

مصادر الأغذية مصدر حيواني – مصدر نباتي

يعتبر الغذاء عند الإنسان واحدا من أهم مقومات الحياة، حيث أنه يوفر له الطاقة للقيام بمختلف نشاطاته اليومية ويحفز النمو المتوازن للجسم كما يضمن له صحة جيدة ويقيه من الأمراض.

يمكننا أن نقسم الأغذية عند الإنسان حسب مصدرها إلى نوعين:

الأغذية النباتية

الأغذية الحيوانية

الأغذية النباتية (الأغذية من مصادر نباتية)



هي أغذية من مصدر نباتي من أهم الأغذية النباتية نجد:

الحبوب: من أهمها نجد القمح، الشعير، الذرة، الأرز...

الخضراوات: من أهمها نجد الجزر، البطاطس، الفجل، البصل...

الفواكه: نذكر منها التين، البرتقال، التفاح، الفراولة.....

الأغذية الحيوانية (الأغذية من مصادر حيوانية)



وهي الأغذية المتأتية من مصدر حيواني ونذكر منها

اللحوم: وهي أهم الأغذية الحيوانية والتي تنقسم إلى

لحوم حمراء (الخروف البقر)

لحوم بيضاء (الدجاج والسماك)

المنتجات الحيوانية: البيض كبيض الدجاج، بيض الإوز وبيض الديك الرومي، الحليب وكل مشتقاته كالزبدة والجبن.

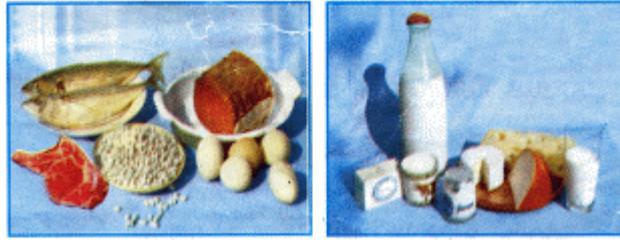
تنوع الأغذية بالنسبة للإنسان

تنقسم الأغذية إلى ثلاثة مجموعات:

أغذية النمو

- الزلاليات الحيوانية: اللحوم - السمك - البيض - الحليب ومشتقاته ما عدا الزبدة...
- الزلاليات النباتية: الفول - الحمص - اللوبيا - العدس...

أغذية النمو



أغذية الطاقة

- السكريات: السكر - المعجون - العسل...
- النشويات: الخبز - العجين - الأرز...
- الدهون: الزبدة - الشحوم - الزيوت النباتية...

أغذية الطاقة



أغذية الوقاية

• الفيتامينات والأملاح : الغلال - الخضر الطازجة والمطبوخة - المياه المعدنية - ملح الطعام...

أغذية الوقاية



يتناول الإنسان 3 وجبات في اليوم ويجب أن تشتمل أنواع الأغذية الثلاثة (نمو، طاقة ووقاية) ولكي تفي الوجبة بما يتطلبه الجسم من غذاء يتأكد إتباع النصائح التالية :

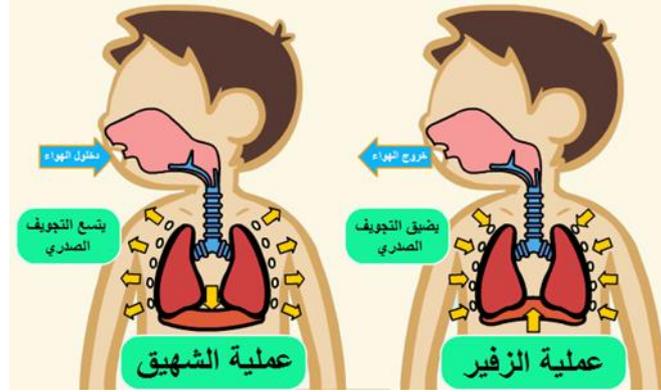
-تنويع الأغذية في كلّ وجبة ليحصل الفرد على ما يحتاج إليه جسمه من مواد بناء وطاقيّة ووقائيّة مع الماء والأملاح والفيتامينات.

- تناول كمّيّة من الغذاء تتناسب مع النشاط والسنّ والجنس، فكلّما ازداد النشاط ازدادت حاجة الجسم إلى الطاقة، كما أنّ الجسم في فترة نموّه يتطلّب كمّيّات كافية من الأغذية البناءة.

ويعتبر الغذاء صحياً ومتوازناً إذا اشتمل على أغذية النمو وأغذية الطاقة وأغذية الوقاية.

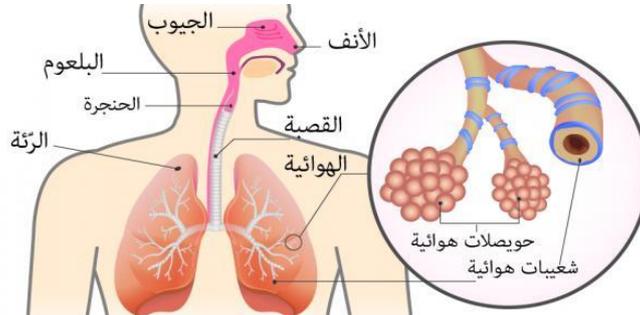
حركات القفص الصدري

تمكن الحركات التنفسية (الشهيق والزفير) من تجديد الهواء داخل الرئتين.
الحركات التنفسية نوعان:



عملية الشهيق (إدخال الهواء إلى الرئتين): يكون محيط الصدر متسعاً أثناء هذه العملية.

عملية الزفير (إخراج الهواء من الرئتين): يكون محيط الصدر ضيقاً أثناء هذه العملية.



القواعد الصحية للتنفس

مجموعة من القواعد الصحية للتنفس والتي تحافظ على الجهاز التنفسي الخاص بالإنسان وتحميه من الإصابة بالأمراض أو حدوث أي قصور في عمله لمد الجسد بالأكسجين المناسب ومن أهمها:

عدم التنفس من خلال الفم:

حيث الواجب علينا التنفس من خلال الأنف والذي يخصص لتنقية الهواء الذي يدخل للرئتين فمن خلال الأنف يتم تنقية الهواء من الغبار وترطيب الهواء وتنظيم درجة حرارته قبل دخوله للرئتين

الاستمرار في ممارسة الرياضة:

حيث تعمل الرياضة على تنشيط عمل الرئتين والجهاز التنفسي وتجدد الهواء الداخل للجسد ومد الجسد بكمية كبيرة من الأكسجين

الذهاب للحدائق والمناطق المشجرة:

وهي من أهم القواعد الصحية للتنفس فتكون كمية الأكسجين كبيرة ووفيرة في المناطق التي تتواجد بها الأشجار بشكل كبير والتي تساهم في مساعدة الجهاز التنفسي

الابتعاد عن التدخين والمخدرات:

وهي تشكل الخطر الكبير على الجهاز التنفسي الخاص بالإنسان وذلك بسبب وجد المواد السامة والغازات الضارة التي تؤدي عملية التنفس بشكل كبير.

استخدام وسائل الوقاية للجهاز التنفسي:

وخصوصاً عن القيام بالأعمال التي يوجد بها انبعاثات غازي خطيرة أو وجود مواد كيميائية سامة تشكل خطر على الجهاز التنفسي

تستهدف القواعد الصحية للتنفس الحفاظ على عمل الجهاز التنفسي للإنسان بصورة طبيعية و الابتعاد عن أي من العوامل التي من الممكن أن تؤثر على عمله فالابتعاد عن المرضى الذين من الممكن أن ينقلون لنا العدوى يعتبر أيضاً

من القواعد الصحية للتنفس والابتعاد عن الاماكن التي تنتشر بها الأغبرة و
الدخان المضر وعدم الخروج لمكان بارد بعد الاستحمام لأن ذلك سيعرض
الجهاز التنفسي للإصابة للأمراض التي ستؤثر على عمله والحصول على
التطعيمات الدورية للأطفال التي تجنبهم من الإصابة بالأمراض الخطيرة ويمكن
أيضاً القيام بالفحوصات الدورية وفحص الجهاز التنفسي من أجل التحقق من
الأمراض



9raya.tn



موقع

بعض الأمراض التي تصيب الإنسان مرض الرمد

أسباب مرض الرمد:

هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تؤدي إلى مرض الرمد، كالميكروبات والمواد الغريبة التي تدخل العين

أعراض مرض الرمد:

تتضمن الأعراض العامّة لمرض الرمد



• احمرار العين.

• تدميع العين.

• ضبابية الرؤية.

• انتفاخ الجفون.

• الحكّة في العين.

• الحرقّة في العين.

• خروج إفرازات كالقيح أو المخاط من العين.

• ظهور قشور على جفن العين أو الرموش، وخاصّة في الصباح.

علاج مرض الرمد

في بعض حالات الإصابة برمد العين تختفي الأعراض من تلقاء نفسها دون علاج وفي حالات أخرى قد يكون من اللازم استخدام قطرات عين موضعية أو تناول أدوية فموية لعلاج العدوى

الوقاية من مرض الرمد

يمكن اتباع بعض الخطوات للوقاية من نشر العدوى

• غسل اليدين بالماء والصابون

• غسل اليدين بعد لمس الشخص المصاب برمد العين

• غسل اليدين دائما قبل لمس العينين.

• عدم مشاركة الأدوات الشخصية مع الشخص المصاب بالمرض

بعض الأمراض التي تصيب الحيوانات الأليفة داء الكلب

داء الكلب مرض نادر ولكنه خطير يسببه فيروس، ينتقل من الكلب للإنسان ويؤثر على الأعصاب والدماغ

كيف ينتقل داء الكلب؟

- عن طريق العض وإحداث جرح
- عن طريق جرح سابق مفتوح في جلد المصاب حيث يهاجم الفيروس الجهاز العصبي المركزي ومن ثم ينتقل إلى جميع أجزاء الجسم.
- عن طريق اللعاب



الأعراض:

- حمى.
- صداع.
- غثيان.
- ألم أو حكة في مكان الإصابة.
- زيادة إنتاج اللعاب.
- رهاب الماء أو الهواء.
- تشنجات وشد عضلي.

الوقاية:

- تجنب أي اتصال مع الحيوانات البرية.
- الحرص على تطعيم الحيوانات الأليفة.
- حماية الحيوانات الأليفة من الحيوانات المفترسة.
- الإبلاغ عن الحيوانات الضالة.

