

# تطبيقات فى تغذية انسان الجزء العملي الجزء الاول

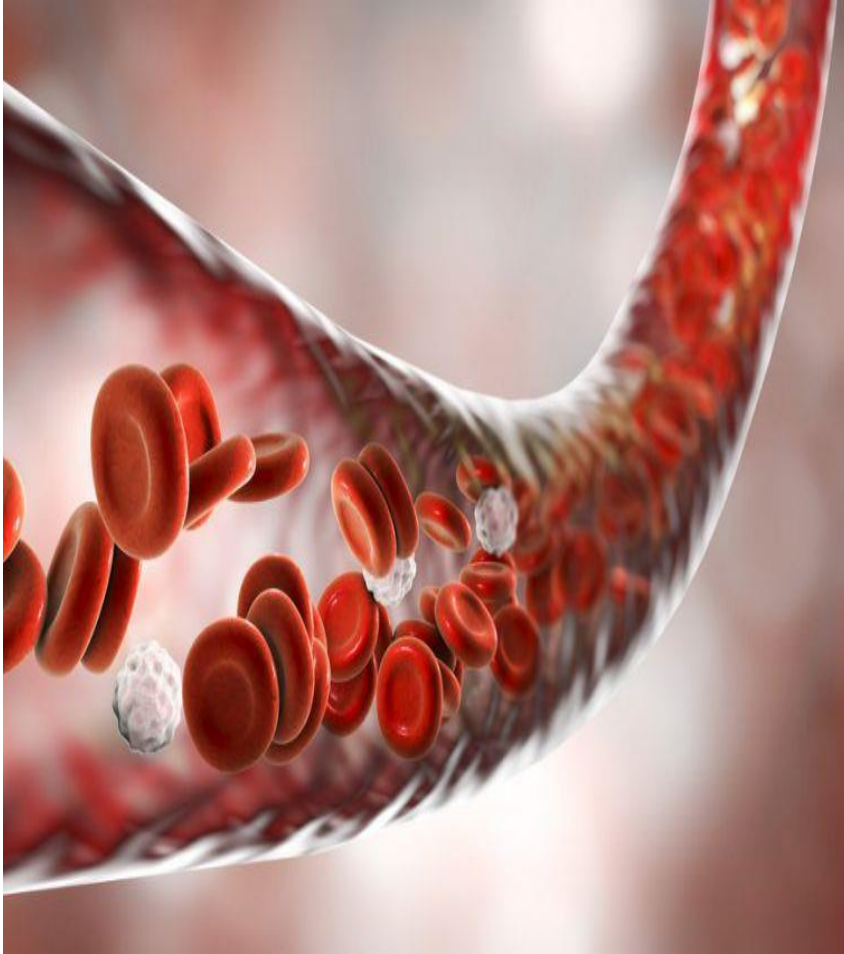


# Food constituent مكونات الغذاء



- التغذية
- مكونات الغذاء
- الكربوهيدرات
- البروتينات
- الدهون
- الفيتامينات
- المعادن
- الماء

# الكاربوهايڊرات Carbohydrate



- مركبات عضوية الدهائية او كيتونية .
- مصدر رئيسي للطاقة.
- توجد في الباقوليات والخبز والبطاط .





- كوب من السكريات يحتوى على 95 غرام من الكربوهيدرات.
- 2 كوب من الاغذية النباتات تحتوى على 15 غرام من الكربوهيدرات.
- المصادر النباتية هي المصادر الرئيسية للكربوهيدرات.

# الفوائد الوظيفية للكاربوهيدرات

- الكاربون الموجود في الكاربوهيدرات هو المصدر الرئيسي للطاقة الضرورية (4 كيلوسعره).
- تعتبر الالياف الغذائية مثل السيليلوز هامة لكونها تسهل حركة عمل الامعاء, صفة ملينة لتسهيل خروج الفضلات, تقلل من الامساك ومادة مشبعة.
- لاغراض وظيفية او لاغراض تحلية.

# انواع الكاربوهيدرات المتوفرة فى الاغذية المستهلكة يوميا"





# الالياف الغذائية Fibers

## High Fiber foods



- تقليل نسبة الكوليسترول في الدم
- تسهل عملية خروج الفضلات.
- " لا تزويد الجسم بالطاقة.
- مادة مشبعة
- تعتبر مادة مسهلة لحركة الامعاء والقولون.
- الياف ذائبة
- الياف غير ذائبة
- لاينصح بلافراط في تناول الالياف (لماذا؟؟?)

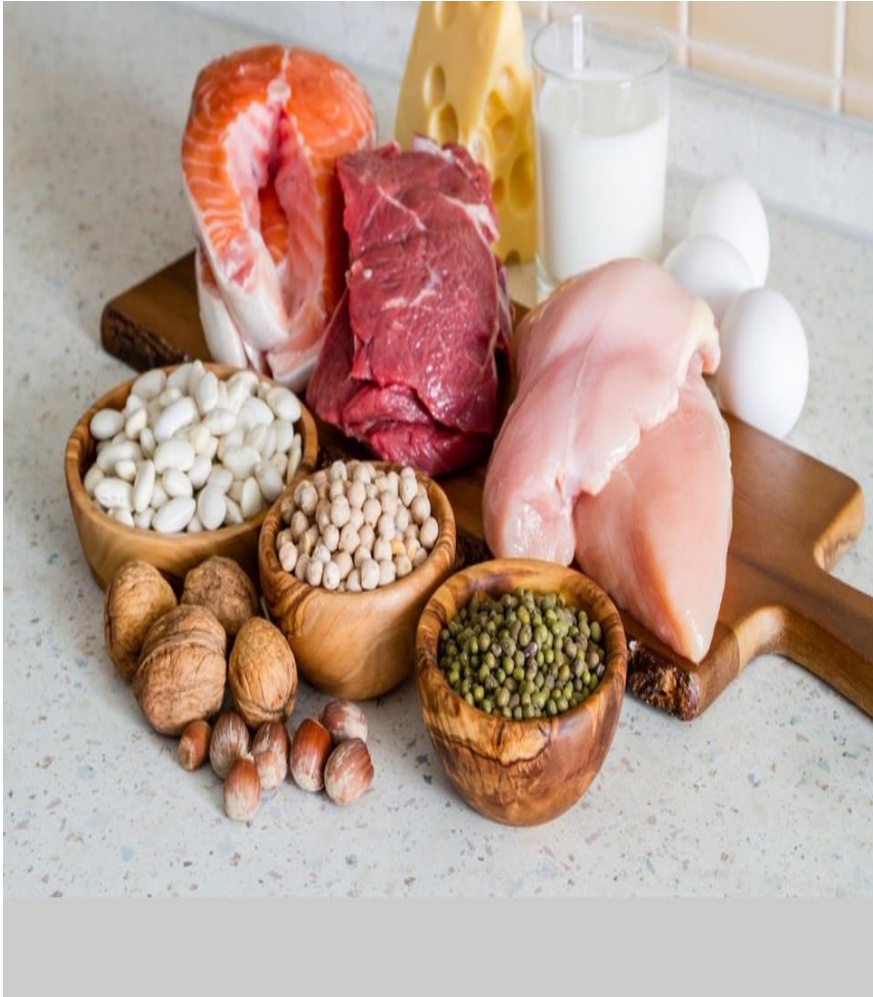
# احتياجات اليومية من الكربوهيدرات



- يجب ان تحتوى الوجبة الغذائية للشخص على كمية من الكربوهيدرات ما نسبتة 55%
- 10% السكريات البسيطة
- 45% السكريات المتعددة
- كيف يتم اضافة كيلو دهن زائد الى الجسم ???



# البروتينات Proteins



- مركبات عضوية مؤلفة من وحدات بنائية من الاحماض الامنية .
- تشكل ما نسبته 20% من وزن الجسم.

# اهمية البروتينات للإنسان



- نمو الجسم واصلاح الانسجة التالفة.
- الحفاظ على تعادل الرقم الهيدروجيني .
- تزويد الجسم بالطاقة .
- توازن السوائل داخل الجسم.

# انواع مصادر البروتين



- المصادر الحيوانية
- المصادر النباتية
- البروتينات المنخفضة القيمة الغذائية.
- البروتينات المرتفعة القيمة الغذائية.



# مشاكل نقص نسبة البروتين



- kwashiorkor
- بمرض نقص الطاقة والبروتين

# مشاكل ارتفاع نسبة البروتين



- يرتبط ارتفاع نسبة البروتين ارتباطاً وثيقاً بأمراض الكلى و الكبد.
- زيادة نسبة الكيوتين في الجسم

# كمية البروتين الموصى به

- سؤال/ رجل يزن 80 كم, وعمره 35 سنة, ما هي كمية البروتين الواجب استهلاكها يوميا" ؟