

المحاضرة الثامنة

٢٠١٥/٣/٢٩ :::: ١٤٣٦/٦/٩

د/ منال جويده

استاذ علوم الاغذية
والبيئة المساعد

الغذاء المتوازن

هل يوجد غذاء متكامل يفي الجسم بكل احتياجاته

الغذاء المتكامل

لا يوجد غذاء او طعام يحتوي كل العناصر الغذائية

البعض به كل العناصر ولكن ليست بالنسب التي تغطي احتياجات الجسم

والبعض ينقص بعنصر او اكثر ولا بد من استكماله من مادة اخري

ماهو الغذاء الصحي المتكامل ومتوازن بنفس الوقت ؟

اللحوم
والدواجن
والسمك
والبيض
والمكسرات

+ الخضروات + الفواكه + الحليب +

الخبز
والحبوب

احتياجات الرجل اكبر من النساء كل حسب نشاطه

احتياجات الشباب من سن المراهقة اكبر من شباب الثلاثين

احتياجات الاطفال في عمر النمو والبناء اكبر من اطفال بعمر يقترب
علي المراهقة

نوع الغذاء	عدد الوحدات او الحصص يوميا	مثال علي الحصة او الوحدة
الخبز - الارز- الحبوب ، المكرونه	١١-٦ حصة او وحدة	شريحتان خبز بر - كوب ارز او مكرونه
اللحوم والاسماك والبيض والدجاج والمكسرات	٣-٢ وحدات	قطعة لحم او سمك (٦٥-١٠٠جم) او بيضتان
الفواكه	٤-٢ وحدات	تفاحة - موزة- برتقالة - كوب فراولة ٤/٣ كوب فواكه مشكل او ٢/١ كوب فواكه مجففة
الخضروات	٥-٣ وحدات	٢/١ كوب خضر مطبوخ - كوب خضر طازجة سلطة - بطاطس متوسطة ٢/١ كوب فاصوليا - ٤/٣ كوب عصير خضر مثل الجزر
الحليب ومشتقاته	٣-٢ وحدات	كأس حليب ٢٤٠ ملل - كأس زبادي - نصف كوب ايس كريم شريحتان جبن

مناقشة الاستمارة
المعدة من
المحاضرة السابعة

سوء التغذية

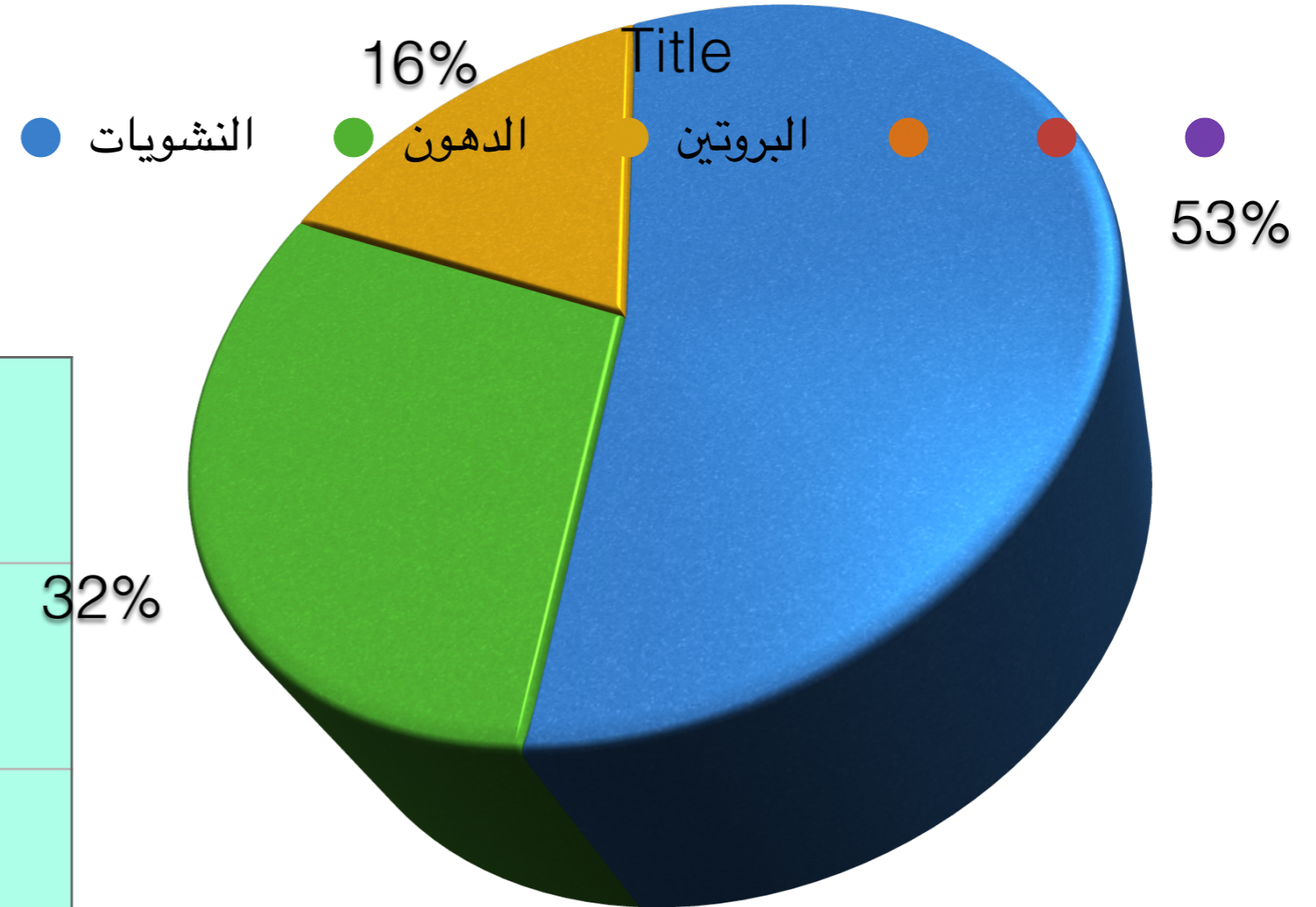
زيادة او نقص في عنصر او اكثر مما يؤدي الي
ظهور اعراض مرضية

هشاشة العظام	السمنة
مشكلات الحمل والولادة	السكر
مشكلات الجلد	ارتفاع ضغط الدم
انخفاض مستوي الذكاء	زيادة الكوليسترول
بعض انواع السرطان	ضعف المناعة
مشكلات الاسنان	الحساسية

الامراض

مصادر الطاقة التي يتناولها الفرد ونسبتها

نسبة حاجة الجسم	السعرات	الغذاء
٥٥%	٤.١ سعرة / جرام	النشويات 32%
٣٠% (١٠% دهن حيواني)	٩ سعرة / جرام	الدهون
١٥%	٤.١ سعرة / جرام	البروتين



الغذاء الرياضي

هل ممكن ان نحافظ علي عضلات الجسم وقوتها ،

طبيعي ان نحتاج الي الحفاظ علي العضلات وان تعمل بكفاءة
يحتاج الفرد الي ٤٤ سعرة / كجم من وزن الجسم حتى نحافظ علي
العضلات

لكن اذا كان المقصود الحفاظ علي اللياقة العضلية ولياقة الجهاز الدوري
والتنفسي

يحتاج الفرد الي ٥٢ سعرة / كجم من وزن الجسم

ممارسة رياضة قاسية الي حد ما تحتاج امامها ٥٠٠-٦٠٠ جم نشويات
يومية

مثال : الركض - السير لمسافات طويلة - نط الحبل

السؤال اليست البروتينات هي المسئولة عن البناء للعضلات ؟

الرياضات الثقيلة تحتاج الي بروتين بمعدل ١.٢-١.٣ جم / كجم وزن الجسم

اما اذا كان الحاجة الي زيادة قوة وحجم العضلات مع التمرين تحتاج الي ١.٥ جم بروتين /كجم وزن الجسم

لكن عند الرغبة في تطوير الجهاز العضلي في الوقت الذي تخفف فيه وزنك. عليك تناول ١.٨-٢ جم بروتين /كجم وزن الجسم

الغذاء الغير صحي (الوجبات السريعة)



المرحلة المبكرة من عمر الشباب هي المرحلة التي تشهد تغييرات وتحولات في السلوك والشخصية ومنها الشخصية الغذائية للأفراد

يتمثل هذا التحول بتأثره بكثير من العوامل الخارجية والتي منها

الحالة الاقتصادية	الحالة الاجتماعية
الحالة النفسية	الاعلام
الاعلانات	التعليم
العادات والتقاليد	المناخ والطقس
الوضع الجغرافي	التنشئة البيئية

لماذا الوجبات السريعة تنال استحسان الشباب والمراهقين؟



امتلاء المعدة

بفرض



الي

لوجبة سريعة



نجد انها تحتوي علي مواد ذات قيمة غذائية قليلة واضرارها كبيرة
دهون- ملح- سكر- مواد حافظة- نكهات صناعية - مواد ملونة-
محسنات طعم - مستحلبات صناعية

ارتفاع كوليسترول - ارتفاع ضغط الدم - نقص
فيتامينات - تجلط الدم - ارتفاع نسبة دهون الجسم
الثلاثية - احتمال الاصابة بسرطان القولون - السكر

تأثيرها سلبي يؤدي الي
السمنة ومايتبعها مثل :

امثلة للوجبات السريعة

نقانق hot dog	دجاج بروسند	البرجر
الشيكولاته	المكسرات المملحة	شرائح الشيبس
المعجنات	الحلويات	الاييس كريم
الفتائر المحلاة	الفيشار المعلب او المغلف	العك

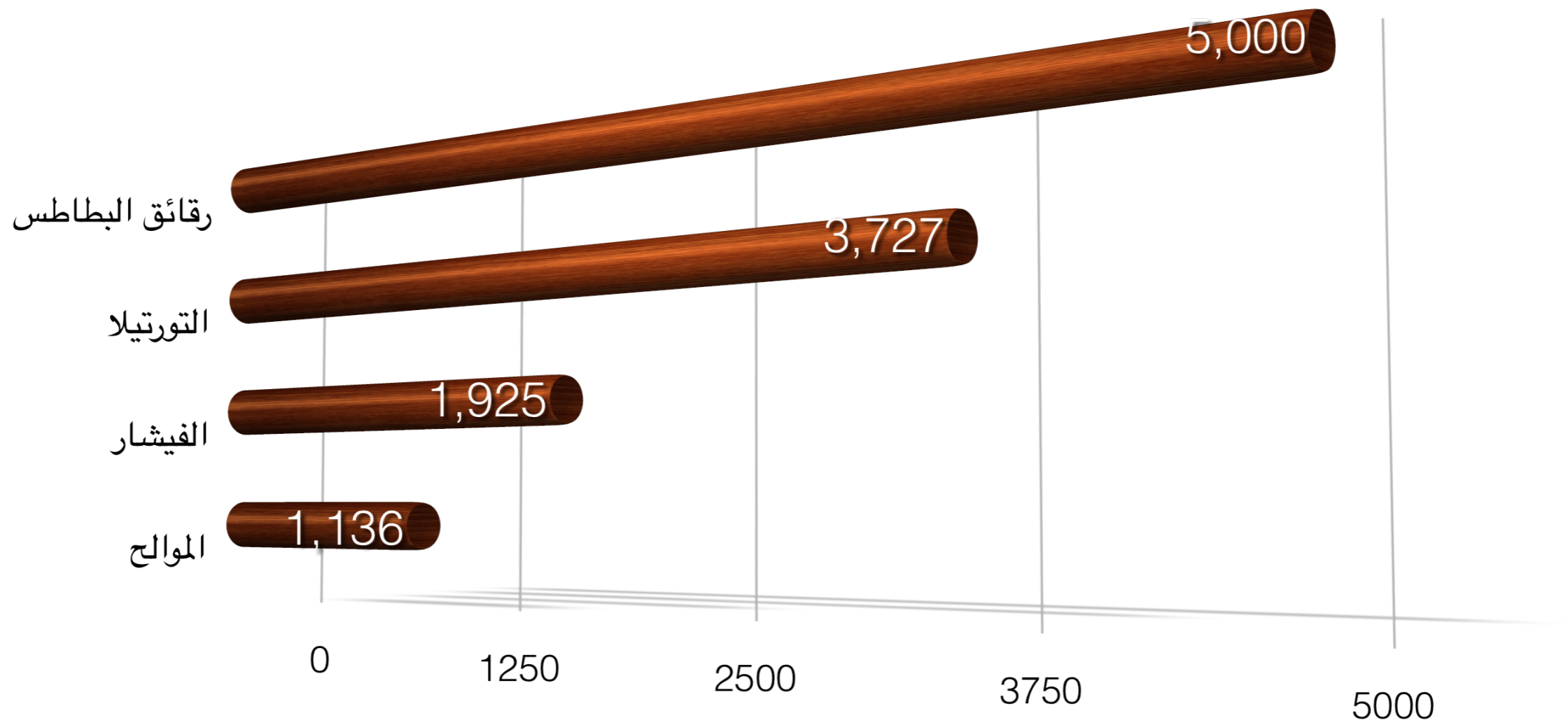
اسباب الاقبال علي الوجبات السريعة

لاحتياج الي ترتيب خاص لتناولها	يتم تناولها بمشروب غازي	سريعة التحضير	لذيذة الطعم	سعرها مقبول ومناسب
--------------------------------	-------------------------	---------------	-------------	--------------------

■ Region 1

■ Region 2

الوجبات السريعة التي يتناولها الشعب الامريكى اثناء مشاهدة مباراة علي التلفاز باليوم الواحد



الكافيين والمشروبات الغازية

الكافيين cafeiene

مادة منبهة انتشرت كثيرا في العالم وهي مقبولة اجتماعيا وقانونا
وشرعا في كل المجتمعات ويتناولها الانسان في كل المناسبات منذ
الطفولة والي الشيخوخة

الضرر ليس من تناوله ولكن من تراكمه نتيجة تناوله بكميات كبيرة غير محسوبة او
متزنة

معا لنتعرف علي معدل تناول الكافيين في العالم

عند البعض يصل الي ٢٠٠ ملم / يوم (كوبان من القهوة)

١٠٠٠ ملم / يوم وهي عند البعض من الناس ١٠٪



١/ يساعد الكافيين اثناء النشاط البدني الهوائي علي القيام به لمدة طويلة

٢/يساعد علي تحليل الدهون الى احماض دهنية لاستخدامها من قبل الجهاز العضلي لانتاج الطاقة

٣/ منبه قوي لاي فرد يقوم باعمال تحتاج الي جهد وطاقة مبذولة

انه لايعمل ولايؤثر الا بعد من ١-٢ ساعة من تناوله حيث يمتص عن طريق المعدة لينتشر في انسجة الجسم

القاعدة
المعروفة
للكافيين

الفائض من الكافيين تتحلل بالكبد لتخرج عن طريق الادرار

اضرار الكافيين

الارق والهلوسة	الهيجان	اضطراب جهاز الهضم	الاثارة	عدم التركيز
----------------	---------	-------------------	---------	-------------

كمية الكافيين بالمليتر

44.5	شستا كولا	80	بيبسي
0	سبرايت	34	كوكا كولا
١٠٠-٦٥	قهوة سريعة الذوبان	0	سفن اب
30	شاي	47	شاي مثلج
100	قهوة اسبرسو	٤-٣	قهوة دون
40	كابتشينو	١٧٥-١١٠	قهوة درب

الواجب

اذكري عناصر الغذاء المتوازن

سوء التغذية. يعرف بانه ومن اشهر الامراض الناتجة عنه هي و..... و.....

يحتاج الشخص لتنمية العضلات من حيث الحجم الي تناول كميات من البروتين تعادل اما اذا كان لتطوير الجهاز العضلي يمون الاحتياج الي

استودعكم الله



صحة افضل = غذاء متوازن