

# ملف حول التغذية عند الإنسان

يسر الديماسي

السنة الثالثة د

## لماذا نتغذى؟

### حاجة الإنسان إلى الغذاء.

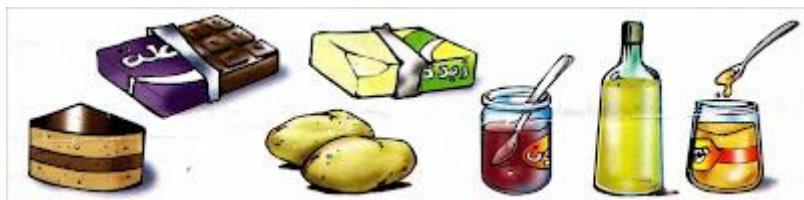
- يتغذى الإنسان لينمو جسمه.
- يتغذى الإنسان ليكسب طاقة تمكنه من النشاط والحركة ومن المحافظة على حرارة جسمه.
- يتغذى الإنسان ليحافظ على سلامة جسمه من الأمراض.

### المجموعات الغذائية ثلاثة :

يتغذى الإنسان لينمو وليحافظ على سلامة جسمه وليس من الأغذية الطاقة اللازمة لأنشطته المختلفة، ولذلك تصنف الأغذية إلى ثلاثة 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 جهداً كبيراً 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 أكسسته في مستوى الخلايا تنتج طاقة ضرورية لعمل العضلات ولمختلف خلايا الجسم كالكريات الحمراء وللخلايا العصبية. أما أغذية الطاقة التي توفر الدهنيات، فتوجد أساساً 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 واللحليب ومشتقاته والبيض وبعض البقول الجافة كالفاصوليا (لوبيا باللهجة التونسية) والحمص والفول والعدس. وهذه الأغذية يحتاجها الجسم لأنها توفر له الزلاليات، وحاجة الجسم لهذه الزلاليات تختلف من شخص لآخر حسب السن والجنس وحسب الحالة الفيزيولوجية التي

يوجد عليها الجسم، إذ تفوق حاجيات الطفل والشاب 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 يحتاج إلى أنواع مختلفة من الأملاح المعدنية وخاصة منها البوتاسيوم والحديد واليود وملح الطعام. فالبوتاسيوم ضروري لبناء النسيج العظمي ولتحثر الدم ولعمل الجهاز العصبي وهو يوجد خاصة في الأجبان واللحوم.

### ما هو سوء التغذية؟

سوء التغذية ناتج :

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

❖ وإما 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.

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

### من الأمراض الناتجة عن سوء التغذية نجد مثلاً:

- مرض الكساح ناتج عن نقص في الفيتامين د.
- مرض الاسقربيوطناتج عن نقص في الفيتامين ج
- مرض السمنة ناتج عن الإسراف في الأكل.
- ضعف الرؤية ليلاً ناتج عن نقص في الفيتامين أ.