

المحاضرة السابعة

٢٠١٥/٣/١٥ : ١٤٣٥/٥/٢٤

د/ منال جويده

الفيتامينات vitamines



الفيتامينات مركبات حيوية. لاتدخل في التفاعلات
وانما تؤثر في جميع العمليات الحيوية بالجسم.
وخاصة عمليات الايض (البناء والهدم) ومسئولة عن
حيوية ونشاط اجهزة الجسم كافة

اقسامها

فيتامينات
ذائبة
بالدهون

A,k,E,D

فيتامينات
ذائبة بالماء

B ,C





انواع الفيتامينات واهميتها

<p style="text-align: center;">ك</p> <p>الحفاظ علي الدم وخاصة القدرة علي التجلط عند الجروح وتقوية الصفائح الدموية</p>	<p style="text-align: center;">ج</p> <p>الحفاظ علي سلامة كرات الدم الحمراء وبهاصة انتاجها. وسلامة الجلد واللثة والاسنان والاعشوية المخاطية. وتقوية جهاز المناعة</p>	<p style="text-align: center;">ب</p> <p>التمثيل الغذائي للكربوهيدرات. وسلامة الجهاز العصبي وانتظام عمليات انتاج واستهلاك الطاقة. والمحافظة علي الجلد وطراوته وحجم خلايا الدم</p>
<p style="text-align: center;">ا</p> <p>سلامة الابصار نهارا وليلا وبخاصة بالمراحل المتأخرة من العمر والسيدات عند الفترات الخرجة التي تتعرض لها من تغييرات فسيولوجية شهرية مثل الدورة الشهرية والحمل والولادة والرضاعة وفقدانها لكمية كبيرة</p>	<p style="text-align: center;">هـ</p> <p>المحافظة علي سلامة الاجهزة والغدد التناسلية التي تعمل تحت راية عدد ليس بقليل من الغدد بالجسم. (سلامة الصحة الإنجابية)</p>	<p style="text-align: center;">د</p> <p>سلامة العظام. وللأسنان. وكذلك. سلامة العضلات (انقباضا وانبساطا) وسلامة الجهاز الحركي عموما</p>



٧٨٪

الماء

بالسوائل التي
تخرج من الجسم.

ماء حر

مصادرها
للجسم

ماء الشرب

ماء ناتج من التمثيل الغذائي-

ماء موجود بالفواكه والخضار

الطازجة---

العصائر والمشروبات الساخنة

ماء مرتبط

المرتبطة بجميع
انسجة وسوائل الجسم
الآخري

مخارج الماء من
الجسم

الجلد (العرق)

العين (الدموع)

الكلبي (البول)

الجهاز الهضمي (البراز)

زفير التنفس (بخار الماء)

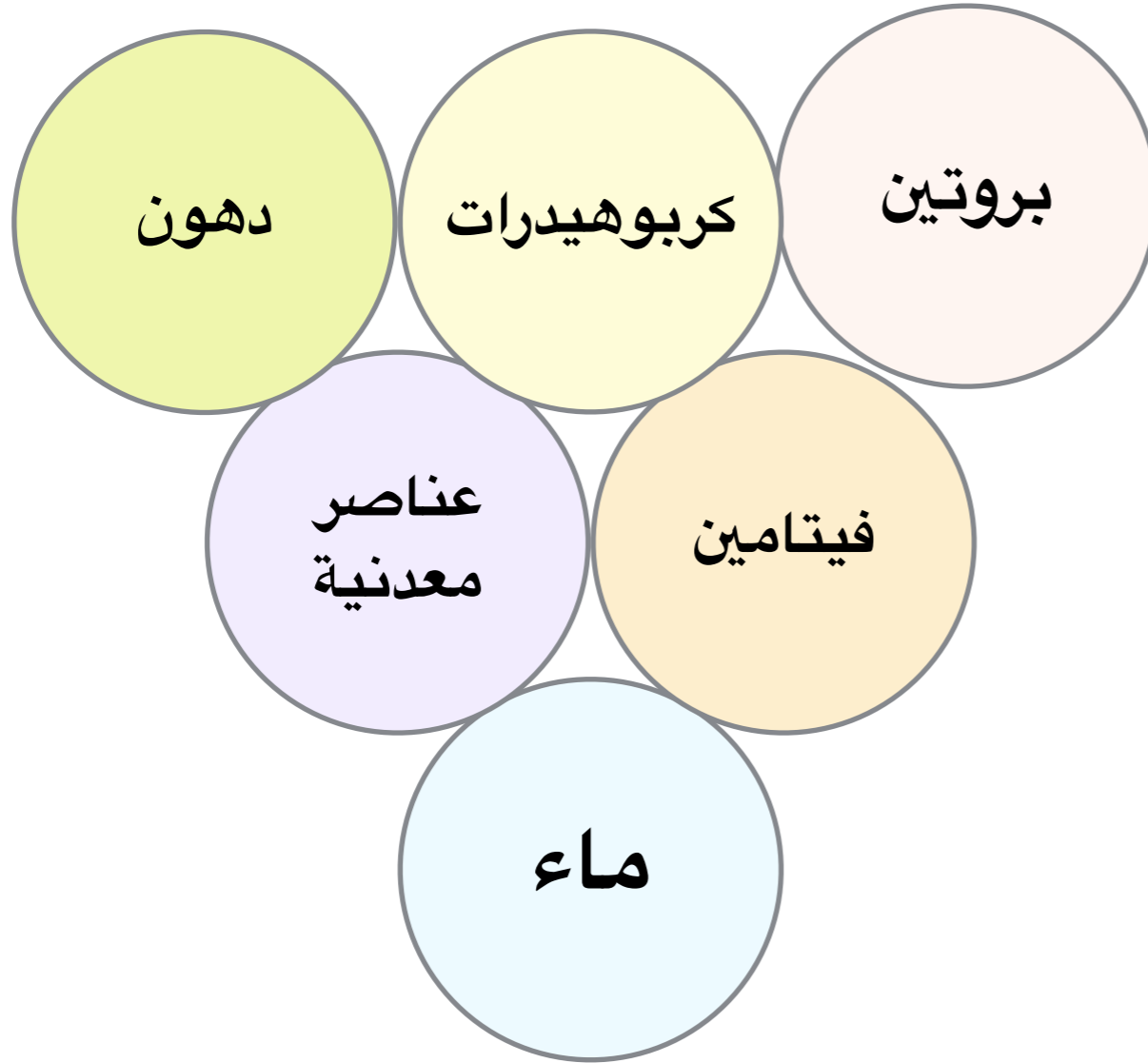


فوائد الماء

تسهيل عملية الهضم	المحافظة علي حموضة وقلوية الخلايا والانسجة	تنظيم درجة الحرارة للجسم
المحافظة علي نداوة وطراوة الجلد	نقل الاملاح والسموم الي خارج الجسم	تسهيل عملية الاخراج

العناصر الغذائية للنمو والتطور

جميع العناصر الغذائية التي تدخل في
الغذاء تؤثر سواء مباشر او غير مباشر بالنمو



نحو تغذية صحية



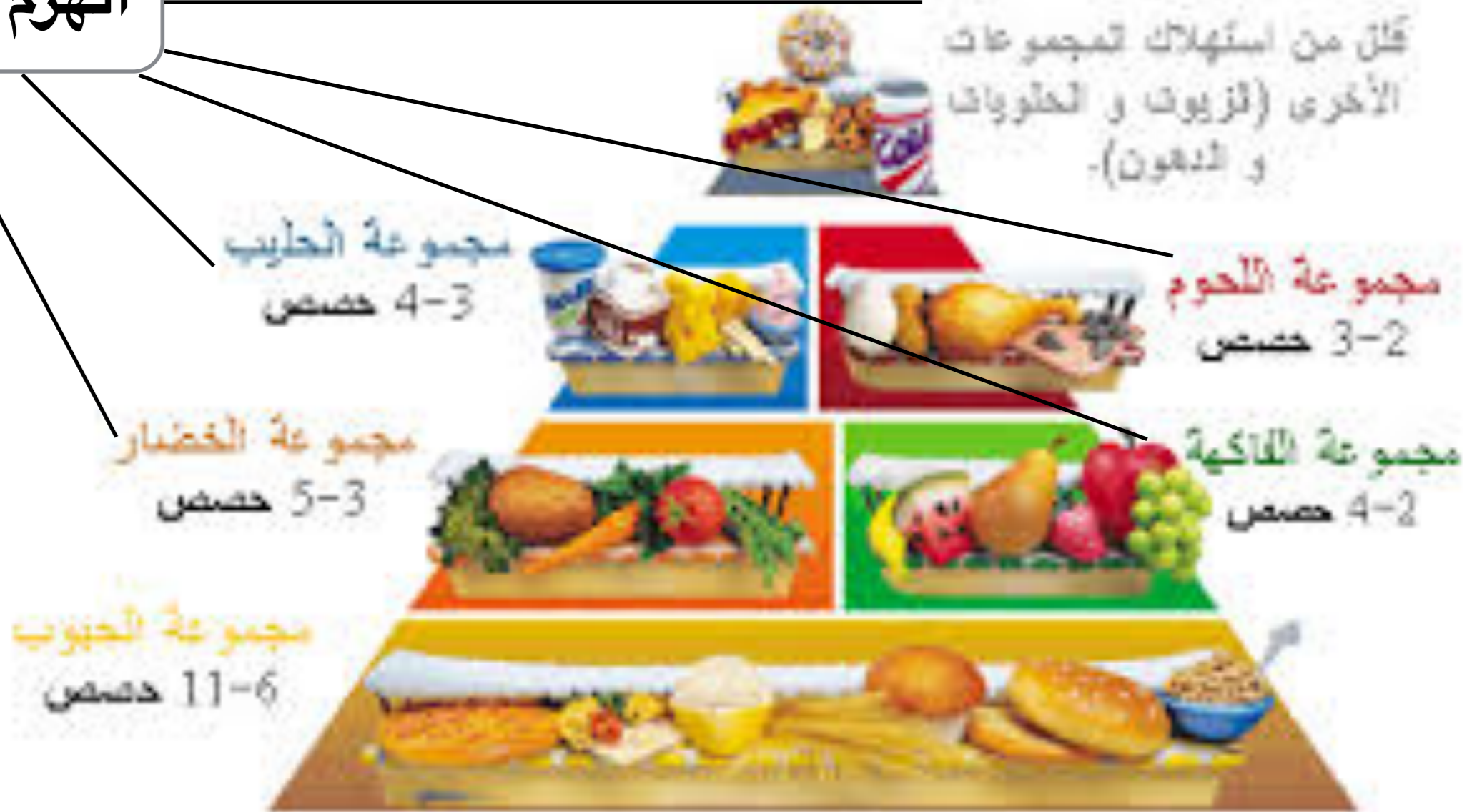
العوامل التي تؤثر في تغذية الطفل

المحرمات الغذائية	توافر الغذاء	العادات الغذائية	الجهل
<p>بعض الاسر تحرم علي ابنائها تناول اغذية لمعتقد داخلي فقط اما لوازع وهاجس داخلي او لارتباطه باحداث مرضية سابقة مما يؤثر سلبا في منظومة الغذاء النقدم للطفل</p>	<p>مدي توفره بالاسواق وباسعار مناسبة لمستوي دخل الاسرة</p>	<p>عادات كل مجتمع تؤثر بشكل واضح علي تربية الطفل غذائيا وتساهم في بناء جسده بشكل سليم. سواء كانت عادات تقليدية او مكتسبة</p>	<p>جهل الام ومن يقوم علي رعاية الطفل سواء بالمنزل او خارجه. باهم القوانين والعناصر التي تساهم في بناء جسم سليم</p>
عمل الام	تجهيز الطعام	فترات ما بين الحمل	فطام الطفل
<p>عمل الام له دور كبير في تطور حالة النمو عند الطفل سواء بالسلب او الايجاب وهو مرتبط بالعوامل السابقة لها ومدي وعي الام لها</p>	<p>طرق الطهي لها دور كبير في الحفاظ علي اكبر قدر من العناصر الغذائية سواء اساسية او مساندة</p>	<p>تقارب فترات ما بين الحمل تساهم في بناء اطفال لها صفات جسمية سيئة. وسرعة تعرضها للإصابة بالامراض</p>	<p>كثير من الامهات تبدأ الفطام بصورة خاطئة ومفهومة لديها هو امتناع الطفل عن الحليب وتناول الاغذية الصلبة او انها تبدأه والطفل بحالة مرضية او صحية غير ملائمة لمثل هذا الإجراء</p>

الغذاء المتوازن

الغذاء المتكامل : اي نوع من الطعام يجب ان
يحتوي علي جميع العناصر الغذائية الضرورية
التي تفي باحتياجاته الغذائية وتساعده علي القيام
بجميع الوظائف الحيوية

الهرم الغذائي



من السابق يتضح ان الغذاء المتوازن الصحي يجب ان
يشمل علي خمسة اشياء ماهي ؟

اللحوم والدجاج والسمك والبيض والملسرات	الخضروات	الفواكه	الحليب ومشتقاته	الخبز والارز والحبوب والمعدونة
--	----------	---------	-----------------	-----------------------------------

جدول يبين انواع الطعام من المجانيع السابقة ومصنف
بالوحدات الغذائية التي يحتاجها الجسم / يوم
والتي تعتمد علي حجم الجسم والعمر والنشاط البدني

نوع الغذاء	عدد الوحدات او	مثال علي الحصاة او
الخبز . الارز. الحبوب ، المكرونه	١١-٦ حصاة 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

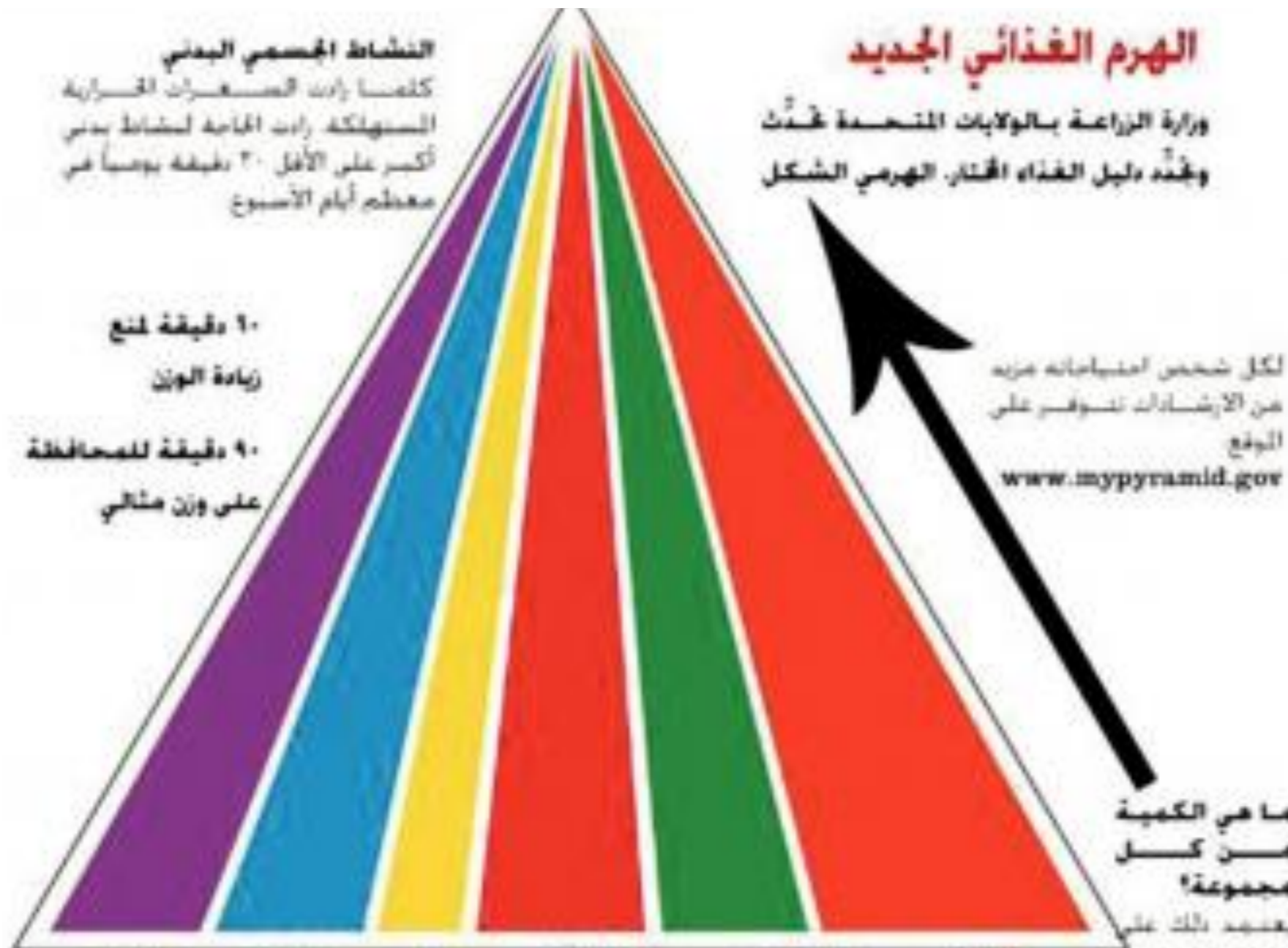
الهرم الغذائي الجديد

وزارة الزراعة بالولايات المتحدة عدت
وجدد دليل الغذاء المختار. الهرم في الشكل

لكل شخص احتياجاته من
عن الإرشادات لتوفر على
الرجوع
www.mypyramid.gov

النشاط الجسمي البدني
كلما زادت الصغرات الحرارية
الستهلكة زادت الحاجة لنشاط بدني
أكثر على الأقل ٣٠ دقيقة يومياً في
معظم أيام الأسبوع

١٠ دقيقة لمنع
زيادة الوزن
٩٠ دقيقة للحفاظ
على وزن مثالي



ما هي الكمية
من كل
مجموعة؟

بجانب ذلك على
مجموع السعرات
الحرارية التي
يحتملها الفرد
في اليوم الواحد

الحبوب نصف الكمية حبوب كاملة
الخضروات طازجة مجمدة معلبة مخففة معصورة
الفواكه طازجة مجمدة معلبة مخففة معصورة
البروتين بالسمك السلمون وبيض سلة
المنتجات الألبان قليلة أو عذبة الدسم غنية بالكالسيوم
لحوم طازجة مطبوخة سمك
بيض حبوب تورينو
زبد الفول السوداني

الكمية	حبوب	خضروات	فواكه	بروتين	ألبان	بروتين عالي
١٠٠٠ سعرة	٥٥ جم	١ كوب	١ كوب	٢ ملاعق صغيرة	١ كوبان	٥٧ جم
٢٠٠٠ سعرة	١٧٠ جم	٢.٥ كوب	١ كوبان	٣ ملاعق صغيرة	٣ أكواب	١٥١ جم
٣٠٠٠ سعرة	٢٨٠ جم	٤ أكواب	٢.٥ كوب	١١ ملاعق صغيرة	٣ أكواب	٢٠٠ جم

واجب. ينفذ ويناقش المحاضرة الثامنة

غذاء يوم واحد وعدد الحصص لكل عنصر من عناصر الغذاء الخمسة الرئيسية

حلويات وزيت مشروبات غازية	خضر	ارز خبز مكرونه	فواكه	لحم وسمك ودجاج	الحليب ومشتقاته	نوع الطعام	
						كورن فليكس	فطور
						حليب	
						موزة	
						كيسة	الغذاء
						عصير فواكه	
						سلطة	
						تفاحة	
						مرق باللحم	
						شاي	العشاء
						عصير برتقال	
						برجر بالجبن	
						بطاطس مقلية	
						قطع دجاج	
						ساندوتش	
						المجموع لعدد الحصص	
5	3	4	4	5	2		

اكتب كل شيء تأكله أو تشربه اثناء ثلاثة ايام وفي نهاية كل يوم اجمالي عدد الحصص لكل عنصر غذائي

الوجبة	نوع الطعام	الحليب ومشتقاته	لحم سمك ودجاج وبيض	فواكه	ارز ومكرونة وحبوب	خضر	حلويات وزيت ومشروبات غازية
الطور							
الغذاء							
العشاء							
بين الوحدات							
المجموع							

الواجب

اذكري الفيتامينات الذائبة بالدهن واهمية كل منها

عددي اقسام الهرم الغذائي والحصص التي يجب تناولها من كل قسم

ماهي مصادر الماء للجسم ومنافذ خروجها

في جدول عددي ثلاثة من مصادر الفيتامينات سواء ذائبة
بالدهن او الماء

غذائے کمال
اصلاحی
مکتبہ



استود علمه
الله

أجازة سعيدة

