

مصدره	الفيتامين
الزبدة / زيت كبد السمك / الخضر...	A
الأغذية من أصل نباتي / مح البيض / حليب / اللحم...	B1
الخضر الطازجة / القوارص / الفلفل الأخضر...	C
زيت السمك / الحليب / البيض / يصنعه الجسم عند تعرّه لأشعة الشمس...	D
بادرات الحبوب / مح البيض / حليب / المواد الدهنية...	E
القوارص / الخضر الطازجة / الحليب / اللحم...	K
كبد الحيوانات / الحليب / السمك / الخضر الورقية - خس / مقدونس - ...	B12

✓ الماء: 3/2 جسم الإنسان.

• يحتاج جسم الإنسان إلى الماء حيث يحصل عليه من مصادر مختلفة كماء الشرب والسوائل ومختلف الأغذية التي يتناولها.

الماء ضروري في نقل الغذاء في الجسم و في المحافظة على توازن درجة الحرارة فيه.

✓ الأملاح المعدنية: ومن أهمها:

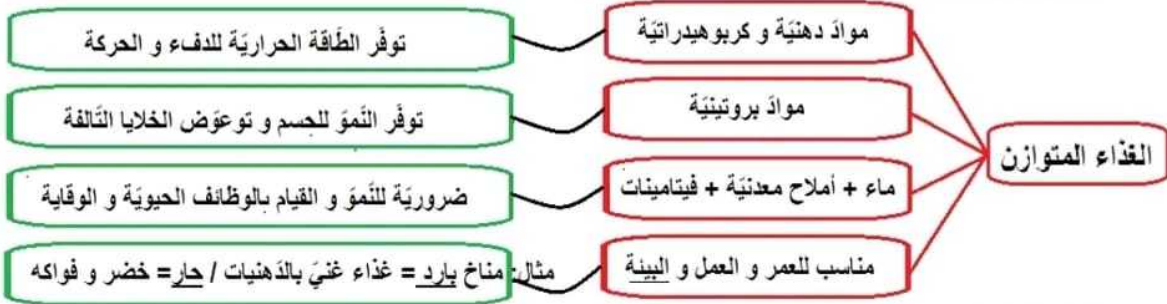
الكالسيوم من الحليب خاصة ومشتقات الحبوب... و الفسفور من الأسماك والبيض... والحديد من كبد الحيوانات والبيض...

ضرورية لنمو الجسم و لحمايته و لا توفر له الطاقة.

• **ماهي الوجبة الغذائية المتوازنة التي يحتاجها جسم الإنسان؟**

✓ هي التي تتكوّن من أغذية النمو / البناء + أغذية الطاقة + أغذية الوقاية.

• **ماهي شروط الغذاء المتوازن؟**



• **الأمراض الناتجة عن سوء التغذية:**

نقص فيتامين أ	• الزكام / عدم الرؤية ليلا
نقص فيتامين ج	• تشقق اللثة / مرض الاسقربوط ( انتفاخ اللثة و نزفها / نزف بالجهاز الهضمي / تسوّه العظام)
نقص فيتامين د	• ليونة العظام / مرض الكساح
الإفراط في الأكل	• السمنة مما يؤدي إلى أمراض بجهاز الدوران كتصلب الشرايين و ضغط الدم.
الإكثار من السكاكر	• الحلويات تفتح الشهية فتؤدي إلى السمنة • تسوّس الأسنان • الحلويات تجهد الطحال
الإكثار من الدهون	• ازدياد نسبة الشحم في الدم • مرض السمنة و ضغط الدم
الإكثار من الزلاليات كاللحوم و الأجبان	• أمراض القلب و السمنة • تصلب الشرايين

## ملخص 4

## الإيقاظ العلمي

## • الأمراض الناتجة عن سوء التغذية

## • التغذية عند الإنسان

## • لماذا يتغذى الإنسان؟

✓ يتغذى الإنسان كي يبقى حيا و ينمو في ظروف جيدة و يجب أن يكون الغذاء من مصدر نباتي و آخر حيواني كما يحتاج إضافة إلى ذلك الماء و الأملاح المعدنية و الأغذية العضوية (الكالسيوم و البروتينات و الدهون و السكريات و الفيتامينات).

## • ماذا يحدث عندما يتغذى الإنسان؟

✓ تتفكك المكونات الغذائية ابتداء من الفم مروراً بالمعدة وصولاً إلى الأمعاء الدقيقة وهي المرحلة الأخيرة لعملية الهضم لتتحول إلى سائل يسمى الكيلوس يتكون من هباءات صغيرة تمر إلى الدم مختزقة الجدار المعوي.

## • ما هي تركيبة الأغذية؟

✓ يحتوي الغذاء على البروتينات و الدهون و السكريات ويمكن تصنيف غذاء الإنسان إلى 3 مجموعات:

المجموعات الغذائية	ما توفره للجسم	مثال من الأغذية	الفوائد منها
البناء و النمو	البروتينات	اللحم بجميع أنواعه السّمك البيض البقول الجافة	تجديد الخلايا و الأنسجة
الطاقة	البروتينات الدهنيات السكريات	الحليب و مشتقاته الزيوت و الشحوم الحبوب و مشتقاتها	توفير الطاقة الحرارية و الحركية
الوقاية	الأملاح المعدنية الفيتامينات "ب" و "ج" الألياف "سليولوز"	الغلال و الخضرا الطازجة الخضرا المطهّوة	الحفاظ على سلامة الجسم من الأمراض

✓ الدهون: توجد في الأغذية النباتية مثل

- زيت الزيتون / الذرة...
- توجد في الأغذية الحيوانية مثل
- الشحوم / الزبدة / زيت كبد الحوت

الدهنيات هي مصدر أساسي لتوفير الطاقة للجسم كما أنها ضرورية لنموه.

✓ البروتينات: وهي نوعان حسب المصدر:

- بروتينات نباتية تتوفر في البقول.
- بروتينات حيوانية

البروتينات هي مصدر أساسي لبناء الجسم و نموه كما أنها ضرورية للطاقة و الوقاية.

✓ السكريات: توجد خاصة في الأغذية ذات المصدر النباتي مثل

- النشا المتوفر في الحبوب، البطاطا و البقول الجافة.
- سكر الشعير متوفر في الخبز.
- سكر العنب متوفر في العسل و العنب.
- سكر الفواكه.
- سكر الحليب.

السكريات هي مصدر أساسي لتوفير الطاقة للجسم.

الفيتامينات هي مصدر أساسي لحماية الجسم كما أنها ضرورية للنمو و الوقاية.

✓ الفيتامينات: وهي مواد غذائية عضوية لا توفر الطاقة للجسم و سُميت بحروف هجائية K/E/D/C/B1/A

• **كيف استفيد من الطعام الذي تناولته؟**

- ✓ يجب طحن الطعام جيّدا في مستوى الفم و ذلك بهدوء و عناية.
- ✓ يجب تناول الطعام في موعده. ( يبقى الطعام في المعدة 4 ساعات )
- ✓ يجب الانشغال فقط بالطعام عند الأكل.
- ✓ لا يجب الاستحمام مباشرة بعد الأكل.
- ✓ يجب حفظ الطعام بعيدا عن الغبار و الجراثيم.

• **كيف أحافظ على سلامة الأغذية؟**

- ✓ الابتعاد عن الأغذية المعروضة / المكشوفة.
- ✓ مزج ماء "الجافال" مع الماء لغسل الفواكه و الخضر لقتل الجراثيم و لإبطال مفعول المواد الكيميائية التي استعمالها الفلاح.
- ✓ وضع الأغذية في الثلاجة للحدّ من تكاثر الجراثيم.
- ✓ تغلية الحليب قبل تناوله و طبخ اللحوم و الأسماك جيّدا.
- ✓ التّنبّه من مدّة صلاحية الأغذية المعلّبة.
- ✓ عدم حفظ الأغذية و الخضر و الفواكه مدّة طويلة كي لا تفقد القيمة الغذائية.