

الأغذية Aliments

الأغذية Aliments: هي جملة المواد العضوية واللاعضوية التي تستهلكها الكائنات الحية للاستفادة من

الطاقة الكامنة فيها أو من الجزيئات المكونة لها لضمان حياتها ونموها وحركتها.

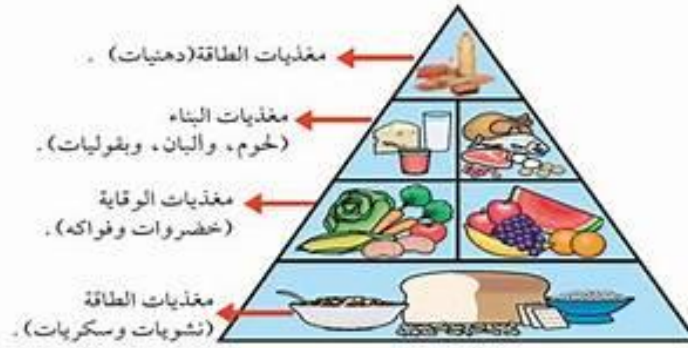
وأما التغذية Alimentation: فهو جملة العمليات التي يقوم بها الجسم لتناول الغذاء وامتصاصه والإفادة منه وفق حاجاته.

- تقسم الاغذية إلى ثلاث مجاميع بحسب العناصر الغذائية التي تحتويها ووظائفها:

1- اغذية الطاقة: تمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط والحيوية، مثل: الحبوب بأنواعها ومنتجاتها - السكريات - الدهون الحيوانية والنباتية.

2- اغذية البناء: تختص بالنمو وتجديد خلايا الجسم، وهي مصادر البروتين الحيواني والنباتي.

3- أغذية الوقاية: هي مصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية كالخضراوات والفواكه والعصائر، وتكمن اهميتها في الوقاية من الأمراض وزيادة مقاومة الجسم لها.



النظام الغذائي

يرتكز أي نظام غذائي متوازن على ركيزتين أساسيتين هما:

1- التنوع الغذائي 2- التوازن الغذائي

التنوع الغذائي

احتواء الوجبة الواحدة قدر الإمكان على جميع العناصر الغذائية من الهرم الغذائي (مجموعة الحليب ومشتقاته، مجموعة اللحوم وبدائلها، مجموعة النشويات والسكريات، مجموعة الخضراوات ومجموعة الفواكه).

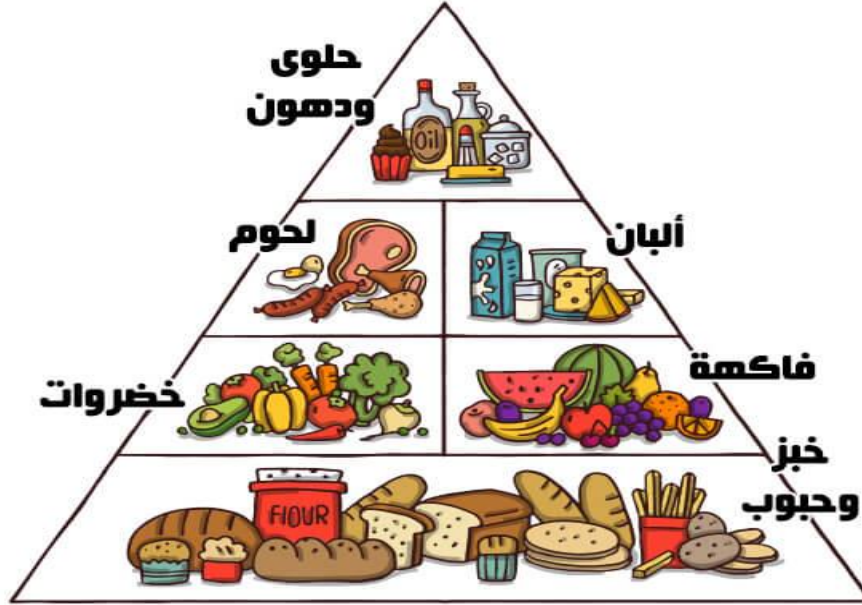


هرم الغذائي

الهرم الغذائي هو عبارة عن رسم بياني تظهر فيه المجموعات الغذائية على شكل ألوان ترمز لتلك المجموعات. ويحتوي الهرم الغذائي على المجموعات الغذائية الخمس الرئيسية التي يجب على كل شخص الالتزام والعمل بها وهذا الهرم هو بمثابة المرشد الذي يدلنا على الكميات الصحية التي يجب تناولها من الاغذية، ونجد ان هذه المجموعات الغذائية الخمس تمد الجسم بالمواد الغذائية اللازمة لبناء ونمو جسمه ولا تحل مجموعة منها محل الاخرى لان لكل واحدة منها فائدة مختلفة وتتكون هذه المجموعات الخمس من:

- 1- **مجموعة اللحوم:** اللحوم الحمراء، الطيور، الأسماك: أهميتها: تمد الجسم بالبروتينات والفيتامينات والعناصر المعدنية .
- 2- **مجموعة الألبان:** أهميتها: تعتبر الألبان مصدراً هاماً للبروتينات والفيتامينات والمعادن، كما أنها تمدنا بالكالسيوم .
- 3- **مجموعة الخضروات:** أهميتها: تمد الجسم بالفيتامينات كما تمده بالمعادن وهي مجموعة قليلة في دهونها ومصدر هام للألياف. وتوجد أنواع متعددة من الخضراوات:
 - خضراوات نشوية مثل البطاطا والذرة .
 - بقوليات ومنها الفاصوليا، والحمص .
 - خضراوات ورقية مثل: السبانخ، والبروكلي .
 - خضراوات ذات لون أصفر داكن مثل الجزر .
 - وأنواع أخرى من الخضراوات: الخس، والطماطم، والبصل، والفاصوليا الخضراء .
- 4- **مجموعة الفواكه:** أهميتها: تمد الفاكهة وعصائرها الجسم بكمية كبيرة من الفيتامينات كما أنها قليلة الدهون والأملاح .
- 5- **مجموعة الخبز، الحبوب، الأرز:** تعتبر مصدرا هاما لإمداد الجسم بالطاقة والفيتامينات والألياف والمعادن .

الهرم الغذائي .. وحدة الغذاء



التوازن الغذائي

تناول الشخص وجباته الغذائية بالكميات التي يحتاج إليها جسمه بلا زيادة ولا نقصان، ويتم تقدير ذلك وفق: الطول - الوزن - العمر - المجهود المتمثل بالطاقة المبذولة - الحالة الصحية.

الغذاء الصحي

لا بد أن تجتمع بالغذاء الصحي عدة شروط، يتقدمها الآتي :

- اكتمال عناصره الغذائية بحسب السن والجنس والحالة الفسيولوجية .
- أن يكون متنوعا ومقبول الشكل .
- أن يكون خاليا من الملوثات الكيميائية أو البيولوجية .

س/ لماذا صمّم الهرم الغذائي على هيئة الهرم؟

صمم الهرم الغذائي على هيئة الهرم ليرسم في ذهن الناظر إليه بأن يجب عليه تناول الطعام الذي يقع في قاعدة الهرم بكميات كبيرة بينما بكميات قليلة جداً لما يقع في قمة الهرم.

السرعات الحرارية

السرعات الحرارية هي مقدار الطاقة المخزنة في الطعام. يستخدم الجسم الطاقة المستمدة من الطعام في الاحتياجات الأساسية للحياة مثل التنفس ودقات القلب وسريان الدم في الأوعية الدموية وفي هضم الطعام والأيض والتفكير وغيرهم من الوظائف الهامة.

كمية السرعات الحرارية المطلوبة للإنسان تختلف من شخص لآخر على حسب السن والجنس ومعدل النشاط البدني. فالرجال يحتاجون سرعات حرارية أكثر من النساء، والأشخاص الذين يبذلون نشاط بدني يحتاجون إلى سرعات حرارية أكثر من غيرهم الذين لا يبذلون أي مجهود بدني.

يجب الحرص على تناول الطعام ذو الجودة العالية وتجنب الأطعمة ذات السرعات الحرارية العالية والفارغة من المغذيات مثل الكعك والمعجنات واللحوم المصنعة ومشروبات الطاقة والعصائر المضاف إليها السكر .

بالرغم من أن البييتزا تعد من الوجبات ذات السرعات العالية بجودة قليلة من المغذيات فإنها إذا أعدت بالمنزل بدقيق الحبة الكاملة وزُينت بالخضروات الطازجة تعد اختيارًا صحيًا بعكس البييتزا الجاهزة فإنها مليئة بالأطعمة المصنعة والدهون المحولة.

المصادر:

- 1- فاروق النوري، 1991، تغذية الانسان، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. العراق.
- 2- د. همام الطوخي محمد بلهلول و جمال احمد البربري(2011) الصناعات الغذائية - الجزء الثالث- مصر.
- 3- محمد ابراهيم ابو صالح، 2010 ، حفظ وتصنيع الاغذية، مكتبة المجتمع العربي.الاردن.
- 4- عبد الله القعقاع ، 2009 ، التغذية العلاجية، دار المعنز. الاردن.
- 5- صلاح كامل السماحي واخرون، 2011، تكنولوجيا الاغذية، دار المسيرة. القاهرة.