

المحاضره التاسعه

يعتمد الجسم على 40 عنصرا غذائيا على الاقل توجد داخل الطعام لاداء وظائفه اللازمه باستمرار وبينما انت تهضم طعامك يتفتت الطعام الى عناصر غذائيه تمتص داخل تيار الدم ليحملها الدم الى كل خليه من خلايا الجسم

***الكربوهيدرات :** هي النشويات والسكريات التى توجد في اطعمه كثيره

مثل (الخبز , المعجنات , الارز , البقوليات , البازلاء , البطاطس , السكر)

***((تعتبر الكربوهيدرات المصدر الرئيسي للطاقة فالجرام الواحد يعطي 4.1 سعر حراري))**

***((لاتعد الالياف عنصرا غذائيا لانها لا تنهضم ولا تمتص داخل الجسم لكنها مفيده في مساعده الامعاء الغليظه على تحريك فضلات الطعام الى خارج الجسم))**

***((الطعام الغني بالالياف يقي من الامساك ويخفض من امراض القلب ويقي من مرض القولون))**

***نصائح غذائيه :**

1/ اختر الخبز الاسمر والتي تدخل فيها النخاله

2/ تناول فاكهه وخضراوات طازجه بدلا من العصائر

3/ احرص على اكل القشر الخارجيه واغشيه الفاكهه والخضراوات مثل التفاح والخوخ والطماطم

*الدهون والزيوت :

الدهون هي الصلبة والزيوت هي السائلة وتحتوى على الكثير من السعرات الحرارية (ملعقة كبيره من الدهون او الزيوت 125 سعر ملعقة من الكربوهيدرات 60 سعر)

*اهميه الدهون :

- 1/ تدخل في بناء الانسجه العصبية
- 2/ الدهون المخزونه تحت الجسم تعمل كعازل حراري للمحافظه على درجه حراره الجسم بالاضافه الى حفظ الجسم من البروده
- 3/ تقليل قوه الضغط عند السقوط و الصدمات
- 4/ تساعد طبقات الدهون التى توجد حول الاعضاء الداخليه الهامه بالجسم (القلب , الكلى , الرئتين) في حمايتها من الاصابات والاهتزازات
- 5/ مصدر من مصادر الطاقة المخزنة للاستفادة منها وقت الحاجة
- 6/ تدخل الدهون كمكون اساسي في تركيب خلايا المخ والقلب والكلى والرئتين
- 7/ تعطي الدهون 20 % من كمية الطاقة اللازمة للجسم حيث كل 1 جرام دهون يعادل 2 جرام كربوهيدرات

***انواع الدهون :**

نوع الدهن الموجود في الطعام	معلومات عنه	الاطعمة المتواجد بها
دهون عديدة غير مشبعة (الافضل)	يحتاجها الجسم لتساعده في تكوين الاغشية المغلفه لكل خليه من خلايا الجسم	الزيوت النباتيه الطبيعيه المسلى السائل (البرطمان)
دهون احادية غير مشبعة	يحتاجها الجيم لتساعده في تكوين الاغشية المغلفه لخلايا الجسم	الزيوت النباتيه الطبيعيه المسلى السائل (البرطمان)
دهون مشبعة	ترفع مستوى الكلسترول بالدم ضاره اذا تناولها الانسان بكمية كبيرة	شحوم حيوانيه لحوم سمينة , زبد , لبن كامل الدسم , جلد دجاج , بعض الزيوت النباتية
كولستيرول	يرفع من مستوى الكولستيرول بالدم لانه يضاف الى الكولستيرول الذى يصنعه الجسم ضار اذا تم تناوله بكميات كبيرة	شحوم حيوانية (لحوم سمينة , زبد , لبن كامل الدسم , جلد دجاج)
دهون متحولة غير مشبعة (الاسوء)	نوع من الدهون غير مشبعة اكتشف مؤخرا انها قد تكون ضارة	الشحوم الحيوانية المسلى الصلب

***الفيتامينات والمعادن :من اهم العناصر الغذائية التى تفيد جسم الانسان**

*** الفيتامينات القابلة للذوبان بالدهون :**

فيتامين أ	اللبن المدعم بالفيتامينات , البيض , الجبن , الكبد, زيت السمك	يحافظ على صحة العيون اساسي لنمو و صحه خلايا الاعضاء والجلد والشعر ويعمل مضاد للاكسدة (يحمي الخلايا من التلف)
فيتامين د	اللبن المدعم بالفيتامينات	يشجع على امتصاص الكالسيوم يساعد على تكوين العظام والاسنان يساعد في اداء الجهاز العصبي و العضلات لوظائفهما
فيتامين هـ	زيوت نباتيه , مكسرات , بذور جنين حبه القمح , خضراوات ورقية	يعمل مضاد للاكسده (يحمي الخلايا من التلف) يلعب دورا في تكوين خلايا الدم
فيتامين ك	السبانخ , البروكولي , اللبن , الحليب , البيض , وجبات الحبوب	اساسي لانتاج البروتينات التى تسمح بتجلط الدم

***الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء**

فيتامين ب 1	البقوليات , البذور , المكسرات , الحبوب , المدعمة بالفيتامينات , وجبات الحبوب	يحول الطعام الى طاقة , اساسي بالنسبة لوظيفة العضلات والجهاز العصبي
فيتامين ب 2	اللبن الحليب , اللبن الزبادي , اللحوم , الخضراوات الورقية , الخبز الاسمر , ووجبات	يساعد في اطلاق الطاقة من الطعام ينظم الهormونات ويساعد في الحفاظ على صحة العيون

والجلد والوظائف العصبية	الحبوب	
-------------------------	--------	--

***الكالسيوم :** اهم مصادر غذائيه للكالسيوم هي منتجات الالبان والتي تحتوي على فيتامين د الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم

***اهمية الكالسيوم :**

- 1/ يدخل في تركيب وقوه العظام والاسنان
- 2/ عنصر هام لعضله القلب في المساعدة على اداء وظائفه
- 3/ حماية الاسنان من النزيف وصيانته جدر الخلايا
- 4/ المساعدة على الانقباض الطبيعي للعضلات وتوصيل المنبهات للخلايا
- 5/ مهدئات طبيعيه للانسان وتقلل من التهيج العصبي
- 6/ تنشيط الانزيمات الموجوده بالجسم
- 7/ نقص الكالسيوم يؤدي الى لين العظام والكساح