

مفاهيم

* **التغذية:** جميع العمليات التي يمر بها الغذاء منذ بداية عملية الأكل حتى عملية إخراجها من الجسم بعد مروره بعمليات الهضم في المعدة والامتصاص في الأمعاء ونقله عن طريق الدم لتصل إلى خلايا الجسم المختلفة حتى يتمكن من الاستفادة منها.

- مجموع العمليات المختلفة التي بواسطتها يحصل الكائن الحي على الغذاء أو العناصر الغذائية الضرورية.

- العملية الحيوية التي يتم من خلالها تناول الغذاء وهضمه وامتصاصه واستعماله داخل الجسم بهدف تزويده بالطاقة والعناصر الضرورية للنمو والقيام بالوظائف الحيوية.

* **الغذاء:** المادة التي يتناولها الإنسان الحي حتى يستمر في النمو والمحافظة على صحته ووقايته من الأمراض.

- المادة التي إذا تم تناولها تفاعلت مع الأجهزة الداخلية ومنكت الجسم من النمو والمحافظة على الصحة، ويتضمن ذلك جميع المواد الصلبة والماء والمواد التي تذوب في الماء.

- أي مادة من مصدر حيواني أو نباتي قابلة للأكل، والتي توفر للكائن الحي حاجته الغذائية من العناصر.

- كل مادة طبيعية أو مصنعة تحتوي على عناصر غذائية، ويقوم الإنسان باستهلاكها من أجل: توفير الطاقة، بناء الأنسجة أو تنظيم العمليات الحيوية داخل الجسم.

* علم التغذية:

- يشير مجلس الغذاء والتغذية الأمريكي أن علم الغذاء يدرس المواد الغاية ودور العناصر المكونة لها في المحافظة على حياة الكائن الحي، كما يدرس التفاعلات والعمليات التي تتم في الجسم لهضم وامتصاص ونقل هذه العناصر والتخلص من فضلاتها عن طريق الإخراج.

- علم دراسة مكونات ما يتطلبه جسم الإنسان من المواد الغذائية اللازمة ومدى الاستفادة منها.

* المادة الغذائية:

أي مادة قابلة أن تبني في الجسم وتفي باحتياجاته الغذائية وتشمل الماء والمواد المعدنية والأغذية العضوية والفيتامينات.

- هي كل مكون موجود داخل الغذاء وله دور وظيفي في السم، سواء كان: طاقويا، بنائيا، تنظيميا.

* **المغذيات:** هي مكونات الغذاء القابلة للهضم والامتصاص والتي تتمثل في النشويات والدهون والبروتينات، وتسمى أيضا المواد الطاقوية.

* **القيمة الغذائية:** هي ما يحتويه الغذاء من عناصر غذائية محسوبة على أساس وزن معين من الغذاء (غ، مغ، 100 غ من مادة جافة).

* **العناصر الغذائية الأساسية:** هي المركبات التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه، وهي: الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الأملاح المعدنية، الماء، الفيتامينات.

* **الأيض (Metabolism):** مجموع التفاعلات الكيميائية التي تحدث داخل الجسم لإنتاج الطاقة، وينقسم إلى: الهدم (catabolism) والبناء (anabolism)

وظائف الغذاء:

- المحافظة على بناء الجسم وإعادة التالف من الخلايا.
- تنظيم العمليات الكيميائية الحيوية داخل الخلايا.
- نمو الجسم والمقدرة على الحركة والإنتاج وتنفيذ ما يلقي الجسم من تبعات.
- التأثير على الصحة النفسية، العقلية، الجسمية، الاجتماعية والصحية.
- إمداد العضلات بالطاقة اللازمة للانقباض العضلي.
- إفرازات الغدد في الجسم.
- ضخ الإشارات العصبية.

مصادر الغذاء:

تنقسم إلى قسمين: نباتية أو حيوانية

* **المصادر النباتية:**

- الحبوب: القمح، الشعير، الذرة، الأرز....
- الخضراوات: البطاطا، الطماطم، الخس.....
- الباقوليات: العدس، الحمص، الفاصولياء....
- الفواكه: التفاح، الموز،

* **المصادر الحيوانية:**

- اللحوم الحمراء والبيضاء.
- الأسماك.
- الحليب ومشتقاته.
- البيض.