

التغذية عند الإنسان

الثلاثي الثاني

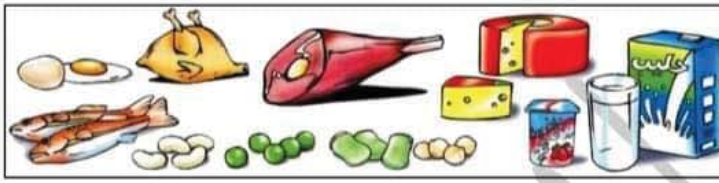


مصادر الأغذية: ← مصدر نباتي

← مصدر حيواني

• يكون الغذاء متنوعاً حين يحتوي على أغذية من مصدر نباتي و مصدر حيواني.

تُصنّف الأغذية إلى ثلاث أصناف:



1 أغذية بناء و نمو:

هي الأغذية التي تزود الجسم

تُمكن من بناء الجسم ونموه

تُمكن من تجديد خلايا الجسم

بالزلايلات.

= البروتينات

= البروتينات

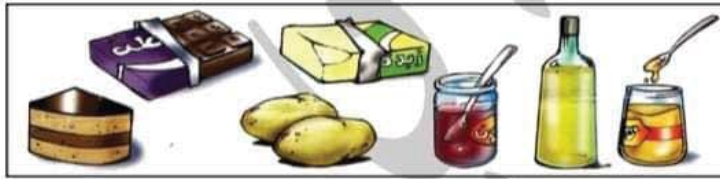
← أغذية حيوانية: مثل اللحوم، البيض، السمك، الحليب ومشتقاته (بإستثناء الزبدة)

← أغذية نباتية: مثل البقول الجافة (حمص، فول، عدس..)

2 أغذية طاقة:

هي الأغذية التي تزود الجسم

بالطاقة (النشاط) وتتوفر في:



← النشويات: توجد في مشتقات الحبوب والأرز والبطاطا.

← السكريات: توجد خاصة في الأغذية النباتية (عسل، تمر، تين...)

← الدهون: توجد في: ← أغذية نباتية (زيت زيتون، فواكه جافة...)

← أغذية حيوانية (شحوم، زبدة...)



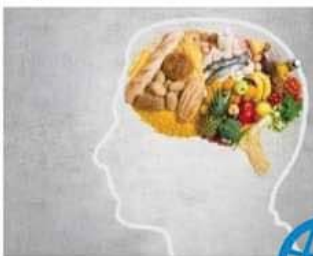


يَنْتُجُ سُوءُ التَّغْذِيَةِ عَنْ
الإفراط في تناول الأَغْذِيَةِ
أو الإفتصار في استهلاك نوع مُعَيَّنِ مِنْهَا
الإفراط في استهلاك الدُهْنِيَّاتِ يُؤَدِّي إِلَى :

إزْتِفَاعُ نِسْبَةِ الشَّحْمِ فِي الدَّمِ
إزْدِيَادُ كُتْلَةِ الجِسْمِ
الإصَابَةُ بِمَرَضِ السَّمْنَةِ
الإفْتِصَارُ عَلَى تَنَاوُلِ اللُّحُومِ وَالْأَجْبَانِ يَتَسَبَّبُ فِي :
أمراض القلب
تصلب الشرايين
السمنة

بعض الأمراض الناتجة عن سوء التغذية :

الأمراض	السبب
السمنة	الإفراط في الأكل
ضعف البصر / قصر القامة	نقص الفيتامين "أ"
هزال رزّي	نقص الفيتامين "ب1"
هشاشة العظام / مرض الكساح	نقص الفيتامين "د"
تشقّق اللثة / مرض الإسقربوط	نقص الفيتامين "ج"
فقر الدم	إفتقار الأَغْذِيَةِ مِنْ أملاح الحديد
السكري	تناول أَغْذِيَةِ عَنِيَّةٍ بِالسُّكَّرِيَّاتِ
تصلب الشرايين	تناول أَغْذِيَةِ عَنِيَّةٍ بِالدُهْنِيَّاتِ وَالشُّحُومِ



التَّغْذِيَةُ الصَّحِيَّةُ تَقْتَضِي تَنَاوُلَ :
أَغْذِيَةٍ مُتَوَازِنَةٍ
مَعَ صَرُورَةِ الْمُحَافَظَةِ عَلَى سَلَامَتِهَا
مِنَ الْجَزَائِمِ وَعَلَى نَظَافَتِهَا مِنَ التَّلَوُّثِ.

