

التغذية:

البروتينات والكربوهيدرات والدهنيات والمواد المعدنية: مصادرها وأهميتها

البروتينات

مصادرها :

- أ- حيواني : مثل البيض - اللحوم - الأسماك - الطيور - الحليب ومنتجاته .
ب- نباتي: البقوليات بأنواعها الفول - العدس - الحمص .



أهمية البروتينات :

- 1- بناء الجسم وتكوين الخلايا .
- 2- ترميم الخلايا التالفة .
- 3- تكوين دم الإنسان وجسمه وعظامه .

الكربوهيدرات :

مصادرها :

- السكر - العسل - المربي - الحلويات - الأرز - المكرونة .



أهمية الكربوهيدرات :

- 1- مصدر مهم للطاقة .
- 2- احراق المواد البروتينية والدهنية داخل الجسم .

الدهنيات

مصادرها :

- مصدر حيواني: الزبدة - السمن - الشحم

مصدر نباتي: الزيوت المستخرجة من البذور مثل (زيت السمسم - زيت الزيتون - زيت الذرة).



أهمية المواد الدهنية :

1- مصدر مهم للطاقة .

-المواد المعدنية

مصادرها : الفواكه و الخضرا و الحليب و البقول الجافة و المياه



أهمية المواد المعدنية :

تدخل في تركيب الجسم وتعمل كعناصر مهمة لبعض الأنسجة والعضلات وكريات الدم الحمراء والبيضاء والغدد داخل الجسم .

تغذية متوازنة = صحة ونشاط ونمو سليم

