

# كربوهيدرات



1 أمثلة أطعمة

حبوب - معكرونة -  
بطاطس - فراولة - أرز

2 أنواعها

2 معقدة

2 سيليلوز

1 النشا

\* تتحلل السكريات  
المعقدة إلى سكريات  
بسيطة (جلوكوز)

\* تمتص عبر  
خلايا الأمعاء  
الدقيقة إلى جسم  
الإنسان

1 أمثلة

جلوكوز  
فركتوز  
سكرور

الوحدة البنائية

\* مواد لا تهضم تساعد على استمرار  
حركة الغذاء في القناة الهضمية  
\* تساعد على التخلص من الفضلات

\* الزائد منه يخزن في الكبد  
على صورة جلايكوجين

www.almanahj.com

# البروتين



2

أمثله عليها  
في الجسم

الأنزيمات - هرمونات -  
نواقل عصبية - مستقبلات  
غشائية

[www.almanahj.com](http://www.almanahj.com)

1

وحداتها البنائية

الاحماض الأمينية

20 نوع

\* 8 أنواع ضرورية تكون  
في النظام الغذائي

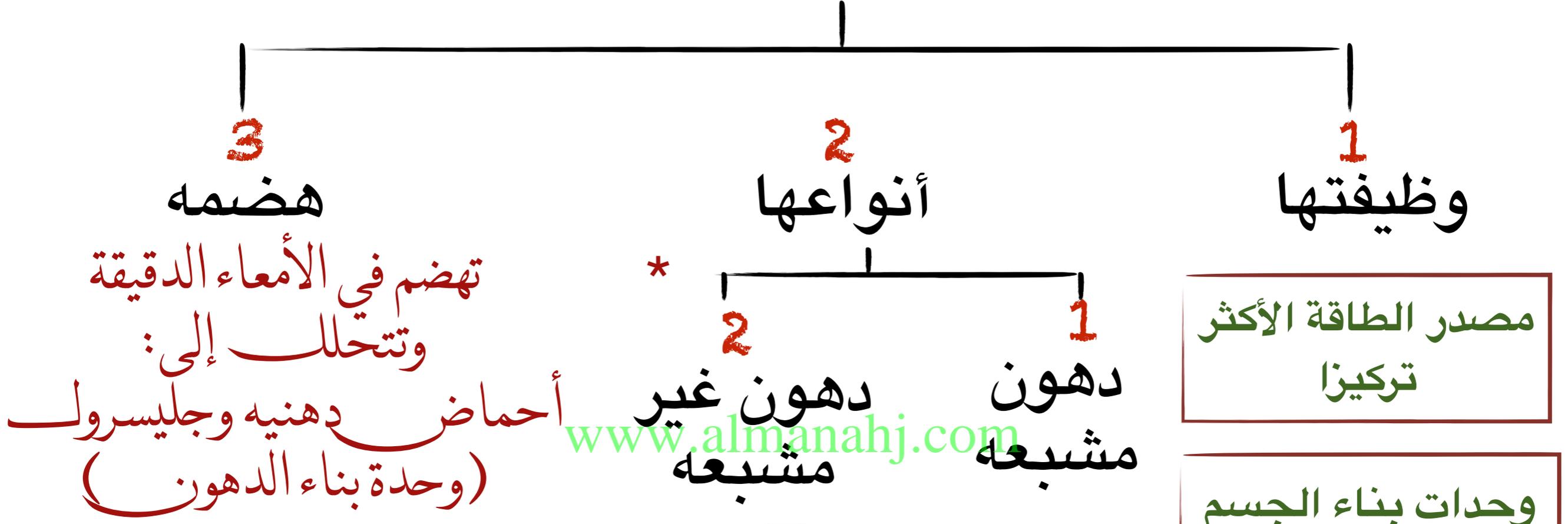
مصدرها البيض والألبان  
واللحوم والأسماك

\* 12 نوع ينتجه  
الجسم بنفسه

\* تمتص إلى  
مجرى الدم

\* تستخدم في بناء  
البروتين في الجسم

# الدهون



# أنواع الدهون

## 2 | دهون غير مشبعة

أضرارها

خصائصها

مصدرها

\* لا تسبب  
أمراض  
القلب

\* تكون  
سائلة في  
درجة حرارة  
الغرفة

\* نباتي



## 1 | دهون مشبعة

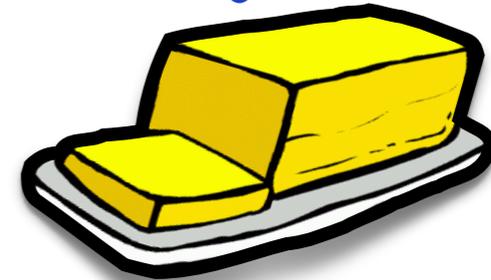
أضرارها

خصائصها

مصدرها

\* تسبب ارتفاع  
مستوى  
الكوليسترول  
↓  
\* تسبب أمراض  
القلب

\* تكون  
صلبة في  
درجة حرارة  
الغرفة



\* حيواني  
مثل  
منتجات  
الالبان  
واللحوم



# المعادن

و

# vitamins

أمثله

تعريفها

يتم انتاج بعضها في الجسم

تعريفها

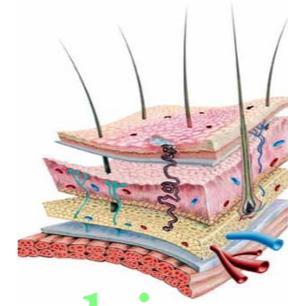
\* الحديد في تكوين هيموجلوبين الدم

\* مركبات غير عضوية

يستخدمها [www.almanahj.com](http://www.almanahj.com)

الجسم كمواد بناء وفي

الوظائف الايضية



D في

\* مركبات عضوية يحتاج الجسم إلى كميات صغيرة منها

للقيام بالانشطة

الايضية



B و K في

\* الفيتامينات التي تذوب في الدهن تخزنها الكبد من الغذاء

\* الفيتامينات التي تذوب في الماء لا يمكن تخزينها يجب تواجدها في النظام الغذائي





# الغذاء ← طاقة ← تحول إلى حرارة

4 سعرات



1g

[www.almanahj.com](http://www.almanahj.com)

4 سعرات



1g

9 سعرات



1g

# Calories



فواكه

20%

حبوب 30%

لبه



خضروات

30%

بروتينيه

20%

لفقد الوزن يجب أن تكون السعرات المستهلكة  
أكثر من المتناولة  
والعكس صحيح لاكتساب الوزن



# الملصق الغذائي

مفيدة بشكل خاص في مراقبة معدلات تناول  
الدهون والصوديوم (مادتان يجب تناولهما باعتدال)

اسم الغذاء

الوزن الصافي أو الحجم

اسم الشركة المصنعة

المكونات

المحتوى الغذائي

قائمة الحقائق الغذائية	
حجم الحصة الواحدة: (صبيغ واحد (55غ) عدد الحصص في العبوة: ٤	
الكمية للحصة الواحدة	
السعرات الحرارية	250
السعرات القادمة من الدهون	110
الدهون الكلية 12 غم	18%
دهون مشبعة 3 غم	15%
كوليسترول 30 ملغم	10%
صوديوم 470 ملغم	20%
كربوهيدرات (نشويات) 31 غم	10%
سكر 5 غم	
ألياف غذائية 0 غم	0%
بروتين 5 غم	
فيتامين أ	4%
فيتامين ج	2%
كالمسيوم	20%
حديد	4%

تستند نسب القيم اليومية إلى غذاء يعطي 2000 سعرة حرارية.  
قد تكون القيم اليومية المرجعية الخاصة بت أقل أو أكثر طبقاً  
لإحتياجاتك من الطاقة.

السعرات الحرارية:	
2,500	2,000
الدهون الكلية	أقل من 65 غم
الدهون المشبعة	أقل من 20 غم
الكوليسترول	أقل من 300 ملغم
الصوديوم	أقل من 2400 ملغم
الكربوهيدرات الكلية	أقل من 300 غم
الألياف الغذائية	أقل من 25 غم

إبدأ من هنا

تأكد من كمية الطاقة

إذا كانت النسبة  
5% أو أقل  
فهي قليلة

إذا كانت النسبة  
20% أو أكثر  
فهي كثيرة!

قلل من  
هذه المواد

أكثر من  
هذه المواد

حاشية تدل  
على مقدار  
المقررات  
اليومية