

# مقرر اللياقة والثقافة الصحية

## Fitness and Health Education

العام الجامعي 1438 - 1439 هـ



## الجلسة الثالثة

# الغذاء و الصحة Food & Health

■ إكساب الطلاب المعارف والمهارات اللازمة لتشكيل  
نمط صحي غذائي سليم.



## الغذاء الصحي

غذاء صحي متوازن ومتكامل يضمن للإنسان ما يحتاج إليه من فيتامينات والمعادن والكربوهيدرات والبروتينات وغيرها، ويساعد في المحافظة على وزن طبيعي ويخفف نسبة التعرض للأمراض المزمنة.



## Nutrients العناصر الغذائية



## العناصر الغذائية: Nutrients

### البروتين



عبارة عن مجموعة من الأحماض الامينية ، يقوم الجسم بتكسيرها وامتصاصها لإعادة بناء وإصلاح الأنسجة. والجرام يعطى (4) سعر حراري.

### الكربوهيدرات



تتحول بعد هضمها إلى جلوكوز أو سكر في الدم. وتعد المصدر الرئيسي لتوليد الطاقة، الجرام يعطى (4) سعر حراري.

## العناصر الغذائية: Nutrients

### الدهون



تتكون من كربون وهيدروجين وأكسجين. وتعد المصدر المكثف للطاقة ، الجرام يعطى ( 9 ) سعر حراري.

### الفيتامينات



مركبات عضويه يحتاجها الجسم بكميات قليلة ، تنظم عمل التمثيل الغذائي، ووجودها ضروري لعمليات الصيانة والنمو ومقاومة الأمراض وعمليات تمثيل الطاقة.

## العناصر الغذائية: Nutrients

### الأملاح المعدنية



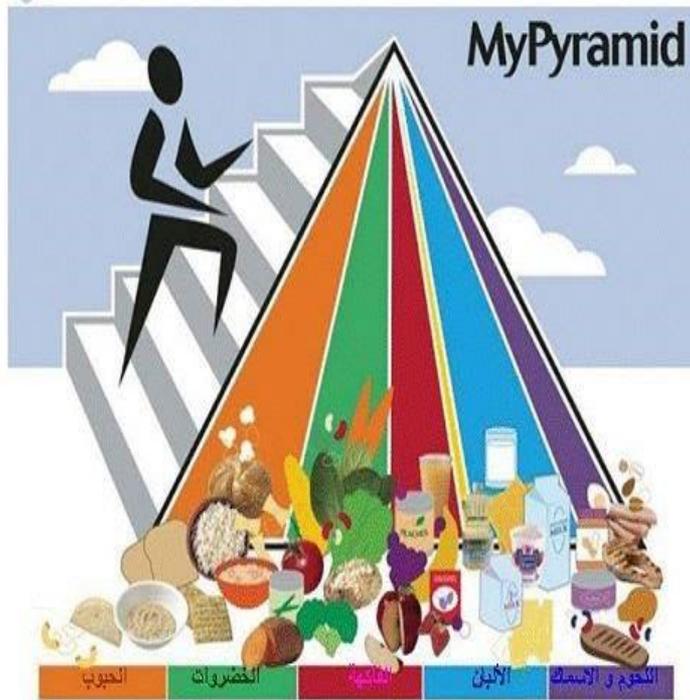
مواد كيميائية، يحتاجها الجسم بكميات بسيطة، وهامه للتفاعلات الكيميائية والتوازن الحمضي القاعدي .

### الماء



هام جدا ضروري لثبات درجة الحرارة، ولسير التفاعلات الكيميائية وأساس الهضم والامتصاص وغيرها من الوظائف.

# المجموعات الغذائية Food groups



1. الخضروات.

2. الفواكه.

3. الحليب ومنتجاته.

4. اللحوم والدجاج والأسماك والبيض.

5. الخبز والطحين والحبوب.

الهرم الغذائي

## الطبق الصحي



مارس الرياضة

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



## القواعد الصحية للغذاء المتوازن الصحي



- الإكثار من تناول الخضروات وتنوعها والتركيز علي الفاكهة.
- تناول البروتين باعتدال: فهو مهم للنمو .
- تناول السمك علي الأقل قطعتين في الأسبوع.
- الاهتمام بتناول الحبوب غير منزوعة القشرة.
- تناول الدهون (الدهون المشبعة- الدهون الغير مشبعة).
- التقليل من تناول الأطعمة التي تحتوي علي الملح.
- عدم الإكثار من تناول الأطعمة السريعة.
- عدم الوصول إلى مرحلة الجوع الشديد.
- تناول الماء.
- الرياضة هي القاعدة الأساسية للهرم الغذائي.
- الحفاظ على الطعام بطريقة آمنة.

## كيف أحافظ علي وزن صحي ومثالي؟

من خلال التعرف علي حاجة الجسم اليومية من كل مجموعة غذائية  
وطريقة حساب الطاقة الداخلة والطاقة المصروفة للجسم .

وهناك ثلاث طرق رئيسية لحساب الطاقة المصروفة

النشاط الحركي  
للإنسان من  
20-30%  
من السعرات

عملية الأيض  
تمثل 60-70%  
من السعرات

عملية هضم  
الطعام تمثل  
10% من  
السعرات

## اضطرابات الأكل

سوف نتعرف على الاضطرابات الأكثر انتشارا وعلامتها وأضرارها الصحية وهي  
على النحو التالي :

البدانة

الشراهة العصبية  
المرضى

فقدان الشهية  
العصبية

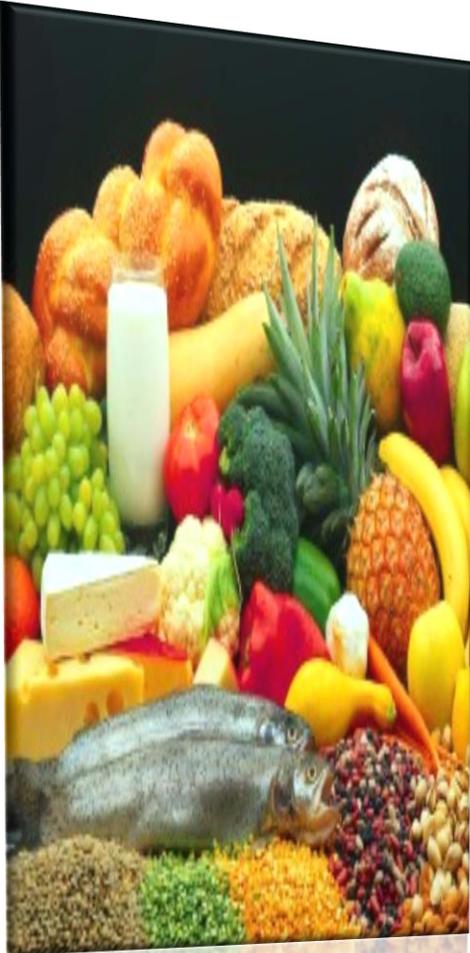
## مفاهيم غذائية خاطئة

المكملات الغذائية

المشروبات الغازية



- إن طهي الخضروات لمدة طويلة يقلل من وجود فيتامين ج (C) في الأكل .
- أن شرب عصير الحمضيات والبرتقال يساعد على امتصاص الحديد .
- أن زيت الزيتون لا يسبب ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .
- أن الثوم يساعد على تقليل نسبة الكوليسترول وتقوية الجهاز المناعي .
- أن الإنسان يحتاج من 6 - 8 ساعات يوميا من النوم .
- أن ممارسة الرياضة بانتظام وإتباع نظام غذائي صحي يساعد على انخفاض نسبة السكر بالدم .
- أن الإنسان بحاجة إلى ما يعادل 6 - 8 أكواب ماء يوميا .



نشكر لكم حسن متابعتكم