

ملف حول التغذية عند الإنسان

يسر الديماسي

السنة الثالثة د

لماذا نتغذى؟

□ حاجة الإنسان إلى الغذاء.

- يتغذى الإنسان لينمو جسمه.
- يتغذى الإنسان ليكسب طاقة تمكّنه من النشاط والحركة ومن المحافظة على حرارة جسمه.
- يتغذى الإنسان ليحافظ على سلامة جسمه من الأمراض.

□ المجموعات الغذائية الثلاثة :

يتغذى الإنسان لينمو وليحافظ على سلامة جسمه وليستمد من الأغذية الطاقة اللازمة لأنشطته المختلفة، ولذلك تصنف الأغذية إلى ثلاث مجموعات غذائية: أغذية الطاقة وأغذية البناء والنمو وأغذية الوقاية.

أغذية الطاقة:

هذه الأغذية توفر السكريات والدهنيات التي تزود الجسم بالطاقة اللازمة. وهي ضرورية لكل إنسان وخاصة للعامل الذي يبذل جهدا كبيرا في عمله.

وأغذية الطاقة الموفرة للسكريات، تتكون من الحبوب ومشتقاتها ومن الثمار والفواكه والعسل، وهي أغذية تزود الجسم بعد هضمها بسكر العنب الذي يعتبر الوقود الأساسي لتوفير الطاقة للجسم إذ أن أكسدته في مستوى الخلايا تنتج طاقة ضرورية لعمل العضلات ولمختلف خلايا الجسم كالكريات الحمراء والخلايا العصبية.

أما أغذية الطاقة التي توفر الدهنيات، فتوجد أساسا في الأغذية الحيوانية كالشحوم والزبدة وفي بعض الأغذية النباتية كالزيوت. وهذه الأغذية الدهنية تزود الجسم بالطاقة كما تساعد على إذابة بعض الفيتامينات كفيتامين أ وفيتامين د.



أغذية البناء والنمو:

تشمل هذه الأغذية مختلف أنواع لحوم الحيوانات والحليب ومشتقاته والبيض وبعض البقول الجافة كالفاصوليا (لوبيا باللهجة التونسية) والحمص والفاصوليا والعدس. وهذه الأغذية يحتاجها الجسم لأنها توفر له الزلايات، وحاجة الجسم لهذه الزلايات تختلف من شخص لآخر حسب السن والجنس وحسب الحالة الفيزيولوجية التي

يوجد عليها الجسم، إذ تفوق حاجيات الطفل والشباب إليها حاجة الكهل والشيخ، كما تزداد إليها حاجيات المرأة المرضعة.



أغذية الوقاية:

تشتمل الأغذية التي تقي الجسم من الأمراض على الأملاح المعدنية والفيتامينات التي تتوفر بصفة عامة في الخضروات والثمار. والجسم محتاج إلى أنواع مختلفة من الأملاح المعدنية وخاصة منها الكالسيوم والحديد واليود وملح الطعام. فالكالسيوم مثلاً ضروري لبناء النسيج العظمي ولتخثر الدم ولعمل الجهاز العصبي وهو يوجد خاصة في الأجبان والحليب.

ما هو سوء التغذية ؟

سوء التغذية ناتج :

❖ إمّا عن نقص في بعض العناصر المغذية التي تتركب منها الوجبة الغذائية مثل الزلاليات أو السكريات أو الدهون أو الأملاح المعدنية أو الفيتامينات أو الماء...

❑ وإمّا عن إفراط واسراف في استهلاك نوع من أنواع الأغذية.

يتسبب نقص الفيتامينات في الأغذية في :

❑ هزال الجسم.

❑ العجز عن مقاومة الأمراض.

❑ تشوهات جسمية خاصة لدى الأطفال الصغار.

فيتامين ب	بيض - حليب - لحوم - أسماك	نمو
فيتامين ج	حوامض - سبناخ - بقدنوس	وقاية
فيتامين د	حليب - زبدة - زيت كبد الحوت	طاقة
فيتامين أ	خضروات - خس - جزر	وقاية

من الأمراض الناتجة عن سوء التغذية نحد مثلا:

- ☐ مرض الكساح ناتج عن نقص في الفيتامين د .
- ☐ مرض الاسقربوط ناتج عن نقص في الفيتامين ج .
- ☐ مرض السمنة ناتج عن الإسراف في الأكل .
- ☐ ضعف الرؤية ليلا ناتج عن نقص في الفيتامين أ .