

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

العناصر الغذائية: Nutrients

الأملاح المعدنية



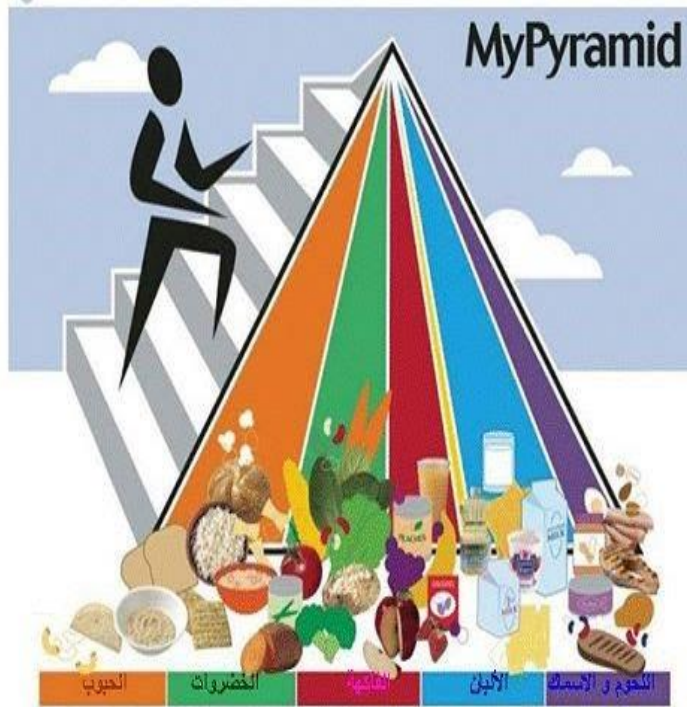
مواد كيميائية، يحتاجها الجسم بكميات بسيطة، وهامه للتفاعلات الكيميائية والتوازن الحمضي القاعدي .

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

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
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

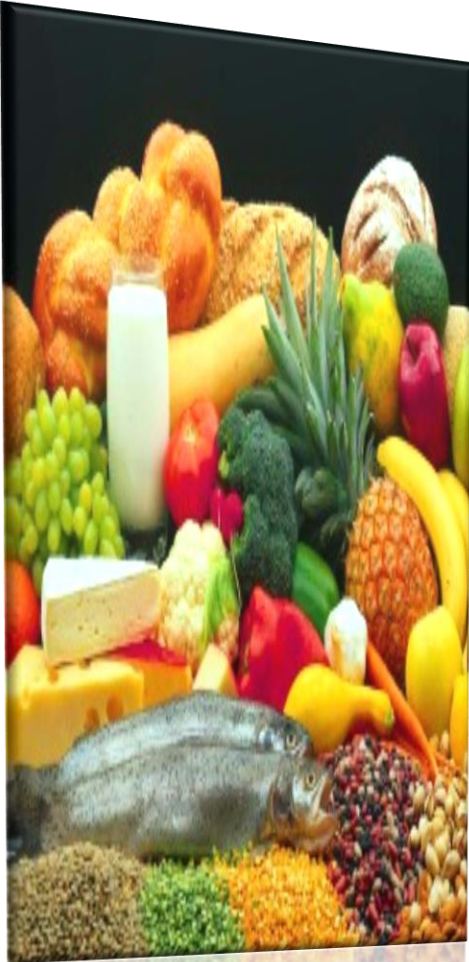
مفاهيم غذائية خاطئة

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