

وظائف المجموعات الغذائية وظائف الغذاء



الغذاء يؤدي ثلاث وظائف اساسية لجسمك :

*الوظيفة الأولى: يمد جسمك بالطاقة اللازمة لـ :

- النشاط اليومي كالمشي و العمل و الحركة
- العمليات الحيوية في الجسم .
- الحركات اللاإرادية مثل ضربات القلب وحركة الأمعاء والتنفس.

*الوظيفة الثانية: بناء الجسم : يمد الغذاء جسمك بالعناصر الغذائية التي تبني

وتصون أنسجة الجسم.

- و بمعنى آخر فأغذية البناء تجعل الانسان ينمو و يكبر
- الانسان يكون رضيعا ثم يكبر ثم يصير شابا ثم كهلا بفضل الغذاء.

*الوظيفة الثالثة: وقاية الجسم : يمد جسمك بالعناصر التي تقيه وتدافع عنه خطر

الجراثيم و الفيروسات و الأجسام الدخيلة الأخرى

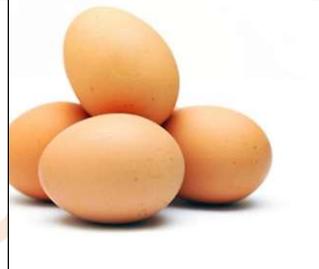
- لا يوجد غذاء واحد يمد الجسم بجميع العناصر التي يحتاج إليها
- لذلك على الإنسان أن ينوع مصادر غذائه بتناول أغذية متنوعة كل يوم ليحصل على جميع العناصر الضرورية
- العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم:

الكربوهيدرات

			
الحبوب مثل الخبز	الخضراوات بأنواعها و خاصة الذرة	الخضراوات بأنواعها و خاصة بطاطا	الفاكهة
			

	الحلويات	البقوليات مثل الفول و الحمص	الحليب و مشتقاته
--	----------	-----------------------------	------------------

البروتين

			
السردين	سمك التن	لحم الدجاج	اللحم البقري
			
و الفاصوليا	البقوليات كالعدس	الحليب	البيض

الدهون

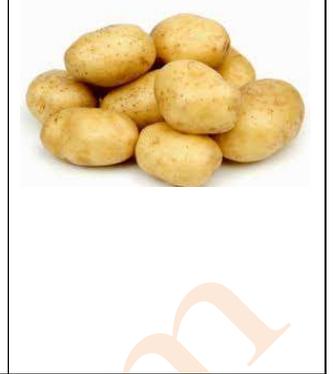
			
الشيبس	الفطائر	الكيك	اللحوم الحمراء
			
آيس كريم	مايونيز	زبدة	زيت النخيل

الفيتامينات

مثال : فيتامين أ

			
السمك	البيض	الحليب	الجزر

مثال : فيتامين ب

			
الخضار	اللحوم	الحليب	البطاطا

المعادن

		
ماء الحنفية	اللحوم	الخضر و الغلال

الماء:

- ويكوّن ثلثي وزن الجسم أي أنّه يدخل في تركيب الجسم علاوة على أنه يلعب دورا هاما كمذيب وناقل للعناصر الغذائية .
- احتياجات الجسم اليومية من الماء تختلف حسب :
 - حالة الطقس : يحس الانسان بالعطش خاصة في وقت الحر (فصل الصيف)
 - نشاط الانسان : ممارسة الرياضة تشعرنا بالحاجة لشرب الماء
 - السن : يشرب الانسان البالغ كمية أكثر من الماء.
 - دور الانسان : تحتاج الام المرضعة الى 8 لترات من الماء في اليوم و اللبيلة
- الخلاصة :
- جميع العناصر الغذائية تعمل في الجسم مجتمعة كفريق واحد.
- يجب أن يحتوي الغذاء اليومي علي جميع العناصر من أجل نمو افضل وصحة أفضل لذلك تأكد ان غذاءك يحتوي على : الخبز - الخضروات - الفواكه - الألبان - اللحوم - الدهون.
- يمكن الاستعانة بالهرم الغذائي لمعرفة مقدار الطعام اللازم من كل نوع.