

المحاضرة الخامسة

الأحد. ٢٠١٥/٣/١ : ١٤٣٦/٥/١٠

د/ منال سامي جويده

فوائد الغذاء والعناصر الغذائية
يعتقد ان علم التغذية بدأ في القرن الثامن عشر فقط

التاريخ الاسلامي يفيد ذلك ماذا؟

خطأ

لان القرآن الكريم. والسنة تحثنا على الغذاء والتغذية بجميع عناصرها
امثلة من القرآن
امثلة من السنة

أَكْبَابُ الطَّعَامِ

عن عُمَرَ بْنِ أَبِي سَلَمَةَ قَالَ: كُنْتُ غُلَامًا فِي حَجْرِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَكَانَتْ يَدِي تَطْبِشُ فِي الصَّحْفَةِ فَقَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

يَا غُلَامُ
سَمِ اللّٰهُ ،
وَكُلْ بِيَمِينِكَ ،
وَكُلْ مَعَا يَلِيكَ

رواه البخاري

AlBetaqa.com



الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه، أما بعد:
فقد ذكر الله سبحانه وتعالى في آيات كثيرة ما من به على عباده في الدنيا من أنواع
الثمار والفواكه؛

قال تعالى: **وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا
أَكْلَهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ {الأنعام:141}**

وقال تعالى: **وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِنْ أَعْنَابٍ وَزُرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنْوَانٌ وَغَيْرُ
صِنْوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنَفْضٍ بَعْضُهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ إِنْ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ
يَعْقِلُونَ {الرعد:4}**

وقال تعالى: **يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ
لآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ {النحل:11}**

وقال تعالى: **فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَكُمْ فِيهَا فَوَاكِهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ
{المؤمنون:19}**

وقال تعالى: **وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ (يس:34)**

العالم لانج وورثي langworth
في العصر الحديث

بالاتفاف مع اتووتر Atwater

١) يخرج النروجيه عن طريق البول والعرق والبراز وليس غازات	٢) النروجيه يدخل عن طريق الغذاء وليس الهواء
٣) الجسم يحتاج لكميات معينة من العناصر الغذائية (كربوهيدرات - بروتين - دهون - املاح معدنية - فيتامينات)	٤) الحيوانات تعدل مستوى النروجيه بالبيئه حتي لا تختل توازنه
٦) زيادة العناصر عن حاجة الجسم يخزنها لوقت الاحتياج لها كما في الدهون والجليكوجين	٥) تزداد الحاجة للعناصر عموما في حالة الجهد العالي و انتاج الخليب والرغبة في السمنة
٨) دهون الجسم يتكون من الدهون والكربوهيدرات والبروتين	٧) الجسم لا بد ان يكون بحالة توازن نروجيني بغض النظر عن الداخل من البروتين
١٠) تتحد العناصر مع الهواء الجوي داخل الجسم وتنتج الطاقة	٩) تحل العناصر محل بعضها في انتاج الطاقة (بروتين - كربوهيدرات - دهون) (١ : ٢,٥ : ١)

الغذاء في جسم الانسان



كربوهيدرات



بروتينات



دهون



فيتامينات

WWW.E-PORTAL.AE



معادن



ألياف



ماء

عناصر الغذاء الرئيسية لجسم الانسان

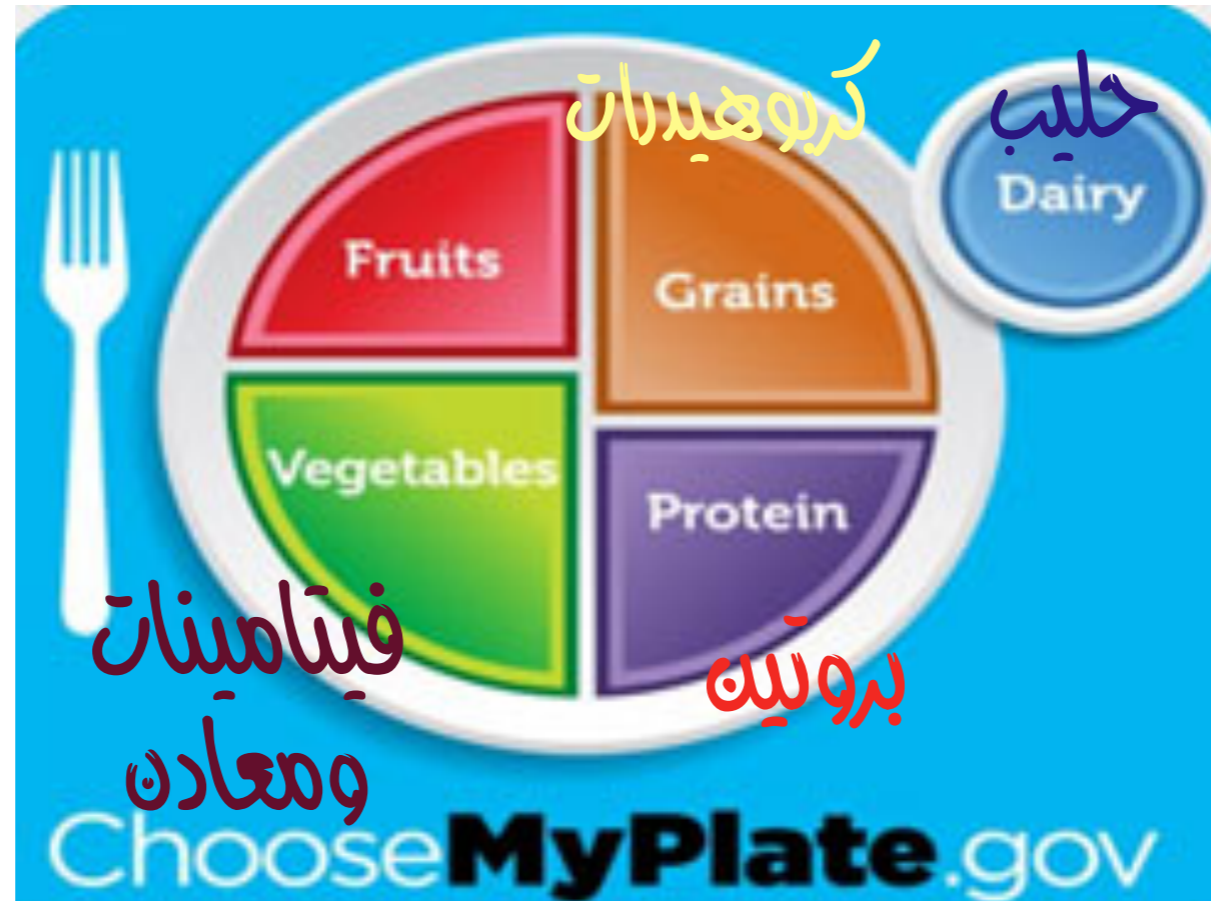
نسبة البروتين والدهون بالجسم متفاوتة مع شخص لآخر

تزداد نسبة الدهون والعكس بالعكس

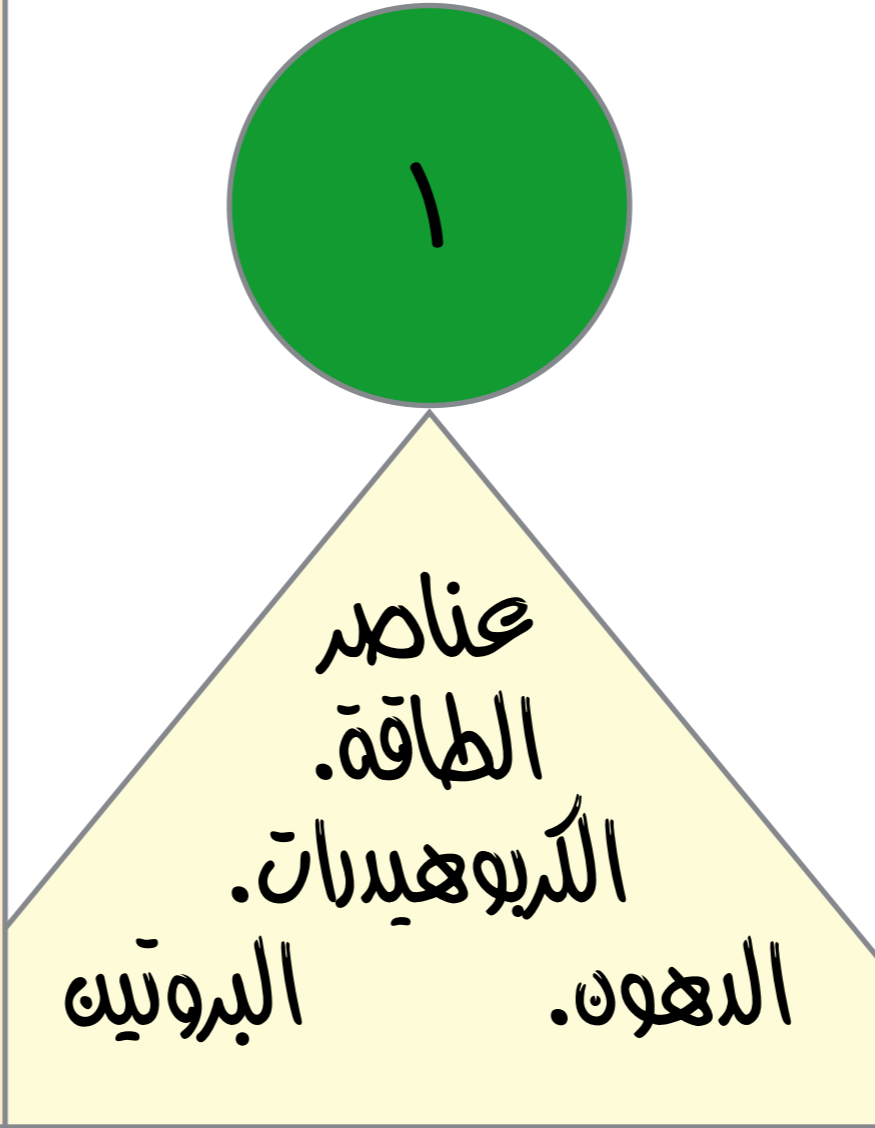
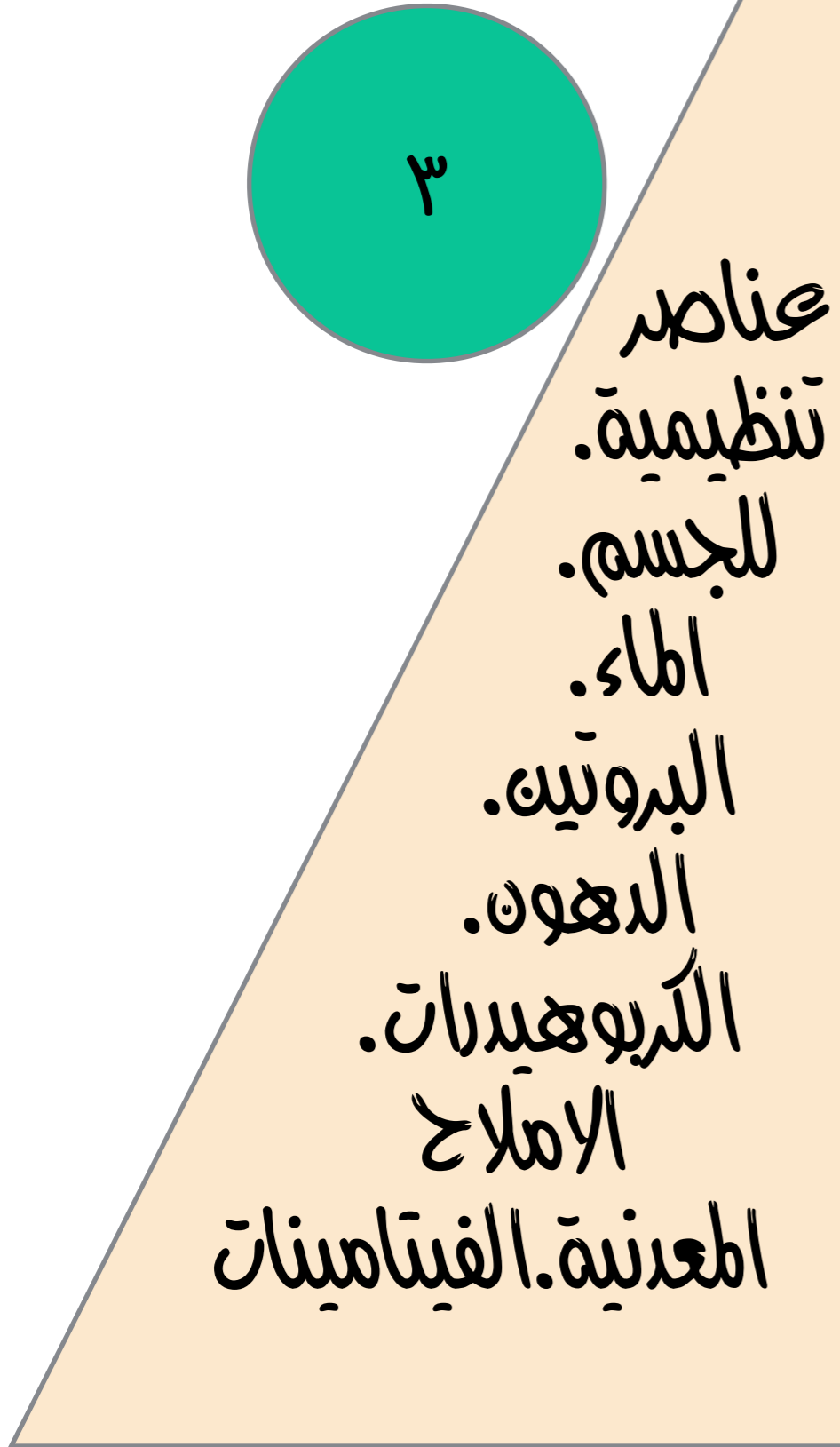
بديه

الكربوهيدرات رغم ان احتياج الجسم لها عالي الا ان نسبتها بالجسم بسيطة جدا
لا تتعدى ٥٠٠ جم موزنة بالعضلات وسكر الدم

العناصر المعدنية والفيتامينات تزداد الاحتياج لها حيث يصل
الي ٤٪ من وزن الجسم بجميع انواعها



وظائف الغذاء



نشاط مدة ٥٥ دقيقة



الكربوهيدرات



تتكون الكربوهيدرات من ثلاث عناصر رئيسية

أكسجين

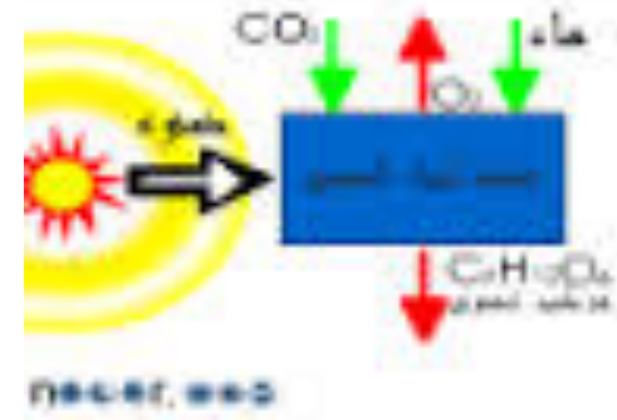
هيدروجين

كربون

تعتبر المصدر الأرخص والأبسط للطاقة في جميع أنحاء العالم لأنه
يُحصل عليه من مصادر نباتية وحيوانية

سهولة الحصول عليه ورخص ثمنه نسبياً

سهولة هضمه وتمثله بالجسم



PHOTOSYNTHESIS

نسبة الهيدروجين : الأوكسجين . ١ : ٢ كما في جزيء الماء H_2O

متعددة

سيللوز / بكتيه غير قابلة
للعضم. نشا /
جليكوجين قابل
للعضم

الخصر والفوائه.
اما الاخرى بالحبوب.
والجليكوجين بالكبد.
والعضلات. والاسماك

الاولى لا تعضم
التي تعضم. تتحول الي
الجلوكوز

اقسام الكربوهيدرات ثنائية

غير قابل للعضم.
اللاكتوز. / المالتوز.

الحليب / الشعير

جللوز + جللنوز.
جللوز فقط

احادية

جلوكوز / جللنوز / فركتوز

توجد في الفوائه / الحليب /
العسل

بالعضم يتحول الي جللوز.
/ فركتوز

وظائف الكربوهيدرات

جسم الانسان علي ٣٠٠ جم كربوهيدرات علي الاكث

الدم

اللبد

العضلات

زيادة منها
بالجسم تخزين علي
شكل دهون

٢ / تساعد علي توفير البروتينه بالجسم للبناء واستخدامها للطاقة	١ / مصدر لانتاج الطاقة لأكسدة الجلوكوز.
٤ / تساعد علي اتمام تكويبه الانسجة العصبية والغضاريف حتي اذا وجدت بنسبة بسيطة	جلوكوز + ايسجيه _____ طاقة + ثاني أكسيد الكربون + ماء
٦ / الاكثوز ضروري لنمو بكتريا الجهاز الهضمي المسؤولة عن تخليق فيتامين B وتزيد منه امتصاص الكالسيوم والفسفور	٣ / لاتمام هضم الدهون بطريقة سليمة حتي لا يؤدي لتكويبه مركبات من الاحماض الدهنية تسبب الاصابة بالسكري مستقبلا وتسبب الاغماء لمرضي السكر
٧ / تشجع علي زيادة الرغبة بالاكل ولكه مازادت تساعد علي السمنة	٥ / الجهاز العصبي المركزي يستعمل الجلوكوز وكذلك المخ
٨ / وجود الالياف الغير ذائبة اي التي لا تهضم يسهل منه خروج الفضلات ويمنع حدوث الامساك	

الاحتياجات اليومية

حسب السعرات التي يستهلكها الجسم يوميا

٣٥٠ جم

المرضي وحالات
السمنة لا تزيد
عنه ١٠٠ جم

٢٠٠ جم

الواجب

الاحتياجات
اليومية للأفراد
الليتهيين

اقسام
الليتهيين.
ومصادرها

عدي فوائد
الغذاء

فسري ماذا. لايفضل الاستغناء عن الليتهيين بالوجبة واستبدال البروتينه محلها؟

استود علم الله.

