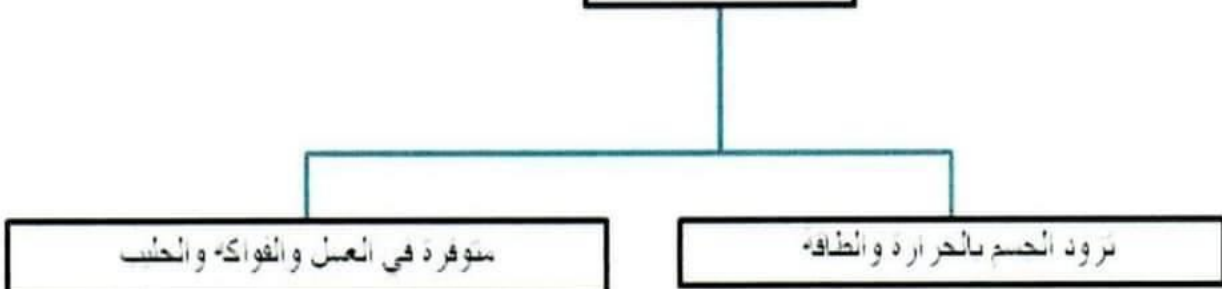
انزيمات



النشويات



السكريات



يتغذى الإنسان لتوفير 3 حاجيات أساسية :

1. النمو و بناء أنسجة الجسم و تجديد الخلايا.

2. توفير الطاقة اللازمة لأداء وظائف الجسم و للقيام بمختلف الأنشطة البدنية.

3. وقاية الجسم و حمايته من مختلف الأمراض.

و بالتالي فالأغذية تصنف إلى 3 مجموعات حسب وظيفتها :



2. أغذية الطاقة :



تحتاج أعضاء الجسم و خلاياه إلى **طاقة لأداء وظائفها :**

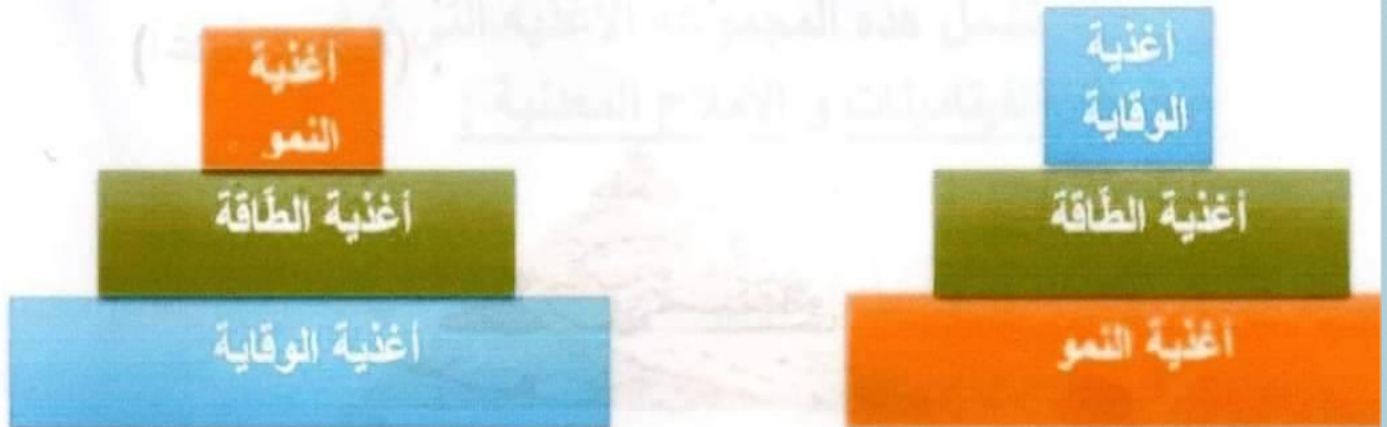
• مختلف وظائف الجسم : التنفس ، الدورة الدموية ،

• النشاط العضلي : حركة الجسم ، الرياضة ، ...

و تساهم الأغذية الغنية **بالسكريات** و **النشويات** (سكريات مركبة) و **الدهون** في توفير الطاقة.

الطفل

المسن



- النشويات تزود الجسم بطاقة عادية تمكن الجسم من القيام بنشاط متوسط .
- الدهنيات تزود الجسم بطاقة حرارية كبيرة تمكنه من القيام بأنشطة شاقة .

كيف نحافظ على سلامة الأغذية ؟

- عدم إقتناء الأغذية المعروضة و المكشوفة .
- غسل الخضروات و الفواكه بالماء الممزوج بالجافال لقتل الجراثيم إزالة المبيدات الكيميائية .
- حفظ الأغذية في الثلاجة للحد من تكاثر الجراثيم .
- تغلية الحليب قبل إستعماله .
- طبخ اللحوم جيدا .
- التثبت من صلاحية الأغذية المعلبة .
- عدم الخضر و الغلال لمدة طويلة حتى لا تفقد ما تحتويه من فيتامينات .



1. أغذية النمو و البناء :



تشمل أساسا الأغذية الغنية بالزلاليات (البروتينات) و هي أغذية ضرورية لـ :

✓ بناء الأنسجة .

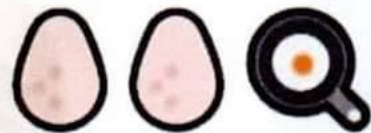
✓ تجديد الخلايا و تعويض ما تلف منها .



• اللحوم الحمراء و البيضاء



• الأسماك و منتجات البحر



• البيض



• الحليب و مشتقاته

• الزلاليات النباتية : البقول الجافة مثل العدس ، الفول ،

الفاصوليا، الحنظل

3. أغذية الوقاية:



تشمل هذه المجموعة الأغذية التي توفر
الفيتامينات و الأملاح المعدنية :

✓ **وقاية الجسم من بعض الأمراض .**

• **الخضروات بمختلف أنواعها**



• **جميع أنواع الغلال**



خاصيات بعض الفيتامينات

الفيتامينات هي مواد عضوية ضرورية للجسم لها تأثير كبير في نموه وسلامته ونقصانها في الغذاء يتسبب في بعض الأمراض.

يرمز للفيتامينات بحروف مثل: أ - ب - ج - د

فيتامين أ

يوجد بكثرة في الجزر والزبدة والخس والخضروات وهو يساعد على نمو الجسم وبقي الإنسان من الإصابة بالزكام ويضعف الرؤية ليلاً.

فيتامين ب

يوجد هذا الفيتامين بكثرة في البيض والحليب واللحوم وهو يساعد على نمو الجسم ويقوي الأعصاب.

فيتامين ج

يوجد هذا الفيتامين بكثرة في الثمار الحامضة كالبرتقال والليمون كما يوجد في البقدونس والسبانخ والخضروات وهو ضروري لخلايا الدم وسلامة اللثة ونقصه يتسبب في مرض الإسقربوط.

فيتامين د

يوجد بكثرة في الحليب والزبدة وزيت كبد الحوت وهو مهم لنمو العظام وسلامة الأسنان يتكون في الجلد عند تعرضه إلى أشعة الشمس ونقص الفيتامين د في الغذاء يتسبب في ليونة العظام وفي الإصابة بمرض الكساح.

• النشويات: (السكريات المركبة)

و هي سكريات بطيئة الامتصاص :

✓ الحبوب و مشتقاتها : الخبز  

المكرونه  ، الكسكسي  ، ...

✓ الأرز  البطاطا  الذرة  ...



• السكريات : (السكريات الفردية = البسيطة):

و هي سكريات سريعة الامتصاص ، نجدها في:

✓ جميع أنواع الغلال   

✓ العصائر  المربي ، العسل 

✓ الحلويات و المرطبات  و الشكلاطة  ...

تزود السكريات (البسيطة و المركبة) الجسم بعد هضمها **بسكر العنب (جليكوز)** الذي يعتبر الوقود الأساسي لإنتاج الطاقة الضرورية لعمل العضلات و مختلف أعضاء الجسم و خلاياه.

ملاحظة ⚠: يمكن تلخيص المادة الغذائية الانتماء إلى أكثر من مجموعة غذائية ، لإحتوائها على عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية التالية : الزلاليات، السكريات ، النشويات، الدهون، الفيتامينات، الماء و الأملاح المعدنية.

4. الوجبة الغذائية المتوازنة :

الوجبة الغذائية المتوازنة هي الوجبة الغذائية التي تحتوي على المواد الضرورية لنمو الجسم (**اغذية النمو**) و إمداده بالطاقة اللازمة (**اغذية الطاقة**) و وقايته من الأمراض (**اغذية الوقاية**).



تختلف الحاجيات الغذائية للجسم حسب عدة عوامل :

- ✓ السن (العمر)
- ✓ الحالة الفيزيولوجية (المرأة الحاملة و المرضعة)
- ✓ النشاط العضلي .

المركبات الغذائية

ما توفره للجسم	أين نجدها (مصادرها الغذائية)	المركبات الغذائية
تزود الجسم بالطاقة الحركية (الجري، القفز...)	المعجنات - الموز - البطاطا	النشويات
تزود الجسم بالطاقة الحركية والحرارة الضرورية	العسل - الفواكه - الحبوب ومشتقاتها	السكريات
تزود الجسم بطاقة حرارية كبيرة	الحليب ومشتقاته - الزيت - الشحوم	الدهنيات
تساعد الجسم على النمو وتجدد خلاياه	لحم - دجاج - سمك - البيض - البقول الجافة	الزلاليات
تدخل في تركيبة الدم وتوفر أملاح الكالسيوم والفسفور لتكوين العظام والأسنان	الخضر الورقية (سلق - معدنوس - سبناخ)	الفيتامينات
مركبات غذائية واقية	في أغلب الأغذية	الأملاح المعدنية (الحديد - الفسفور - الكالسيوم - إلخ)

تساعده على الحركة و النشاط	تساعده على الحركة و النشاط	تجديد الخلايا و بناء الأنسجة	بالفيتامينات و الأملاح المعدنية تساعد الجسم على الوقاية من الأمراض
زيت زيتون حليب زبدة جبين	عجين مقرونة، كسكسي خبز بطاطا عسل بقول جافة سكر ...	سمك لحم بيض مكسرات حليب جبين ...	جزر تفاح فلفل و طماطم برتقال ثوم الفواكه الجافة

شروط الغذاء المتوازن

تكون الوجبة الغذائية المتوازنة إذا احتوت على أغذية طاقة (توفر للجسم الطاقة والدفع و النشاط) و أغذية بناء (لاحتوائها على مواد بروتينية "زلايات" أغذية وقاية (ماء و أملاح معدنية) .

* تختلف حاجة الإنسان إلى الطعام حسب السن و حسب النشاط .

يعني أن الغذاء يكون مناسباً لعمر الشخص و نشاطه و البيئة التي يعيش فيها :

- المجهود العضلي الكبير يحتاج إلى **أغذية طاقة بكميات أكبر**.
- سكان المناطق الباردة في حاجة إلى **أغذية دهنية بكميات أكبر**.
- سكان المناطق الحارة في حاجة إلى **الخضروات و الفواكه بكميات أكبر**.
- الطفل الصغير يحتاج أكثر إلى أغذية النمو ، و الشيخ المسن يحتاج أكثر إلى أغذية الوقاية ، أما العامل فيحتاج أكثر إلى أغذية الطاقة .

ملاحظة

السكريات تزود الجسم بطاقة بسيطة تمكنه من القيام بنشاط عادي .

التغذية عند الإنسان

- يحتاج جسم الإنسان لينمو و ليحافظ على سلامته إلى غذاء متنوع و متوازن و صحي منه النباتي و منه الحيواني و منه ما يؤكل طازجا و منه ما يؤكل مطبوخا .
- كما يحتاج جسم الإنسان إلى الماء الذي يمثل ثلثي وزنه و هو ضروري لتوزيع الغذاء في الجسم و إفراز المواد الضارة و للمحافظة على توازن الحرارة في الجسم.
- * تصنف الأغذية حسب مصادرها إلى أغذية حيوانية و نباتية :
- من الأغذية الحيوانية : الحليب و مشتقاته ، اللحوم ، البيض ، العسل
- من الأغذية النباتية : الحبوب و مشتقاته ، الخضر ، البقول ، الفواكه ، الغلال و عديد الزيوت (زيت الزيتون ، عباد الشمس ، الصوجا)
- * تصنف الأغذية حسب وظيفتها و ما توفره للجسم إلى أغذية نمو و أغذية طاقة و أغذية وقاية .

أغذية النمو	
أغذية الطاقة	
أغذية الوقاية	

هناك أربعة مجموعات غذائية

أغذية غنية بالدهنيات	أغذية غنية بالسكريات	أغذية غنية بالزلاليات	أغذية غنية بالفيتامينات
الدهنيات تمد الجسم بالطاقة و	السكريات تمد الجسم بالطاقة و	الزلاليات تساعد على نمو الجسم و	الخضر و الغلال غنية