

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

1

وحداتها البنائية

الاحماض الأمينية

20 نوع

* 8 أنواع ضرورية تكون
في النظام الغذائي

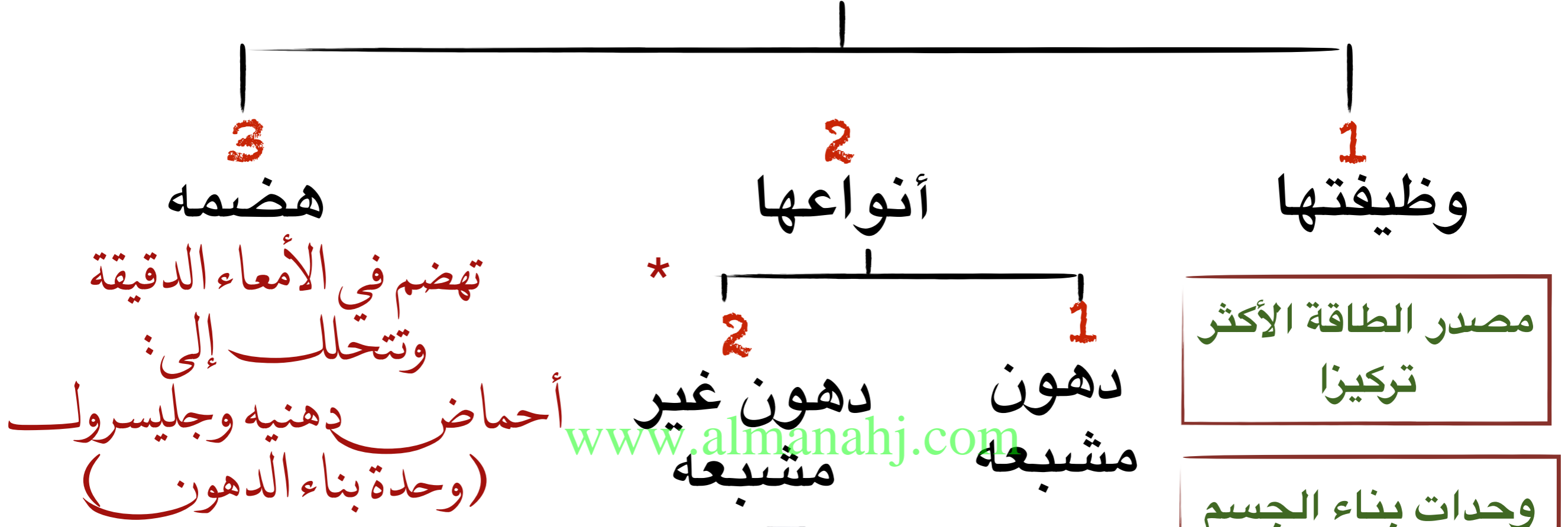
مصدرها البيض والألبان
واللحوم والأسماك

* 12 نوع ينتجه
الجسم بنفسه

* تمتص إلى
مجرى الدم

* تستخدم في بناء
البروتين في الجسم

الدهون



*
تمتص عبر
خلايا الأمعاء الدقيقة
وتنقل عبر الدم إلى
الجسم



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

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



التغذية

العملية التي يتناول فيها الانسان الغذاء ويستخدمه، فتتوفر وحدات البناء والطاقة اللازمة للحفاظ على كتلة الجسم

السعرات

وحدة قياس محتوى الطاقة في الاغذية
يساوي كيلو سعر حراري (1000) سعر حراري
www.almanahj.com



سعر الحراري

كمية الحرارة اللازمة
لرفع درجة حرارة 1mL
من الماء بمقدار 1C



الغذاء ← طاقة ← تحول إلى حرارة

4 سعرات



1g

www.almanahj.com

4 سعرات



1g

9 سعرات



1g

Calories



فواكه

20%

حبوب 30%

لبه



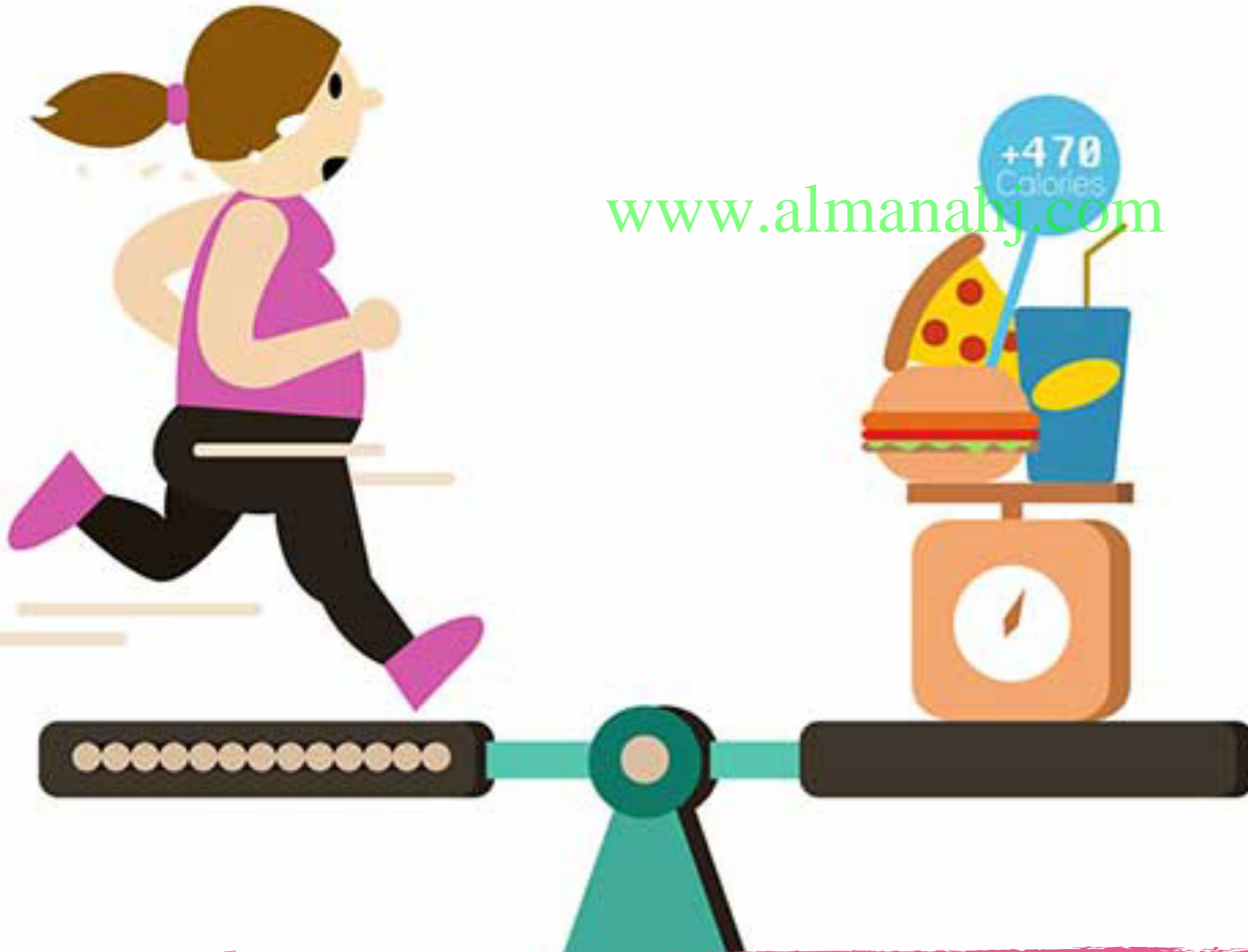
خضروات

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: (صبيح واحد (55غ)
عدد الحصص في العبوة: ٤

الكمية للحصة الواحدة

السعرات الحرارية 250 السعرات القادمة من الدهون 110

18% الدهون الكلية 12 غم

15% دهون مشبعة 3 غم

10% كولسترول 30 ملغم

20% صوديوم 470 ملغم

10% كربوهيدرات (نشويات) 31 كغ

سكر 5 غم

0% الألياف الغذائية 0 غم

بروتين 5 غم

4% فيتامين أ

2% فيتامين ج

20% كالسيوم

4% حديد

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		
أقل من 80 غم	أقل من 65 غم	الدهون الكلية	أقل من
أقل من 25 غم	أقل من 20 غم	الدهون المشبعة	أقل من
أقل من 300 ملغم	أقل من 300 ملغم	الكوليسترول	أقل من
أقل من 2400 ملغم	أقل من 2400 ملغم	الصوديوم	أقل من
أقل من 375 غم	أقل من 300 غم	الكربوهيدرات الكلية	أقل من
أقل من 30 غم	أقل من 25 غم	الألياف الغذائية	أقل من

قلل من
هذه المواد

أكثر من
هذه المواد

حاشية تدل
على مقدار
المقررات
اليومية

إبدأ من هنا

تأكد من كمية الطاقة

إذا كانت النسبة
5% أو أقل
فهي قليلة

إذا كانت النسبة
20% أو أكثر
فهي كثيرة!