

الوحدة الثالثة :- جسم الإنسان وحياته

الفصل الأول :- مجموعات الغذاء الرئيسية

الصفحة: ١٠٢

* تقسم المجموعات الغذائية المعصمة لجسم الإنسان إلى :-

1. مجموعة الطاقة ← تضم (الكربوهيدرات، الدهون)

2. مجموعة البناء ← تضم (البروتينات)

3. مجموعة الوقاية ← تضم (العناصر المعدنية، الأملاح المعدنية)

4. الماء

* زوت : مجموعة الطاقة

⇐ هي مجموعة الأغذية التي تمد الجسم بالطاقة

اللازمة لإنجاز العمليات الحيوية المختلفة

وتحصل عليهما من أغذية عدة :- الكربوهيدرات والدهون

مجموعة الطاقة
تُحصل عليهما من

الأغذية التي
تحتوي على
دهون

الأغذية التي
تحتوي على
كربوهيدرات

Eslam
Jamal

الأغذية التي تحتوي على الكربوهيدرات :-



مركبات تحتوي على كربون
وهيدروجين وأكسجين بنسب
محددة وتعد مصدر الرئيسي
للطاقة في الجسم

هيدروجين + كربون + أكسجين ← كربوهيدرات

* ومن الأمثلة على الأغذية التي تحتوي
على الكربوهيدرات :-

(البطاطا ، المعكرونة ، الأرز ، الخبز ، التمر ، الذرة ، القمح)

الأغذية التي تحتوي على الدهون :-

← تعتبر مصدراً آخر
من مصادر الطاقة
الضرورية للجسم

من الأمثلة على الأغذية التي تحتوي على الدهون :-

الحليب ، الزبدة ، اللحوم ، الزيوت ، البيض ، الفستق

السمك

Eslam Jamal
١١

* حيث يحصل الجسم على الطاقة من الدهون :-

(1) من دهون الدهون الموجودة في النظام مباشرة

(2) من الدهون المخزنة في الجسم

* المشكلات الصحية المتصلة بمجموعات الطاقة :-

(1) السمنة المعرّبة ، وهي تزيد من نسبة الإصابة بالسكري وقد تؤدي إلى الإصابة بأمراض الفشل الكلوي وأمراض العيون

(2) زيادة تناول الدهون يؤدي إلى تصلب الشرايين وأمراض القلب

* لذا يجب تناول الأطعمة باعتدال حتى لا نتسبب بمشاكل صحية

إجابة الطّور معرفتي :-

نحتاج للكربوهيدرات والدهون في فصل الشتاء أكثر بسبب انخفاض درجة الحرارة ، فتفقد أجسامنا حرارة أكثر بسبب برودة الجو ، ولتعويض تلك الحرارة والمحافظة على درجة حرارة أجسامنا نحتاج إلى كميات أكبر

Islam Jamal

3

جاية أقوم تعلمي ص ٨٩

▶ كربوهيدرات ← مقنونة ، بطاطا ، رقائق البطاطا
الأرز ، الخبز

الدهون ← الزيت ، الزبدة ، البيض ، الشوكولاته

▶ (أ) الشاب الذي يعمل في الحقل

(ب) كلما زاد الجهد الذي يبذله الشخص ، زادت حاجته للطاقة
(علاقة طردية)

(ج) سيشتعر بالتعب الشديد والأعياء لأنه لا يوجد

مخزون طاقة ٨٩

* ثانياً : مجموعة البناء

⇐ مجموعة الأغذية التي تساعد الجسم على النمو وهي تتكون من الأغذية الغنية بالبروتينات

⇐ الأغذية التي تحتوي على البروتينات



مركبات تحتوي على كربون

وهيدروجين وأكسجين
ونيتروجين بنسب وترتيب
محددتين

⇐ والأغذية الغنية

بالبروتينات تساعد
على نمو الخلايا
وتجديدها وبناء العضلات

كربون + هيدروجين + أكسجين + نيتروجين ⇐ بروتينات

* مصادر البروتينات

١. مصادر حيوانية ← الحليب ومشتقاته
اللحوم بأنواعها

٢. مصادر نباتية ← الحبوب ، الحمص ، الفول
حبوب السمسم ، البازيلاء ، المحمصة

أمراض المرتبطة بنقص البروتينات

➤ يؤدي نقص البروتينات في جسم الإنسان إلى الإصابة بأمراض عدة، الاضطرابات في النمو عند الأطفال وحساسية العظام.

مل أقم تعلمي حب

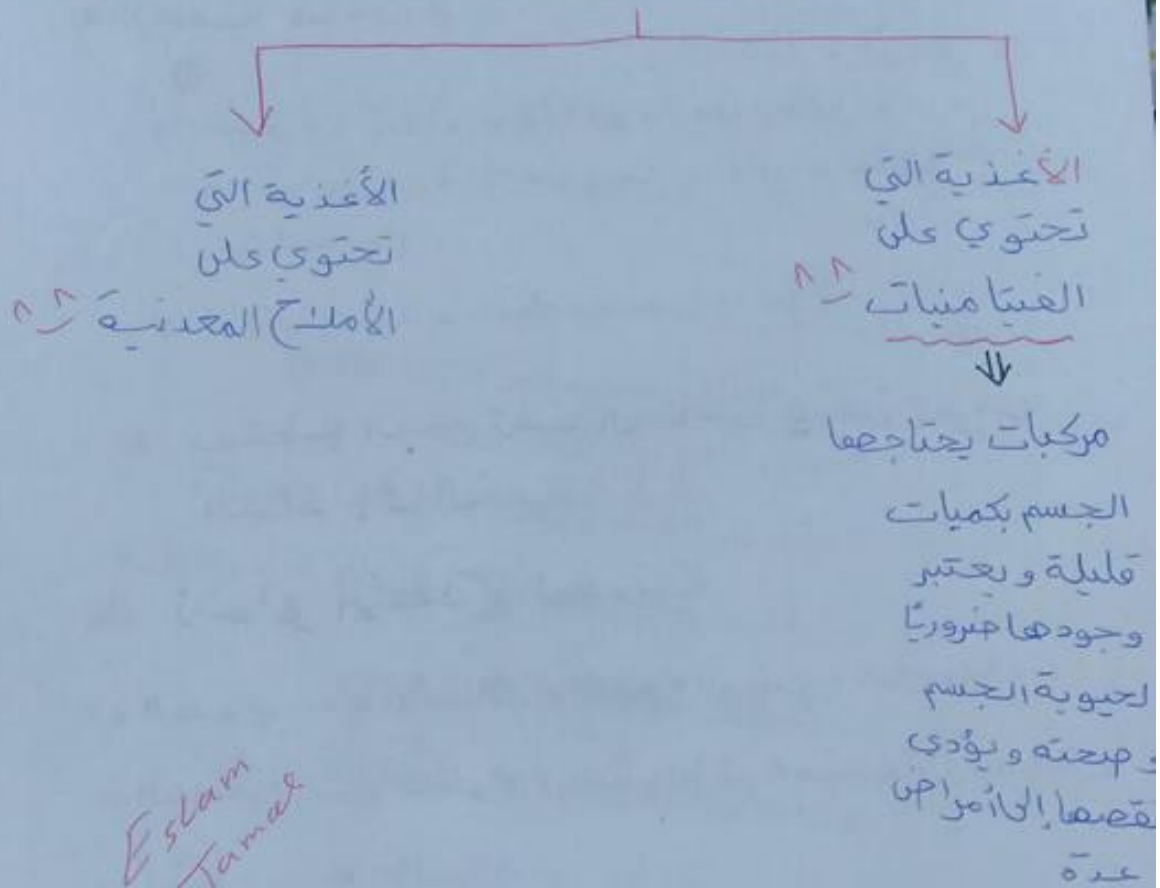
- اللحوم، الحليب ومشتقاته، البيض، الفول
- نمو أجسامنا والأمان و العظام
- البيض غني بالبروتين

Estim Journal

* ثالثاً: مجموعة الوقاية ١٢

« مجموعة الأغذية التي تعني الجسم من الأمراض »
وتشمل « الغنيامينات » الأملاح المعدنية »

مجموعة الوقاية
نحصل عليها من



للمواد أنواع الفيتامينات :

- فيتامين أ أو A ← البندورة ، الخبز ، البطاطا
- فيتامين ب أو B ← الفطر ، الخضروات الخضراء
- فيتامين ج أو C ← الحمضيات
- فيتامين د أو D ← البيض ، الحليب
- فيتامين هـ أو E ← الزيت ، السور

* رهمية فيتامين (د)



١. ضروري لبقاء العظام قوية من الطفولة
وحق الشيخوخة هو يساعد على امتصاص
الكالسيوم

٢. نقصه عند الأطفال يسبب الكساح

* يستطيع الجسم تخزن الفيتامين في منه تعرض
الجلد إلى الشمس

* أنواع الأملاح المعدنية

- الحديد ← الأسماك ، اللحم ، البيض ، الفاصولياء
- الفسفور ← اللحوم ، البقوليات ، مشتقات الحليب
- اليود ← الأسماك
- البوتاسيوم ← ملح الطعام
- الكالسيوم ← الحليب ومشتقاته

* أهمية الأملاح المعدنية

١. تحافظ على صحة الجسم
٢. تدخل في تكوين كل من العظام والدم
٣. نقصه يؤدي إلى هشاشة العظام وارتفاع ضغط

* رابعاً: الماء ١٥

← يشكل الماء ٦٠٪ - ٧٠٪
من كتلة الجسم

* أهمية الماء للجسم:

١. نقل الغذاء المصنوع ~~إلى~~ ^{في} الجسم
٢. أجزاء الجسم المختلفة
٣. يساعد الجسم على امتصاص الغذاء
٤. يساعد على تحويل الطعام إلى طاقة
٥. تنظيم درجة حرارة الجسم
٥. تحليل الجسم من الفضلات

* تغذية غنية بالماء ← البطيخ ٩٣٪

الملفوف ٩١٪

الجزر ٩٨٪

٩ //