

## من إعداد التلميذ: خالد القردبُو

# مصادر الأغذية

يعتقد كثيراً منا أن الأكل من متع الحياة التي أنعم الله بها علينا وهذا ما لا يشك فيه، لكن في وقتنا الحاضر ومع تعدد المطاعم والمشروبات وكون الطعام أصبح من عاداتنا الاجتماعية هل نراعي في ذلك ما وجهنا إليه ديننا الحنيف؟ قال تعالى: **وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا** سورة الأعراف 31. وما هدانا إليه الرسول صلى الله عليه وآله وسلم. إن صحة الإنسان تتأثر بأشياء عديدة منها سلوكياته الغذائية والرياضية والوراثة والبيئة وغيرها. فما هي الضوابط الغذائية المناسبة للبشر؟ وهل الاهتمام بالكم الغذائي يغني عن النوعية؟ وهل قائمة وجباتنا اليومية تحتوي على ما تحتاجه من المجموعات الغذائية الرئيسية كما ونوعاً؟

### 1 - الغذاء وأهميته:

إن الغذاء ضروري لاستمرار حياة الإنسان والمحافظة على نشاطات الجسم المختلفة وما تسمع من أخبار المجاعة وموت آلاف الأشخاص؛ وبخاصة الأطفال في الدول الفقيرة إنما بسبب الجوع ونقص الغذاء كما ونوعاً مما يساعد في انتشار الأمراض ويحتاج جسم الإنسان الغذاء للقيام بما يأتي:

- ✓ بناء الأنسجة اللازمة لنمو الجسم.
- ✓ تعويض ما يتلف من الخلايا والأنسجة.
- ✓ إعطاء الطاقة اللازمة لدفع الجسم والحركة.
- ✓ حماية الجسم من الأمراض ورفع المناعة لدى الإنسان.
- ✓ مهم في تنظيم العمليات الحيوية من تنفس ونقل وإخراج وتكاثر وغيرها.



## 2 - العناصر الغذائية :

نلاحظ في منتجات أي معلبات غذائية وبالذات منتجات الحليب مجموعة من العناصر الغذائية، لاحظ أنواع الأغذية الرئيسية التي تحتويها. ستجد أن مكونات الغذاء هي:

- الكربوهيدرات.
- البروتينات.
- الدهون.
- الأملاح المعدنية.
- الماء.
- الفيتامينات.

## 3 - مصادر الأطعمة :

تعني كلمة المصادر الأطعمة المتاحة تناولها وتمدنا بالعناصر الغذائية المطلوبة ، ويحتوي الهرم الغذائي على المجموعات الغذائية الخمس الرئيسية التي يجب على كل شخص الالتزام والعمل بها.

وترجع أهمية هذا الهرم إلى أنه بمثابة المرشد الذي يدلنا على الكميات الصحية التي يجب تناولها من الأغذية، ونجد أن هذه المجموعات الغذائية الخمس تمد الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة للبناء والنمو.

وقبل الخوض في تفاصيل المصادر الغذائية المختلفة وأهميتها ، نؤكد أنه لا تحل أي مجموعة من المجموعات الغذائية في الهرم الغذائي محل الأخرى ، لأن لكل واحدة منها فائدة مختلفة وهو ما سنورده تفصيلا كالتالي:



- مجموعة اللحوم والطيور والأسماك.
- مجموعة الألبان ومنتجاته .
- مجموعة الخضراوات.
- مجموعة الفاكهة.
- مجموعة الخبز والحبوب والأرز والمقرونة.

ولا توجد قاعدة عامة تحدد النسب المختلفة التي يحتاجها الإنسان من هذه المجموعات الغذائية ، بل تختلف حاجات الإنسان من السعرات الحرارية والعناصر الغذائية وفقا لعوامل متعددة مثل العمر، والسن، والنوع، والوزن، وما إذا كان الشخص يمارس نشاط رياضي.

وبعد أن استعرضنا الخطوط العريضة الخاصة بالمجموعات الغذائية الأساسية التي يتناول منها الإنسان طعامه ، نوجز الآن العناصر الغذائية الموجودة في المواد الغذائية المختلفة:



### أ- المنتجات النباتية

- الحبوب : النشويات والسكريات.
- البقول: البروتينات والدهون مثل: الفاصوليا والبقول الأخضر والبقول.
- الخضروات و الفواكه : الفيتامينات والمعادن.

### ب- المنتجات الحيوانية

وهي مركبات غنية حيث تحتوي على كميات كبيرة من البروتينات والدهنيات والمعادن مثل : كل أنواع اللحوم والبيض والحليب والسمن والطيور.

ويحتوي الغذاء المتكامل على منتجات نباتية وحيوانية وهو ما يلزم من أجل النمو والتطور خاصة لدى الأطفال.



4 - تصنيف المصادر :

1- الموارد البروتينية (مصدرها)

- ✓ **حيواني:** مثل البيض - اللحوم - الأسماك - الطيور - الحليب ومنتجاته.  
✓ **نباتي:** البقول بأنواعها (الفول - العدس - الحمص).

أهمية الموارد البروتينية:

1- بناء الجسم وتكوين الخلايا.

2- ترميم الخلايا التالفة.

3- تكوين دم الإنسان وجسمه وعظامه.

2- **المواد الكربوهيدراتية** (مصادرها)

السكر - العسل - المربي - الحلويات - الأرز - المقرونة

أهمية المواد الكربوهيدراتية:

1- مصدر مهم للطاقة.

2- إحراق المواد البروتينية والدهنية داخل الجسم.

3- **المواد الدهنية** (مصادرها)

✓ **حيواني:** الزبدة - السمن - الشحم

✓ **نباتي:** الزيوت المستخرجة من البذور مثل (زيت السمسم - زيت الزيتون - زيت الذرة).

أهمية المواد الدهنية:

1 - مصدر مهم للطاقة.

4- **المواد المعدنية**

تدخل في تركيب الجسم وتعمل كعناصر مهمة لبعض الأنسجة

والعضلات وكريات الدم الحمراء والبيضاء والغدد داخل الجسم.



بحث من إعداد التلميذ: خالد القردبّو