

تطبيقات في تغذية انسان الجزء العملي



- الدهون
- الفيتامينات
- المعادن
- الماء

الدهون



- تعد الدهون مصدراً أساسياً للسرعات الحرارية (الطاقة) حيث كل واحد جرام دهون = **9** سعرات حرارية .
- الدهون الغذائية تتكون من الدهون والزيوت بنسبة **(95%)** وتتكون من الجليسرول والأحماض الدهنية .
- يجب ألا تزيد الدهون أكثر من **20 - 25 %** من السرعات الحرارية اليومية التي يحتاجها الرياضي .

وظائف الدهون

- تعطي احساس بالشبع فهي تمكث في المعدة فترة طويلة مقارنة بالكربوهيدرات والبروتين .
- تمد الانسان بالطاقة العالية .
- لا ينصح بالاكثار منها لانها تسبب زيادة في الوزن .

مشاكل ارتفاع الدهون



- السمنة
- ارتفاع الكولسترول
- انسداد الشرايين التاجية
- وارتفاع ضغط الدم
- والإصابة بالجلطات
- السكري

الفيتامينات



- الفيتامينات من العناصر الغذائية العضوية التي لا بد أن يشملها الغذاء بكميات مناسبة للحفاظ على الحياة والمساعدة على النمو.

انواع الفيتامينات

- وتقسم الى فيتامينات الى
فيتامينات ذائبة في الدهون
(فيتامين أ - فيتامين د -
فيتامين هـ - فيتامين ك) .
- وأخرى ذائبة في الماء
(الثيامين - الريبوفلافين -
النياسين - فيتامين ج) .

مصادرها الغذائية



الخضراوات الورقية
الفواكه وعصائرها
اللحوم والالبان ومنتجاتها .

الماء



- يقوم الماء بوظائف كثيرة في جسم الانسان ولا تستمر الحياة بدونه حيث يمثل الماء 75% من وزن جسم الإنسان قال تعالى (وجعلنا من الماء كل شيء حي)

وظائف الماء الاساسية

- ضروري كوسط لنقل العناصر الغذائية .
- يعتبر الماء الوسط الذي تتم فيه جميع التفاعلات الكيميائية .
- يعمل على تنظيم درجة حرارة الجسم .
- يدخل في تركيب جميع الخلايا والأنسجة .
- يعمل الماء كوسط لحمل اكسجين الهواء الى جميع خلايا الجسم .

الاملاح المعدنية



توجد المعادن في جسم الانسان اما حرة او متحدة مع مواد عضوية وهناك عناصر معدنية رئيسية مثل الكالسيوم والصوديوم والفسفور واملاح معدنية صغرى مثل الحديد والفلور والزنك .

قد يتعرض الرياضي الى فقر الدم الناتج عن عوز الحديد للأسباب التالية:

1. فقدان الحديد من خلال العرق .
2. تحلل خلايا الدم الحمراء نتيجة الاصطدام بالأرض أثناء الممارسة الرياضية .
3. زيادة التعرض للكدمات والرضوض .