

# التغذية عند الإنسان

قال الله تعالى "وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا" سورة الأعراف

## I- مفهوم التغذية:

الغذاء هو كل ما يستهلكه الإنسان لتوفير حاجيات جسمه, ويتم تناوله واستيعابه من قبل خلايا الإنسان في محاولة لإنتاج الطاقة، والحفاظ على الحياة، أو تحفيز النمو فالغذاء بمثابة الوقود الذي يحرك جسم الإنسان.

## II أهمية التغذية:

تعتبر التغذية شيئاً ضرورياً لنمو جسم الإنسان واستمرار حياته والحفاظ على صحته أي أن جسم الإنسان يحتاج للغذاء 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.
- المساهمة في تنظيم العمليات الحيوية من تنفس ونقل وإخراج وتكاثر وغيرها.

## III مكونات الغذاء:

لابد أن تكون المواد الغذائية التي يتناولها كل فرد متكاملة ومتنوعة وبكميات ملائمة و متوازنة لذلك فالغذاء المتوازن يجب أن يحتوي على العناصر الغذائية الأساسية وهي:

البروتينات و الكربوهيدرات و الدهون و الفيتامينات و الأملاح المعدنية و الماء

**البروتينات:** البروتينات تتألف من اللحوم جميعاً ومن الإنتاج الحيواني بما فيه البيض والحليب وجميع مشتقاته والمكسرات كالفستق والصنوبر، والجوز، اللوز، والحبوب اليابسة كالعدس والحمص والفول والفاصوليا.

**الكربوهيدرات والدهون والزيوت** تشمل الكربوهيدرات السكريات والنشويات

توجد السكريات بوفرة في بعض الأطعمة مثل ( المربي - العسل - الفاكهة - السكر - البصل )

توجد النشويات في (البطاطا - الفطائر والكعك - الخبز - المكرونة - الحبوب " القمح ، الأرز ، الذرة )

توجد الدهون والزيوت في أطعمة ممثلة في:

-الدهون الحيوانية : الزبدة - القشدة - السمن الحيواني

-الزيوت النباتية : زيت بذرة القطن - زيت الزيتون - زيت الذرة - زيت بذرة الكتان

**الفيتامينات:** هناك 13 نوعاً من الفيتامينات هي: فيتامين أ، وفيتامين ب المركب، وهو مجموعة من 8

فيتامينات، وفيتامين ج، ود، وه، وك. ويقسم العلماء الفيتامينات إلى مجموعتين عامتين هما:

الفيتامينات المذابة في الدهون، والفيتامينات المذابة في الماء. تذوب الفيتامينات أ، ود، وه، وك، في الدهون. أما الفيتامين ب المركب وفيتامين ج فإنهما يذوبان في الماء. فيتامين أ ضروري لصحة الجلد ونمو العظام. ومن بين مصادر هذا الفيتامين الكبد والخضراوات الخضراء والصفراء والحليب.

1. **فيتامين ب1** ، وهو ضروري لتحويل النشويات والسكريات إلى طاقة. ويوجد هذا النوع في اللحوم والحبوب الكاملة.

2. **فيتامين ب2** ضروري للتفاعلات الكيميائية المعقدة التي تحدث عند استخدام الجسم للطعام. ويتم الحصول على فيتامين ب2 من الحليب والجبن والسك والكبد والخضراوات.



3. **فيتامين ب6** تؤدي دوراً في التفاعل الكيميائي في الجسم. وكثير من الأطعمة تحتوي على كميات من هذه الفيتامينات.

4. **فيتامين ب12** يُحتاج إليهما لتكوين خلايا الدم الحمراء وتوفير نظام عصبي صحي. ويوجد فيتامين ب12 في المنتجات الحيوانية وخاصة الكبد. ويوجد حمض الفوليك في الخضراوات ذات الأوراق الخضراء.

5. **النياسين جزء من فيتامين ب المركب** وتحتاج الخلايا إلى النياسين لإطلاق الطاقة من الكربوهيدرات. وتحتوي الكبد والخميرة واللحم الأحمر الخالي من الدهن والسك والجوز والبقول على النياسين.

6. **فيتامين ج** ضروري للمحافظة على الأربطة والأوتار وغيرها من الأنسجة المساندة. ويوجد هذا الفيتامين في الفاكهة وخاصة في البرتقال والليمون وكذلك في البطاطس.

7. **فيتامين د** ضروري لاستعمال الجسم للكالسيوم. ويوجد في زيت كبد الحوت وفي الحليب المدعم بفيتامين د. كذلك فإن هذا الفيتامين يتكون عندما يتعرض الجلد لأشعة الشمس.

8. **فيتامين هـ** يساعد في المحافظة على غشاء الخلية. وزيوت الخضراوات ورقاق الحبوب الكاملة غنية بصفة خاصة بهذا الفيتامين. ويوجد هذا الفيتامين أيضاً بكميات قليلة في معظم أنواع اللحوم والفواكه والخضراوات.

9. **فيتامين ك** ضروري للدم لكي يتجلط بطريقة صحيحة. وتحتوي الخضراوات الخضراء المورقة على هذا الفيتامين، وتصنعه البكتيريا كذلك في الأمعاء.



**الأملاح المعدنية:** هي مركبات تحتوي على عناصر مثل الكالسيوم والفسفور والحديد والصوديوم وغيرها  
هناك بعض الأطعمة تكون غنية بالأملاح المعدنية مثل معظم الخضراوات والفواكه والدهون والزيوت والبنور والحبوب والأسماك  
\*تساعد بعض العناصر مثل الكالسيوم والفسفور على تقوية العظام والأسنان  
\*بدخل عنصر الحديد في تركيب الدم  
\*تساعد البروتينات على بناء الجسم.

### **الماء:**

- \* يدخل الماء في تركيب الدم
- \* يساعد الماء على بلع الطعام وهضمه وامتصاصه
- \* يساعد الماء على إتمام العمليات الحيوية في جسم الكائن الحي مثل الهضم والتنفس والحركة والإحساس
- \* ينظم الماء درجة حرارة الجسم عن طريق إخراج العرق
- \* يساعد الماء جسم الكائن الحي على التخلص من الفضلات.

حتى يكون غذاء الإنسان صحياً و متوازناً يجب أن تحتوي وجبات الطعام اليومية على جميع الفيتامينات و على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم . ويمكن ضمان الحصول على غذاء صحي متوازن بتناول الأطعمة من جميع المجموعات الغذائية الأربعة الرئيسية و هي : الخضار و الفواكه ، الحبوب ، الحليب ومشتقاته ، اللحوم وبدائلها مثل البقول.

### **أولاً : مجموعة الخضار والفواكه :**

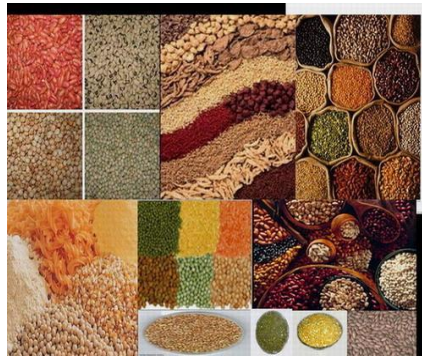
الخضار و الفاكهة هي مصدر هام لتزويد الجسم بالألياف الغذائية والأملاح المعدنية والفيتامينات ، خاصة فيتامين (أ) و فيتامين سي (ث).

و يجب الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بفيتامين (أ) و فيتامين سي (ث) ، لما لها من أهمية خاصة , ومن هذه الأغذية : عصير البرتقال والليمون و البندورة الغنية بفيتامين سي (ث)والخضار الصفراء و الخضار الورقية الخضراء كالسبانخ و الجزر والمشمش والبطيخ الأصفر و هي غنية بفيتامين (أ).



## ثانياً : مجموعة الحبوب :

الحبوب هي العمود الفقري لطعام الإنسان سواء في شكلها الأصلي أو في صورة الدقيق أو الخبز أو الأرز أو المكرونة أو المنتجات الأخرى تؤمن الحبوب للجسم النشويات والألياف وفيتامين (ب 1) و الحديد ، و لا ننسى أنه من أجل الحصول على الطاقة اللازمة للجسم ، لا بد من إضافة السكر والدهون إلى الطعام يومياً و لكن بمقادير قليلة.



## ثالثاً : مجموعة الحليب ومشتقاته :

تزود هذه المجموعة الجسم بما يحتاجه من الكالسيوم والفيتامين (ب 2) و البروتينات والسكريات والدهن والمعادن ، فالحليب ضروري جداً للمحافظة على سلامة وصحة العظام خلال مرحلة الطفولة والشباب فهو يؤثر على محتوى العظام من المعادن خاصة الكالسيوم وعلى شدة كثافة العظم .

## رابعاً : مجموعة اللحوم وبدائلها مثل البقول :

تقوم مجموعة اللحوم وبدائل اللحوم بتزويد الجسم بكمية كافية من البروتينات إضافة إلى الحديد والفيتامين (ب) وبعض الأملاح.

و تحتوي اللحوم الحمراء على نسبة عالية من الكوليسترول ، لذلك يفضل عدم تناولها يومياً ، واستبدالها بأطعمة أخرى غنية بالبروتين كالفول و الفاصولياء و البازلاء.



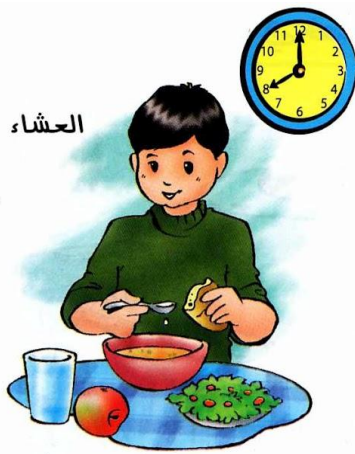


بالرغم من أن معظم الأطعمة تحتوي على عناصر غذائية متنوعة إلا أننا في الوقت ذاته لا نجد غذاء واحدا يمكنه أن يحتوي على كافة العناصر الغذائية، لهذا يجب تناول مختلف أصناف الطعام دون الاقتصار على نوع واحد فقط أي يجب الجمع بين:

- مجموعة الأطعمة المولدة للطاقة ( الكربوهيدراتية والدهون )
- مجموعة الأطعمة اللازمة لبناء ونمو الجسم وتعويض ما يتلف من الخلايا والأنسجة ( البروتينات )
- مجموعة الأطعمة اللازمة لوقاية الجسم من الأمراض ( الفيتامينات والأملاح )
- تكون الوجبة مناسبة للعمر ودرجة حرارة الجو ونوع المجهود ( العمل )



إن تناول مختلف أصناف الطعام بكميات معينة يجب أن يكون مرفوقا باحترام مواعيد تناول تلك الأطعمة وذلك حتى تحصل الفائدة من تناولها.



## نصائح غذائية مفيدة:

- ☺ لا يجوز تناول الطعام في حالة التعب النفسي أو الجسدي.
- ☺ لا يجوز تناول الطعام إلا عند الجلوس إلى طاولة الطعام في جو بعيد عن المشاغل والعمل وفي رفقة أصدقاء وأحباء وفي جو يسوده المرح.
- ☺ السكر والملح سموم بيضاء. القهوة، الدخان، المشروبات الروحية والغازية جميعها سموم.
- ☺ الإكثار من الخل مضر جداً بجميع أنواعه وكذلك الأكل المعلب والمصنّع، لما يحويه من مواد كيميائية، منها للمحافظة ومنها للتلوين ومنها للنكهة.
- ☺ زيت الزيتون هو الأفضل وليس الزيت المصنّع والمستورد.
- ☺ الحامض والطماطم فاكهة حامضة لا يجوز تناولها مع المشروبات.
- ☺ لا يجوز إعطاء المشروبات لمن هم دون الستين من العمر وقبل اكتمال الأسنان والأضراس.
- ☺ عدم تناول أي إنتاج حيواني أكثر من مرتين في الأسبوع.
- ☺ عدم تناول أي طعام إلا عند الشعور بالجوع الحقيقي