

مفهوم الإقتصاد المنزلي

أ _ المفهوم القديم : هو اعتبار الإقتصاد المنزلي مجرد دراسات علمية في الطهي والغسيل والكي والتفصيل والخياطة ، التي لا تواكب الآن الأهداف الأساسية للأسرة والمجتمع ..

ب _ مفهوم الإقتصاد المنزلي الحديث : علم يختص بدراسة الأسرة واحتياجاتها ومقوماتها على مستوى المنزل والبيئة الاجتماعية . فهو يهدف إلى جعل كل منزل مريحاً ومناسباً من الناحية المعيشية ، وسليماً من الناحية الاقتصادية والصحية ومن الناحية العقلية والجسمية ، ومتزناً من الناحية العاطفية و النفسية ، ومسئولاً ومشاركاً من الناحية البيئية و الاجتماعية لعيش أفرادهم في جو يسوده التعاون والحب والاحترام المتبادل.

مميزات المفهوم الحديث للإقتصاد المنزلي

أولاً : تركيز الاهتمام على الأسرة وأوضاعها واحتياجاتها وجعلها محوراً للدراسة.

ثانياً : الربط بين موارد الأسرة وأهدافها وبين حجم الأسرة.

ثالثاً : إعطاء أهمية كبيرة للجانب العلمي ومسايرة أحدث القواعد العلمية الحديثة.

رابعاً : تطبيق الأسس العلمية في شتى أنشطة الحياة اليومية بما يتناسب مع نمط الحياة.

خامساً : المرونة وسهولة التكيف مع تغيرات الأوضاع التي تمس حياة الاسرة والمجتمع كمشكلة نقص الغذاء وخروج المرأة للعمل.

مجالات الإقتصاد المنزلي

يشمل علم الإقتصاد المنزلي خمس مجالات دراسية هي:-

- التغذية وعلوم الأطعمة
- الإدارة واقتصاديات الأسرة
- مجال الملابس والنسيج
- الطفولة والعلاقات الأسرية
- المسكن، تأثيثه، أدواته، تجهيزه

الاقتصاد المنزلي

هو اقتصاد ربة البيت لإدارة شؤون المنزل، من تقييم الحاجيات **المنزلي** الاقتصاد الضرورية لإستهلاك أهل المنزل، ومقدار المصروفات اللازمة خلال وقت معلوم، وتوفير حاجيات ومتطلبات المنزل في حدود الزمن والموارد المتاحة لربة البيت، المنزلي لتدريب الأطفال على حسن الإستهلاك وعدم التبذير، **الاقتصاد** وعموما يشمل في الملبس والمأكل.

مفهوم ميزانية العائلة الإستهلاكية، **المنزلي الاقتصاد** ويندرج ضمن مفهوم ، وهي عبارة عن التوازن بين الدخول النقدية والعينية (Family Budget) للعائلة، ومصروفاتها مع بيان مصادر الدخل وبنود المصروفات بالتفصيل، وميزانية العائلة ذات أهمية بالغة فهي تساعد إلى حد كبير في التحقق بدقة عن مستوى معيشة الأفراد وتعطي الأساس لكل نوع من أنواع حسابات التخطيط ويمكن إعداد ميزانية العائلة بطريقتين ، الأولى: أن تملأ بطاقات الميزانية بواسطة التسجيل اليومي من قبل رب العائلة، أو أفراد الأسرة ضمن نطاق البحث، ويراجع هذه المعلومات بدقة من وقت لآخر مرشد أو رقيب يقوم بزيارة الأسرة لجمع المعلومات المدونة في نهاية كل شهر والطريقة الثانية تتلخص بان يقوم الباحث أو المرشد الاجتماعي بملأ البيانات الخاصة بميزانية الأسرة على أساس استجواب رب العائلة فيما يتعلق بمصادر دخله.

المنزلي الاقتصاد مفهوم

مجرد دراسات علمية في الطهي **المنزلي الاقتصاد** أ _ المفهوم القديم : هو اعتبار والغسيل والكي والتفصيل والخياطة ، التي لا توابك الآن الأهداف الأساسية .. للأسرة والمجتمع

الحديث : علم يختص بدراسة الأسرة واحتياجاتها **المنزلي الاقتصاد** ب _ مفهوم ومقوماتها على مستوى المنزل والبيئة الاجتماعية . فهو يهدف إلى جعل كل منزل مريحاً ومناسباً من الناحية المعيشية ، وسليماً من الناحية الاقتصادية والصحية ومن الناحية العقلية والجسمية ، ومتزناً من الناحية العاطفية و النفسية ، ومسئولاً ومشاركاً من الناحية البيئية و الاجتماعية لعيش أفراده في جو يسوده التعاون والحب والاحترام المتبادل .

المنزلي مميزات المفهوم الحديث للاقتصاد

أولاً : تركيز الاهتمام على الأسرة وأوضاعها واحتياجاتها وجعلها محوراً للدراسة .

ثانياً : الربط بين موارد الأسرة وأهدافها وبين حجم الأسرة

ثالثاً : إعطاء أهمية كبيرة للجانب العلمي ومسايرة أحدث القواعد العلمية الحديثة

رابعاً : تطبيق الأسس العلمية في شتى أنشطة الحياة اليومية بما يتناسب مع نمط الحياة .

خامساً : المرونة وسهولة التكيف مع تغيرات الأوضاع التي تمس حياة الأسرة والمجتمع كمشكلة نقص الغذاء وخروج المرأة للعمل

المنزلي الاقتصاد تعريفات

منذ بدء ظهوره حتى الآن ، **المنزلي الاقتصاد** استخدمت عدة مسميات لعلم وتغيرت تبعاً للتطورات الحادثة في العلم والمجتمع ، فقد أطلق عليه " ، و "العلوم المنزلية" و " الفنون المنزلية " الخ " **المنزلي** التدبير نظراً لأنه يضم كثير من " **المنزلي الاقتصاد** " والمصطلح الشائع استعماله هو الفنون لهذا العلم ، ويدل هذا المصطلح على علم يحتوي على الخبرات على الخبرات العلمية والعملية الوثيقة الصلة بأعمال المشتغلات بهذا العلم " . وعرف على أنه الإدارة الحسنة للمنزل بكل ما تشتمل عليه هذه الكلمة من معان ولقد تعددت التعريفات المختلفة له منها :

أ- عرف بأنه " مجموعة من الخبرات المنزلية والمهارات العلمية التي تهيئ الفتاة لقيام بدورها الأسري في المستقبل " وهذا التعريف قد ينطبق في الماضي ، حيث ركز اهتمامه على المهارات العلمية فقط **المنزلي الاقتصاد** على

بـ بالولايات المتحدة الأمريكية بأنه دراسة **المنزلي الاقتصاد** ب- وعرفه مؤسسو علم للقوانين والأصول والأفكار التي تهتم بالإنسان من جهة ، وبيئته الطبيعية من جهة أخرى ، ودراسة العلاقة بين هذين العاملين " . ويؤخذ على هذا التعريف ليس علماً نظرياً يدرس القوانين **المنزلي الاقتصاد** نوعان من القصور ، فعلم والأفكار فقط بل هو علم تطبيقي أيضاً يطبق القوانين و الأفكار ، ويبسط العلوم . ليقدمها لجميع أفراد الأسرة

ج- وعرف بأنه مجال للمعرفة وينصب اهتمامه الأول على منح القوة للحياة الأسرية من خلال تعايش الأفراد في الأسرة ، وتحسين الخدمات المقدمة لهم ، وتوجيهه البحوث لاكتشاف احتياجات الأسرة وأفرادها، ووسائل إشباع هذه ويرتكز في معلوماته على العلوم **المنزلي الاقتصاد** الاحتياجات حيث يتألف الطبيعية والاجتماعية والفنون ، ويطبق هذه المعلومات لتحسين حياة الأسرة " والأفراد

د- وعرف أخيراً بأنه علم تطبيقي يختص بدراسة الأسرة واحتياجاتها ومقوماتها على مستوى المنزل والبيئة والمجتمع ، بقصد النهوض بها نحو حياة عائلية أفضل .

: ويضم خمسة مجالات هي

- 1- الغذاء والتغذية .
- 2- المسكن ومفروشات وأجهزته وأدواته .
- 3- إدارة موارد الأسرة واقتصادياته .
- 4- الملابس والنسيج .
- 5- العلاقة الأسرية ونمو الطفل ورعايته .

فهو يهدف إلى جعل كل منزل مريحاً ومناسباً من الناحية الاقتصادية وصحياً من الناحية الجسمانية والعقلية ومتزناً من الناحية البيئية والاجتماعية ، ومن ثم يعيش أفرادها في جو يسوده التعاون والحب والاحترام المتبادل فالمرأة الذكية هي من تستطيع خلق مثل هذا الجو بخليط من الحكمة وحسن التدبر وطول البال

المنزلى الاقتصاد اهمية

هو العلم الذى يهتم بدراسة الانسان وحاجاته وتطوره خلال **المنزلى الاقتصاد** & مراحل الحياه من جهة ودراسة البيئة من جهة اخرى ، ثم العمل على سد حاجات الانسان من موارد البيئة المحدودة المتاحة . وبالتالي فان

(اصبح شاملا بحيث يطلق عليه اسم) علم الاسره كلها **المنزلى علما لاقتصاد** يتجه الان الى التربيه من اجل الحياه الاسريه بكل مشكلاتها **المنزلى الاقتصاد** & باعتبار ان الاسره اليوم مؤسسه

اجتماعيه قائمه على العلاقات الانسانيه ، وان افراد الاسره يتقاسمون جميعا بمساعدة افراد الاسره **المنزلى الاقتصاد** المسؤليه لنجاح مسيرتها، لذلك يهتم رجالا ونساء على ادارة شؤونها سواء فى الحاضر او المستقبل على اسس علمية حتى يتحقق التقدم للمجتمع منتشرا فى جميع دول العالم سواء المتقدمه **المنزلى الاقتصاد** ولهذا اصبح تدريس او النامية

اصبحت مهمة لجميع الافراد فى الاسرة سواء بنات او **المنزلى الاقتصاد** ودراسة الاولاد وايضا الزوج والزوجة .وللمجتمع ككل

للبنات المنزلى الاقتصاد اهمية

للبنات ذات اثر فعال ومفيد فى حياتها ، فيمدها بالمعارف **المنزلى الاقتصاد** دراسة والمعلومات التى تساعدها فى اختيار الاغذية المناسبه المتكامله التى يحتاجها جسمها فى المراحل العمرية المختلفه التى تمر بها

وكيفية اعداد بعض الوجبات الغذائيه بطريقه صحيه والحفاظ عليها من التلوث وايضا اختيار ما يناسبها من الملابس ومكملات الزى وحسن اختيار الالوان .والموديلات التى تتفق مع العادات والتقاليد الاسلاميه

كما ايضا يكسبها كيفية التعامل مع الاخرين بسلوك سليم وتكوين علاقات اجتماعيه بالشكل المناسب للمجتمع

تستطيع ان تساهم فى تحسين الجو **المنزلى الاقتصاد** وبالتالي فالفتاة التى تدرس العائلى لاسرتها وتحقيق مستوى افضل من خلال تعاونها مع بقية الافراد ونقل المهارات والخبرات التى اكتسبتها الى افراد اسرتها وتستفيد الاسرة من هذه الخبرات بطريقة غير مباشره

وظالبة اليوم هى ام المستقبل ، فما تدرسه الان يعد لها مرجعا فى حياتها المستقبلية حيث تستطيع اتخاذ القرارات والاستفادة من الخبرات فى ادارة حياتها .وحياة اسرتها المستقبليه

الهرمونات

يوجد في جسم الإنسان عدد كبير من الغدد وظيفتها إنتاج أو إفراز مواد نافعة وكثير من هذه الغدد تفرز إنتاجها من خلال قناة وتسمى الغدد القنوية مثل الغدد اللعابية، والبعض الآخر تفرز إنتاجها مباشرة إلى الدم بدون قناة ، وتسمى الغدد الصماء

ويحمل الدم الهرمونات إلى جميع أجزاء الجسم ليؤدي كل هرمون منها وظيفة معينة في جسم الإنسان .

ويمكن تعريف الهرمون : بأنه مادة كيميائية تفرزها الغدد الصماء في الدم مباشرة لأداء وظيفة معينة وعلى ذلك فوظيفة الهرمونات بصفة عامة تنسيق عمل أعضاء الجسم .

وبعض الهرمونات سريعة التأثير ، مثل : هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الحركية ، والأنسولين الذي ينظم نسبة السكر في الدم ، وبعضها الآخر بطئ التأثير ويؤثر خلال فترة زمنية طويلة ، مثل هرمون النمو والهرمونات الجنسية

الغدة النخامية

وهي الغدة المسيطرة على الغدد الصماء فهي عبارة عن جسم صغير يتدلى من السطح السفلي للمخ، وتفرز هرمونات منبهة منشطة لكل من الغدة الدرقية والغدة الكظرية والغدد التناسلية (الخصية والمبيض) ولذلك تعتبر الغدة النخامية رئيسة الغدد الصماء الأخرى ، ومن أهم هرموناتها هرمون النمو الذي يسيطر على تمثيل الغذاء ، وأي اختلال في إفرازه يؤدي إلى اضطراب ملحوظ في نمو أعضاء الجسم ، وخاصة الهيكل العظمي، وكذلك هرمونات تسبب انقباض العضلات غير الإرادية، مثل عضلات الأوعية الدموية وعضلات الرحم

الغدة الكظرية أو الغدة فوق الكلوية

يوجد زوج من الغدد الكظرية ، كل منهما جسم أصفر هرمي الشكل ، يلتصق بأعلى الكلية، ويتركب من جزء خارجي ، يفرز مجموعة من الهرمونات ، منها هرمون الكورتيزون الذي يرفع من مقاومة الجسم ، وجزء داخلي يفرز هرمون الأدرينالين ، المعروف بهرمون النجدة حيث يزداد إفرازه في حالات الخوف والغضب والانفعال ، ويهيئ الخلايا لزيادة استهلاك الأكسجين، وانطلاق مزيد من الطاقة، وفي نفس الوقت تزداد سرعة دقات القلب ، ويزداد تدفق الدم نحو العضلات والمخ ، وتصبح الحالة العامة للجسم في حالة استعداد لموقف معين

الغدة الدرقية

تقع أسفل الحنجرة على جانبي مقدمة القصبة الهوائية ، تفرز هرمون الثيروكسين الذي يدخل في تركيبه عنصر اليود ، لذلك يتأثر نشاط الغدة بكمية اليود في الغذاء ، و وظيفة الهرمون السيطرة على عمليات التحول الغذائي (الأيض) في الأنسجة وتعتبر زيادة أو نقص إفراز هرمون الثيروكسين ، والناشئ عن خلل في وظيفة الغدة الدرقية مثلاً للآثار الضارة الناشئة عن الخلل الهرموني .

في حالة زيادة إفراز الغدة الدرقية تزداد معدلات التحول الغذائي ، ويعاني الشخص من نقص في الوزن و بروز العينين وتورم الغدة ، ويعرف ذلك بالجويتر الجحاذي (جحوظ في العينين) ، ويصبح المريض قلقاً حاد الطبع سريع الانفعال ، وتعالج حالات زيادة الإفراز باستئصال الجزء المتضخم من الغدة أو بالعلاج الإشعاعي .

في حالة نقص إفراز الغدة الدرقية تنقص معدلات التحول الغذائي ، ويعاني الشخص من نقص معدل الاحتراق و قلة في الحركة ، وبلاذة تدريجية في النشاط العقلي ، ويعرف ذلك بالجويتر البسيط، وإذا حدث ذلك في الأطفال يتوقف النمو، ويصاب الطفل بالبلاهة ، وتعالج حالات نقص الإفراز باستعمال خلاصة الغدة الدرقية للماشية ، وإضافة اليود إلى الغذاء

الغدة جار الدرقية

على جانبي القصبة الهوائية خلف الغدة الدرقية توجد أربع غدد مكل منها في حجم حبة القمح تسمى الغدة جار درقية تفرز هرمون الباراثورمون الذي ينظم نسبة عنصري الكالسيوم والفوسفور في الدم ، حيث إن اتزان نسبة كل منهما يسبب النمو السليم للعظام وضبط الانفعال

البنكرياس

غدة هاضمة تفرز الإنزيمات في الإثنا عشر خلال قناة بنكرياسية ، كما أنه غدة صماء ، حيث تفرز بعض خلاياه ، التي تعرف باسم (جزر لانجرهانز) الهرمونات في الدم وتفرز جزر لانجرهانز نوعين من الهرمونات حسب نسبة سكر الجلوكوز في الدم فعندما تنخفض نسبة سكر الجلوكوز في الدم تفرز جزر لانجرهانز هرمون الجلوكاجون الذي يحفز خلايا الكبد لتحويل النشا الحيواني المخزون بها إلى سكر جلوكوز في الدم ، ليعيد للسكر توازنه .

وعندما ترتفع نسبة سكر الجلوكوز في الدم ، تفرز جزر لانجرهانز هرمون الأنسولين ، ليحفز خلايا الكبد لتحويل الجلوكوز إلى نشا حيواني يتم تخزينه في الكبد ، وكذلك يحفز خلايا الجسم على استخدام سكر الجلوكوز الضروري لعملية التنفس وانطلاق الطاقة

ويظهر مرض السكر نتيجة فشل خلايا البنكرياس في إفراز الهرمونات ، أو عجز الجسم عن استهلاك سكر الجلوكوز الموجود في الدم ، مما يخل بنسبة السكر في الدم ، وتظهر أعراض المرض

الإستروجين من الهرمونات الهامة جداً في جسم المرأة... تلعب هرمونات الإستروجين دوراً أساسياً في العديد من أجهزة الجسم. يؤثر الإستروجين على الثديين والرحم، وأعضاء أخرى مثل الدماغ، الكبد، والقلب... يلعب الإستروجين أيضاً دوراً هاماً في المحافظة على العظم. إذاً، يبدى الإستروجين في الجسم مجموعة مختلفة من التأثيرات الإيجابية والسلبية...

التأثيرات الإيجابية للإستروجين:

أ- على الجهاز التناسلي

يعتبر الإستروجين عامل حيوي وهام لقيام الجهاز التناسلي الأنثوي بوظيفته بصورة مناسبة، حيث يبدى الإستروجين التأثيرات التالية:

تطور الخصائص الجنسية المميزة

يعد الإستروجين مسؤولاً عن تطور الخصائص الجنسية المميزة الأولية والثانوية خلال مرحلة البلوغ، بما في ذلك تطور الرحم، قنوات فالوب، المهبل، الثديين، بالإضافة إلى نمو الشعر في منطقة العانة...

على الدورة الطمثية

يلعب الإستروجين أيضاً دوراً أساسياً في الدورة الطمثية. في المبيضين، تكون كل بيضة متوضعة في كيس صغير، أو جريب، يقوم بتحرير الإستروجين . يقوم الإستروجين بدوره، بتحفيز الغدة النخامية على تحريض الإباضة . عندما تكون مستويات الإستروجين قليلة جداً، كما هو الحال أثناء انقطاع الطمث، أو عندما تكون المرأة قليلة الوزن جداً، ينقطع الطمث.

في الحمل

يلعب الإستروجين دوراً رئيسياً في تحضير الجسم للحمل، وفي تطور الجنين . لقد وجد الباحثون أن الإستروجين يحمي الحمل، من خلال ضبط مستويات البروجسترون، وأيضاً تحريض عملية تطور الأعضاء والأنسجة الحياتية للجنين بما فيها الرئتين والكبد. يؤدي وجود كميات غير كافية من الإستروجين أثناء الحمل إلى الإجهاض.

ب- جهاز الدوران

يؤثر الإستروجين في الخلايا الكبدية، لإنقاص الكوليسترول الضار LDL (الذي يسد الشرايين) وزيادة الكوليسترول المفيد HDL الذي يزيل الكوليسترول عن الشرايين)، وبالتالي يساعد الإستروجين في منع حدوث الأمراض القلبية.

ج- تأثيرات أخرى

المحافظة على العظم

يساعد الإستروجين في المحافظة على كثافة العظم عبر تسهيل امتصاص الفيتامين د (الذي يساعد على تثبيت الكالسيوم في العظام)، وتقييد عملية ارتشاف العظم.

أعراض ارتفاع مستويات الإستروجين (سيطرة أو هيمنة الإستروجين)

- مضض (إيلام) الثدي.
- احتباس الماء.
- الهيوجية.
- دورات طمثية أقصر.
- أعراض أكثر شدة للمتلازمة السابقة للحيض.

أعراض انخفاض الإستروجين (عوز الإستروجين)

- هبات الحرارة.
- اضطرابات النوم.
- جفاف المهبل.
- زيادة الوزن.
- تقلبات المزاج، الاكتئاب.
- خسارة العظم.

منظمة الصحة العالمية WHO

هيئة الغذاء والتغذية FDA

الفيتامينات	اعراض نقص الفيتامينات
A	يؤدي النقص في هذا الفيتامين إلى عدد من الأمراض الجلدية العامة: والبصرية وأهمها: 1- ضعف في الأسنان 2- تأخر النمو عند الصغار 3- جفاف ملتحمة العين والجلد والأغشية المخاطية 4- قصر النظر 5- السلاق 6- نقص في الوزن
B1	يؤدي النقص في هذا الفيتامين إلى الأمراض التالية: 1- قلة الشهية 2- تأخر نمو الأطفال 3- الانحطاط الجسماني 4- الآلام العصبية في الوجه 5- شلل الأطفال 6- تنميل الأطراف 7- مرض البريبري
B2	يؤدي النقص في هذا الفيتامين إلى أمراض جلدية وبصرية ومنها: 1- الانحطاط الجسماني 2- اضطراب عمليات الهضم 3- تأخر النمو عند الأطفال 4- التهابات وتقرحات جلدية 5- تشقق في اللسان واللثة والشفة 6- سيلان الدموع وعدم تحمل رؤية الضوء 7- احتقان أوعية العين الدموية

<p>يؤدي</p> <p>النقص في هذا الفيتامين الى:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- ضعف العضلات 2- القلق والاضطراب 3- ضعف كريات الدم البيضاء 4- الالتهابات الجلدية 	B6
<p>يؤدي النقص فيه الى الأعراض التالية:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- أمراض الحساسية والربو 2- الالام العصبية 3- ضعف الجسم وترقق العظام 4- فقر الدم 5- شلل الأطفال 6- إلتهاب الأمعاء والكبد 	B12
<p>يؤدي نقصه للأمراض التالي</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- تأخر نمو الأطفال 2- انحطاط قوى الجسم 3- ضعف مقاومة الجسم للسموم 4- الذبحة الصدرية 	B15
<p>الأمراض الناشئة عن النقص في هذا الفيتامين هي:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- التهابات الفم واللسان 2- الزكام والسعال الديكي 3- فقر الدم 4- تسوس الأسنان 5- مرض الأسقربوط 	C

D	<p>يؤدي النقص في هذا الفيتامين الى الأمراض التالية</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- تأخر نمو الأسنان وسوء تكوينها 2- الكساح 3- لين العظام
E	<p>يؤدي النقص في هذا الفيتامين الى الأمراض التالية</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- الشلل 2- التسلل الدهني في الكبد 3- توقف نمو الحيوانات المنوية عند الرجل 4- موت الجنين قبل نهاية مدة الحمل 5- قصور القلب وضعف الشرايين الدموية
F	<p>يؤدي النقص في هذا الفيتامين الى الأمراض التالية</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- الاضطرابات الهضمية كالامساك والقيء 2- تقرحات الجلدية 3- الأكزيما
H	<p>أهم الأمراض الناشئة عن نقص في هذا الفيتامين هي</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- التهاب الجلد وجفافه وتقشره 2- تنميل الأطراف 3- انحطاط قوى الجسم 4- فقدان الشهية 5- فقر الدم
K	<p>: أهم أعراض نقص هذا الفيتامين هي</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- النزيف وخاصة عند المواليد الجدد 2- أمراض الكبد 3- الصفراء

الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون		
الفيتامين	المصادر الغذائية	الفوائد و المفعول
فيتامين أ	اللبن المدعم بالفيتامينات ، البيض ، الجبن ، الكبد ، زيت السمك	يحافظ على صحة العيون ، اساسي لنمو وصحة خلايا الاعضاء والجلد والشعر ، يعمل كمضاد للاكسدة (يحمي الخلايا من التلف
فيتامين د	اللبن المدعم بالفيتامينات	يشجع على امتصاص الكالسيوم ، يساعد في تكوين العظام والأسنان ، يساعد في أداء الجهاز العصبي والعضلات لوظائفهما
فيتامين هـ	زيوت نباتية ، مكسرات ، بذور جنين حبة القمح ، خضراوات ورقية	يعمل كمضاد للأكسدة (يحمي الخلايا من التلف) ، يلعب دوراً في تكوين خلايا الدم
فيتامين ك	السبانخ ، البروكولي ، اللبن الحليب ، البيض ، وجبات الحبوب	أساسي لإنتاج البروتينات التي تسمح بتجلط الدم

الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء		
الفيتامين	المصادر الغذائية	الفوائد و المفعول
فيتامين ب١ ثيامين	البقوليات ، البذور ، المكسرات ، الحبوب المدعمة بالفيتامينات ، وجبات الحبوب	يحول الطعام إلى طاقة ، أساسي بالنسبة لوظيفة العضلات والجهاز العصبي
فيتامين ب٢ ريبوفلافين	اللبن الحليب ، اللبن الزبادي ، اللحوم ، الخضراوات الورقية ، الخبز الأسمر ، وجبات الحبوب	يساعد على إطلاق الطاقة من الطعام ، ينظم الهرمونات ويساعد في الحفاظ على صحة العيون والجلد والوظائف العصبية
فيتامين ب٣ نياسين	لحوم ، أسماك ، بقوليات ، مكسرات ، الحبوب الكاملة والغذاء المدعم بالفيتامينات ، وجبات الحبوب	يساعد في تحويل الطعام إلى طاقة ، يساعد في تكوين كريات الدم الحمراء ، ضروري لاستخدام الجسم وانتفاعه ببعض الهرمونات
فيتامين	دجاج ، أسماك ، بيض ، أرز	يحتاجه الجسم في تكوين كريات الدم الحمراء ،

"ب٦" بيريدوكسين	بني ، منتجات من حبة القمح الكاملة	يساعد الجسم على صنع البروتينات ، يساعد في مكافحة الأمراض وقد يقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين
فيتامين ب١٢	لحوم ، أسماك ، دواجن ، بيض ، لبن حليب	يساعد في تكوين كريات الدم الحمراء ، يحافظ على الجهاز العصبي ، قد يقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين
"فيتامين ج"	الفواكه الحمضية (الموالح) ، الخضراوات الورقية ، وجبات الحبوب المدعمة بالفيتامينات	يعمل كمضاد للأكسدة ، ضروري لجلد صحي ، ينظم عملية التمثيل الغذائي أثناء الضغوط أو الأمراض
حمض الفوليك (فولات)	وجبات الحبوب المدعمة ، الخضراوات الورقية داكنة الخضرة ، الفاكهة ، البقوليات ، خبز الخميرة ، جنين حبة القمح	يساعد على تصنيع خلايا الجسم الجديدة ، يساعد في منع تشوهات المواليد ، يساعد في تكوين كريات الدم الحمراء ، قد يقلل من خطر تصلب الشرايين

المعادن		
المعدن	مصادر غذائية	مفعول و فوائد
الكالسيوم	اللبن ومنتجاته ، خضراوات ورقية ، التوفو (صويا) ، السردين ، السالمون مع العظام ، عصير البرتقال المدعم بالكالسيوم	ضروري لتكوين العظام والأسنان والمحافظة عليها ، انقباض العضلات (ومن بينها عضلة القلب) ، يدعم وظائف الأعصاب الطبيعية ، يساعد في تجلط الدم ، قد يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون
الكروم	منتجات الحبوب الكاملة ، الحبوب المضاف إليها النخالة ، خميرة بيرة ، كبد العجول ، الجبن الأمريكي ، جنين حبة القمح	يعمل مع الأنسولين على تحويل الكربوهيدرات والدهون إلى طاقة
النحاس	المحار ، المكسرات ، البذور ، البقوليات ، الكبد ،	ضروري لتكوين الجلد والنسيج الضام ، مطلوب للعديد من التفاعلات الكيميائية المرتبطة بالطاقة ، ضروري

	الحبوب الكاملة	لوظيفة القلب
الحديد	اللحوم ، الدواجن ، الأسماك ، وجبات الحبوب ، الفاكهة ، الخضراوات ، منتجات الحبوب الكاملة	يساعد في نقل الاكسجين داخل تيار الدم (من خلال الهيموجلوبين) ، ضروري لتكوين هيموجلوبين كريات الدم الحمراء
المغنسيوم	مكسرات ، بقوليات ، حبوب كاملة ، خضراوات خضراء ، الموز ،	يعمل في منات من التفاعلات الكيميائية بالجسم خاصة بالتمثيل الغذائي ونقل الرسائل بين الخلايا
الفوسفور	اللبن ، اللحوم ، الدواجن ، الأسماك ، وجبات الحبوب ، البقوليات ، الفاكهة	مطلوب لتكوين عظام وأسنان قوية ، يدخل في معاونة الجسم على إطلاق الطاقة
البوتاسيوم	الفاكهة ، الخضراوات ، البقول ، اللحوم	يساعد في نقل الاشارات العصبية ، انقباض العضلات) ومن بينها عضلة القلب (، قد يساعد في الاحتفاظ بضغط الدم الطبيعي
السيلينيوم	الاطعمة البحرية ، الكلاوي ، الكبد ، الحبوب	يعمل كمضاد للاكسدة ، ضروري لصحة عضلة القلب
الصوديوم	ملح المائدة ، الخضراوات ، العديد من الاطعمة الجاهزة ، بعض المياه المعبأة	يحتفظ بالسوائل داخل الجسم ، يساعد في نقل الإشارات العصبية وانقباض العضلات ، يساعد في التحكم بإيقاع عضلة القلب
الزنك	اللحوم ، الدواجن ، المحار ، البيض ، البقوليات ، المكسرات ، اللبن الزبادي ، وجبات الحبوب الكاملة	يستخدم في انتاج الحيوانات المنوية ، ضروري للنمو ولإنتاج الطاقة ، يساعد في وظائف المناعة وتجلط الدم

أسس يجب مراعاتها عند إعداد الطعام

- إن الأطعمة الطازجة هي ذات القيمة الغذائية الأفضل، وهي الأنسب في بلادنا المعروفة بتنوع الخضار والفاكهة على مدار السنة، لذلك لا حاجة لنا أصلاً لاستخدامها معلّبة، بل يمكن استخدامها في مواسمها، فهي أرخص وأعلى قيمة غذائية وأقل تلوثاً، خاصة بالمواد الكيماوية.
- يجب، عند القيام بتحضير الطعام، أن تكون الأيدي والملابس نظيفة والشعر مغطى والأظافر مقلّمة، كما يجب تغطية الجروح وإزالة الحلي من الأصابع وعدم السعال والعطاس دون استخدام منديل.
- يجب عدم التعامل مع الطعام إذا كان باليد جرح ملتهب أو بثور أو دمامل.

- يجب عدم نقع الخضار في الماء قبل الطهي لفترات طويلة، وطهيها في مقدار قليل منه حتى تنضج وتبقى محتفظة بقيمتها الغذائية وألوانها البراقة.
- إن الطهي أو التسخين للخضار على نار قوية جداً يفقدها الكثير من الفيتامينات الموجودة فيها.
- ان طهي الطعام بكميات قليلة من الماء، وعدم إضافة الملح إليه يقلل من فقدان البوتاسيوم الموجود داخل الطعام، ويقلل من أملاح الصوديوم فيه، ويفيد هذا في الوقاية من الإصابة بارتفاع ضغط الدم.
- ان تكرار القلي بالزيوت النباتية كزيت الذرة وزيت عباد الشمس يؤدي إلى ازدياد كثافتها وازدياد تراكيز المواد الدهنية فيها، كما أنه يؤدي إلى أكسدها وظهور المواد المسرطنة فيها، لذلك يجب عدم القلي بهذه الزيوت لأكثر من مرتين، وينصح باستخدام كميات قليلة منها في كل مرة نظراً لكلفتها الاقتصادية العالية.
- يجب عدم استخدام الصحن المستعمل في خفق البيض مرة ثانية لوضع البيض المقلّي فيه دون غسله بالماء والصابون، حيث يؤدي ذلك إلى تلوث البيض المطهو بالسالمونيلا من جديد.
- قبل استعمال الخضار الورقية في تحضير السلطات والمقبلات يجب غسلها جيداً بالماء والصابون، ثم نقعها بمحلول حامضي كمحلول الخل أو الليمون، ومن الضروري جداً أن يتم غسلها جيداً قبل البدء بتقطيعها وليس بعد التقطيع.
- يجب تناول الطعام بعد رفعه عن النار مباشرة، فتركة فترة من الزمن في درجة حرارة الجو المحيط يساهم في نمو الجراثيم وتكاثرها، وتزداد خطورة الأمر كلما طال الانتظار وكان الطعام مكشوفاً.

هو تعريض الطعام للحرارة لتغيير مظهره ، وجعله اشهى طعماً ، وأسهل هضماً ، :- الطهي وأكثر أماناً عند تناوله

أهمية الطهي

- 1) يساعد الطهي على تكسير ألياف الخضر كالسبانخ وتليين الأنسجة الضامة في اللحوم . وانتفاخ حبيبات النشا وليونتها ، فيزداد حجمها ولزوجتها كالأرز والمكرونات والمهلبية .
- 2) يعمل على استخلاص مواد النكهة والمواد القابلة للذوبان في الماء واللون مثل غلى العظام للحصول على الخلاصة التي يعمل بها الحساء ومثل إضافة الماء المغلي للشاي لاستخلاص نكهته المستحبة ولونه .
- 3) تساعد طرق الطهي المختلفة على التنوع في تقديم الصنف الواحد مثل البطاطس يمكن أن تكون مسلوقة أو مقلية أو مطهية في الفرن أو بيوريه .
- 4) . تعريض الطعام للحرارة يحفظه من الفساد السريع كغلي اللبن وطهي اللحوم والأسماك

العناصر الغذائية

هي المواد الكيميائية الموجودة في الطعام وهي ضرورية للحياة و يحتاجها الجسم للحصول على الطاقة و النمو وبناء الأنسجة و تجديدها وتنظيم العمليات الحيوية المختلفة و من أمثلتها

الكربوهيدرات المصدر الرئيسى للطاقة

البروتينات بناء الانسجة و تجديدھا

الدهون مصدر للطاقة

الفيتامينات تنظيم العمليات الحيوية بالجسم

الأملاح المعدنية تنظيم العمليات الحيوية بالجسم

الماء تنظيم العمليات الحيوية بالجسم

اولا الكربوهيدرات

هي أي من مكونات الأغذية التي تتحلل إلى جلوكوز ، وهو نوع من السكر تستخدمه الخلايا لاكتساب الطاقة أما الزائد منها فيخزن في الكبد على هيئة جليكوجين. يراعى أن تحتوى الوجبة الغذائية اليومية على ٦٠ - ٦٥ % من السعرات الكلية من الكربوهيدرات

:وهناك نوعان من الكربوهيدرات

النوع البسيط

السكر والعسل بنوعيه و المربى وقطع الحلوى والفاكهه العصائر والمشروبات الغذائية

النوع المركب

الحبوب مثل: القمح والارز والبليلة والفريك والبرغل والمكرونه والخبز والشعير والذره

البقوليات مثل: اللوبيا والفصوليا البيضاء والبسله والفاول والعسل

الخضروات مثل: الباطا والبطاطس والقلقاس

ثانيا البروتينات:

عبارة عن جزيئات مكونة من مجموعة من الأحماض الأمينية التي يقوم الجسم بتكسيرها وامتصاصها لإعادة بناء واصلاح الأنسجة مثل العضلات والهرمونات والأنزيمات الهضمية وهي ضرورية للنمو والصحة. يحتاج الإنسان الى حوالي عشرين حمض أميني لكي يعيش. تستطيع أجسامنا أن تصنع معظمهم وتوجد ثمان أحماض أمينية فقط لا يستطيع الجسم تصنيعها و لذا يجب أن يحصل عليها عن طريق الغذاء (الأحماض الأمينية الضرورية). يراعى أن تحتوى الوجبة اليومية على حوالى ١٠ - ٢٠% من البروتينات

وتنقسم البروتينات الى نوعين

البروتين الحيوانى مثل اللحوم و الدواجن والسمك و البيض و اللبن و منتجاته و هذا النوع -1 هو الذى يحتوى على الثمان أحماض أمينية الضرورية

البروتين النباتى مثل الحبوب والخضار و البقوليات لا يحتوى أى منها على الأحماض الأمينية -2 الضرورية كلها و لكن باضافة الحبوب الى البقول يحدث التكامل الغذائى و يحصل الجسم على (الأحماض الأمينية الضرورية كلها) مثال: اضافة الأرز الى العدس فى طبق الكشرى

ثالثا الدهون

الدهون مصدر هام جدا للطاقة و يمكن الاستفادة منها مباشرة أو تخزينها لحين الحاجة. يتم امتصاص الدهون بعد تحويله في الأمعاء الى أحماض دهنية. إذا زاد مقدار الدهون عن حاجة الجسم، تتراكم في أماكن مختلفة من الجسم أهمها الأنسجة الدهنية وقد تترسب في جدار الأوعية الدموية. و على الرغم من أهمية الدهون الا أن الإفراط فيها يؤدى الى كثير من الأضرار

مصادر الدهون

الدهون النباتية

السمسم - فول الصويا - زيت الزيتون - زيت الذرة - زيت بذرة القطن - زيت عباد الشمس -
(زيت بذرة الكتان زيت جوز الهند - المكسرات (السوداني الفستق -الجوز- اللوز-البندق
الدهون الحيوانية

الزبد – السمن – القشطة دهون اللحوم و الدواجن و الأسماك والألبان و منتجاتها و البيض

يراعى أن تحتوى الوجبة اليومية على حوالى ٣٠% من الدهون

أنواع الدهون

: تقسم الى ثلاثة انواع من حيث تركيبها الكيماوي

أولاً: الدهون المشبعة اقل من ١٠ % من السعرات الكلية
وتتمثل في السمن والزبد والدهون المصاحبة للحوم والدواجن والبيض والألبان

ثانياً: الدهون المتعدده عديمه التشبع اقل من ١٠% من السعرات الكلية
تتمثل في زيت الذره وزيت بزه القطن وزيت دوار الشمس

ثالثاً: الدهون الاحاديه عديمه التشبع الباقي من السعرات الكلية المخصصه للدهون
تتمثل في زيت الزيتون ودهون الاسماك

الكوليسترول

مادة دهنية أساسية تتواجد في الأغذية مثل دهون الحيوانات والزيوت المهدرجة وصفار البيض وجسم الانسان و يتم تصنيعها أيضاً فى العديد من أنسجة الجسم مثل الكبد. إذا كانت نسبة الكوليستيرول في الدم أعلى من مستواها الطبيعي، فإن هناك احتمال لتعرض المريض لأزمات قلبية حيث أنه يبطن جدار الشرايين مؤدياً إلى تضيقها. يراعى ألا يزيد كميته فى الغذاء عن ٣٠٠ . مجم يومياً فى الشخص السليم

قاوم الدهون بالدهون

تعتبر دهون الأوميغا ٣ أحماض دهنية أحادية عدم التشبع و هى مفيدة فى تخفيض مستوى الأحماض الدهنية المشبعة وموجودة بوفرة فى أسماك السالمون والماكريل والتونة والسردين و (فول الصويا و الجوز وزيت بزر الكتان)يجب تناولها على الأقل مرة فى الأسبوع

من أهم مصادر الكوليستيرول، الدهون التى نتناولها فى

الطعام و أنسجة الجسم المختلفة خاصة الكبد

رابعاً الاملاح المعدنية

يتרכب جسم الإنسان من عناصر مختلفة من المعادن، لذلك فهو بحاجة مستمرة إلى تلك العناصر الضرورية ويحصل الإنسان على احتياجاته منها عن طريق الغذاء والماء والهواء و ما يمكن تصنيعه داخل الجسم

فوائد الأملاح المعدنية

- مساعدة الجسم في بناء الأنسجة من عظام و أسنان و غضاريف و عضلات -
- حفظ كثافة الدم والإفرازات والسوائل -
- تنظيم التفاعلات الكيميائية في الجسم -
- المحافظة على محتويات القناة الهضمية من التخمر والتعفن -
- إكساب السوائل خاصية الإنتشار في الجسم والحفاظ على ضغطها -
- إكساب الدم خاصية التجلط عند اللزوم -
- (تكوين المادة الصباغية في الدم (هيموجلوبين -
- إكساب المرونة للأنسجة -

أهمية الماء للجسم

يخلص الماء الجسم من الفضلات والسموم التي تتكون فيه فالماء مثلاً يقوم بتخفيف البول وهي عملية مهمة جداً بسبب الأخطار التي قد تنجم عن تكون الحصى في الكلى إذا لم يتم تخفيف البول باستمرار

الماء له دور فعال في عملية الهضم، ويعتبر عنصر أساسي في نقل مكونات الغذاء من فيتامينات وعناصر غذائية إلى مختلف أجزاء الجسم

تنظيم درجة حرارة الجسم بالشكل الأمثل، وذلك عن طريق إفراز العرق عند ارتفاع درجة حرارة الجسم.

يحافظ الماء على نضارة البشرة وحيويتها حيث أن تناول الكمية الكافية من الماء، يحافظ على مرونة الجلد و نضارته و حيويته

يقلل الماء من نسبة الأملاح في الدم وبالتالي يزيل آثار الاكتئاب ويزيد الشعور بالحيوية

يراعى أن يشرب الشخص السليم ما لا يقل عن ثمانية أكواب من الماء يومياً، وعموماً تحسب احتياجات الجسم عن طريق قسمة وزن الجسم على ٨ ، ويكون الناتج هو عدد أكواب الماء الذي يحتاجه الجسم يومياً

سابعا الالياف الغذائية

هي الجزء من النبات الذى لا يهضم ولا يمتص بالدم

تختلف الأطعمة من حيث كمية وأنواع الألياف التى تحتويها

من المصادر الرئيسية للألياف الغذائية

الخضروات – الفاكهة – البقوليات – الحبوب كاملة القشرة

ما هى وظيفة الالياف الغذائية؟

تفيد الألياف الغذائية فى منع ظهور أو التخفيف من أو علاج الكثير من الأمراض التالية

السمنة

مرض السكر النوع الثاني (تزيد من حساسية الخلايا للأنسولين وتزود من أعداد المواقع المستقبلية للأنسولين وأيضاً تحفز من المكنية الأنزيمية للخلايا لحرق السكر، وتبطأ من ارتفاع (مستوى السكر بالدم بعد تناول الطعام

ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرايين (تتحد الألياف الغذائية مع الأملاح الموجودة فى العصارة المرارية فى الأمعاء الدقيقة مما يؤدى الى زيادة إخراج الدهون والكوليسترول وهذه الأملاح من الأمعاء أيضاً تؤدى الى التقليل من مستوى مستقبلات الكوليسترول القليل الكثافة الموجودة فى الكبد وتعمل على التقليل من عوامل الخطورة للشريان التاجي مثل ارتفاع مستوى الأنسولين ومعدلات تكون الجلطات

سرطان القولون والمستقيم

.التهاب القولون العصبي

.تكون حصوات المرارة

.الإمساك

.البواسير

@smsmah64

مهمة جدا



مم يتكون الغذاء؟

ج ١: الكربوهيدرات-الدهون-البروتينات-المعادن-الفيتامينات-الماء

س ٢: ماذا يعني وقود الجسم الاساسي؟

ج ٢: هي الكربوهيدرات وهي المزود الاساسي للجسم والطاقة

س ٣: ماهي الكربوهيدرات؟

ج ٣: هي مواد عضويه تسمى أحيانا بالسكريات، لأن تركيبها الكيميائي واحد

س ٤: الى كم قسم تنقسم الكربوهيدرات؟

ج ٤: الى ٤ اقسام

س ٥: ماهي السكريات الاحاديه؟

ج ٥: هي ابسط انواع السكريات وأصل بقية السكريات

س ٦: ما أشهر السكريات الاحاديه؟

ج ٦: سكر الجلوكوز وتتميز بحلاوة طعمها

س ٧: لماذا تسمى أحد أقسام الكربوهيدرات ب السكريات الثنائيه؟

ج ٧: تسمى ثنائيه لأنها تحتوي على سكرين أحاديين متحدين

س ٨: اذكر أمثلة للسكريات الثنائيه؟

ج ٨: سكر المائدة وهو سكر القصب وسكر الحليب

س ٩: ما أشهر انواع السكريات العديده؟

ج ٩: النشا والنشا الحيواني وهو الجليكوجين

س ١٠: لماذا سميت بالسكريات العديده؟

ج ١٠: لاحتوائها على أكثر من سكرين أحاديين

س ١١: ما أمثلة السكريات العديده المعقده؟

ج ١١: الصموغ والسليولوز

س ١٢: لماذا تسمى بالمعقده؟

ج ١٢: لأنه لا يوجد في جسم الانسان انزيمات خاصه لهضمها

س ١٣: أين توجد الكبرهيدرات في الغذاء؟

ج ١٣: القصب-البنجر-الحبوب المختلفه-الخبز-الأرز-البطاطس

س ١٤: ما حاجة الجسم في اليوم الكامل من الكربوهيدرات في الاعمال المعتدله؟

ج ١٤: حوالي ٤٧٠ جراما

س ١٥: ما حاجة حواء من الكربوهيدرات؟

ج ١٥: تحتاج الى حوالي ٣٧% من الطعام الذي تتناوله

س ١٦: ماهي الدهون؟

ج ١٦: هي مواد عضويه معروفه بشكلها المميز وهي اعقد في تركيبها من الكربوهيدرات

س ١٧: ما اشكال الدهون؟

ج ١٧: زيوت - شحوم

س ١٨: ما حاجة الجسم من الدهون في اليوم الكامل في الاعمال المعتدله؟

ج ١٨: حوالي ٦١ جراما

س ١٩: ما حاجة حواء من الدهون في الطعام؟

- ج ١٩: تحتاج الى حوالي ٣٠% من الدهون في الطعام
- س ٢٠: مانسبة الدهون المختزنه في جسم الانسان؟
- ج ٢٠: يختزن الانسان السليم في جسمه من الدهون مايعادل ١٨% من مجموع وزنه
- س ٢١: ما أشهر أنواع الدهون؟
- ج ٢١: هو الشحم الحيواني وهو نفسه الموجود في جسم الانسان
- س ٢٢: ماهي وحة الدهون الأساسية؟
- ج ٢٢: الأحماض الدهنية
- س ٢٣: أين توجد الدهون في الغذاء؟
- ج ٢٣: توجد في شحم الحيوانات وفي الزيوت المختلفة كزيت الزيتون وزيت السمسم
- س ٢٤: مم تتكون البروتينات؟
- ج ٢٤: هي مركبات عضويه تتركب من وحدات أساسيه تسمى الأحماض الأمينية
- س ٢٥: أين توجد البروتينات في الغذاء؟
- ج ٢٥: في اللحوم والبيض والجبن والبقوليات والحبوب
- س ٢٦: ما عدد الأحماض الأمينية الموجوده في البروتينات؟
- ج ٢٦: ٢٠ حمضا أمينيا
- س ٢٧: ماهو البروتين الكامل؟
- ج ٢٧: هو الذي يحتوي على جميع الأحماض الأمينية التي يحتاجها الجسم
- س ٢٨: ما أهمية البروتين الكامل؟
- ج ٢٨: تكمن أهميته في كونه العنصر الغذائي المهم في بناء أنسجة الجسم وصيانتها
- س ٢٩: ماهي حاجة الجسم الى المواد البروتينيه في اليوم الكامل في حالة الاعمال المعتدلة؟
- ج ٢٩: يحتاج الجسم في اليوم الكامل الى حوالي ١٠٩ جرام من البروتينات
- س ٣٠: هل يحتاج الجسم الى الفيتامينات والمعادن؟
- ج ٣٠: نعم يحتاج اليها ووجودها في الغذاء ضروري جدا
- س ٣١: هل حاجة الجسم اليها كثيره؟
- ج ٣١: حاجة الجسم اليها قليله الا ان نقصها في الغذاء يسبب مشاكل صحيه
- س ٣٢: الى كم قسم تنقسم الفيتامينات؟
- ج ٣٢: تنقسم الى قسمين: تذوب في الدهن-تذوب في الماء
- س ٣٣: ماهي الفيتامينات التي تتراكم في الجسم؟
- ج ٣٣: الفيتامينات التي تذوب في الدهن وهي تتراكم في الجسم عند الافراط في استعمالها
- س ٣٤: ماهي الفيتامينات التي تفرز في البول؟
- ج ٣٤: الفيتامينات التي تذوب في الماء ولا تتراكم في الجسم بل تفرز في البول
- س ٣٥: ماهي الفيتامينات التي تذوب في الدهن؟
- ج ٣٥: فيتامين A,D,E
- س ٣٦: ماهي الفيتامينات التي تذوب في الماء؟
- ج ٣٦: فيتامين B,C,F
- س ٣٧: في أي نوع من الغذاء يتوفر فيتامين A؟
- ج ٣٧: البيض-الزبد-الخضار-الحليب-الجزر-زيت كبد الحوت

- س ٣٨ : فيم يتوفر فيتامين B في الغذاء؟
- ج ٣٨ : الخميرة-القمح-الخضار-الكبد-الحليب-الذرة-الفواكه-الأرز-الخبز الأسمر
- س ٣٩ : أين يوجد فيتامين C في الطعام؟
- ج ٣٩ : الفوكة وخصوصا الليمون الحامض-الكرنب الأخضر-البطاطس-البصل
- س ٤٠ : فيم يتوافر فيتامين D؟
- ج ٤٠ : الزبدة-صفار البيض-زبدة الكاكو-زيت السمك-الحليب
- س ٤١ : أين يوجد فيتامين E في الغذاء؟
- ج ٤١ : الكبد-الطحال-الكلى-زيت كبد الحوت-الحليب-صفار البيض-الخضار الأخضر-دقيق البطاطس
- س ٤٢ : في أي نوع من الغذاء يوجد فيتامين F؟
- ج ٤٢ : في الخضار الأخضر-البطاطس-البيض-الكبد-الموز-الخميرة
- س ٤٣ : هل تتساوى العناصر الغذائية في جميع الأغذية؟
- ج ٤٣ : لا ، بل تتفاوت نسب هذه العناصر بين الأغذية المختلفة
- س ٤٤ : اذكر بعض الأغذية التي تحتوي على جميع العناصر؟
- ج ٤٤ : بعض الأغذية تحتوي على جميع العناصر مثل: الحليب-اللحوم وبعضها قد يحتوي على عنصرين أو أكثر
- س ٤٥ : ما فائدة الغذاء للجسم؟
- ج ٤٥ : يمدّه بالحراره والدفع والحركة وهذا الوقود مهم للعمليات الحيوية في جسم الانسان كالتنفس والهضم
- س ٤٦ : هل تتفاوت العناصر الغذائية فيما بينها في امداد الجسم بالطاقة؟
- ج ٤٦ : نعم تتفاوت فيما بينها
- س ٤٧ : كم تساهم الكربوهيدرات في امداد الجسم بالطاقة؟
- ج ٤٧ : تساهم بأعلى نسبة وهي ٥٠-٥٥ %
- س ٤٨ : ماهي نسبة الطاقة التي تساهم بها الدهون؟
- ج ٤٨ : حوالي من ٣٠-٤٠ %
- س ٤٩ : بكم تشارك البروتينات لامداد الجسم بالطاقة؟
- ج ٤٩ : بنسبة ١٠-١٥ %
- س ٥٠ : كيف يستفيد الجسم من البروتين الغذائي؟
- ج ٥٠ : يدخل البروتين في تركيب الأنسجة مثل العضلات والقلب والكبد والكلية والدم
- س ٥١ : كيف يستفيد الجسم من الكربوهيدرات والدهون في الغذاء؟
- ج ٥١ : الكربوهيدرات جزء منها مخزن في الكبد وجزء آخر في العضلات والباقي في الدم ويستخدمها الجسم لينمو أو يعوض ما فقد منها .
- س ٥٢ : هل لابد للانسان أن يتناول دهونا أو بروتينات أو كربوهيدرات حتى تخزن في جسمه بهذه الصورة؟
- ج ٥٢ : لا ، ليس شرطاً .
- س ٥٣ : مالذي يحدث لهذه العناصر؟
- ج ٥٣ : الذي يحدث اذا تناول هذه العناصر فان جزءا منها تستخدم مباشرة كوقود وما زاد

- يخزن كدهون في الجسم .
- س ٥٤ : هل الأملاح كأحد العناصر الغذائية يقصد بها ملح الطعام؟
- ج ٥٤ : لا
- س ٥٥ : ماذا يقصد بالأملاح؟
- ج ٥٥ : هي عناصر معدنية يحتاجها الجسم في تكوينه ونموه وترميم أنسجته .
- س ٥٦ : هل يحتاج الجسم للأملاح بكميات كثيرة؟
- ج ٥٦ : بكميات قليلة .
- س ٥٧ : ما أنواع الأملاح؟
- ج ٥٧ : الكالسيوم-الحديد-البوتاس-الصوديوم-الماغنسيوم-الفسفور-اليود-النحاس-الكلور-المنجنيز .
- س ٥٨ : أين توجد الأملاح؟
- ج ٥٨ : توجد في جميع أنواع الأغذية بكميات تسد حاجة الجسم .
- س ٥٩ : كم يحتاج جسم الإنسان يوميا من ملح الطعام؟
- ج ٥٩ : يحتاج الى ما يعادل (٤-٥) جرام يوميا .
- س ٦٠ : كم تبلغ نسبة الماء في جسم الإنسان؟
- ج ٦٠ : حوالي ٥٨,٥% من الجسم البشري مكون من الماء .
- س ٦١ : ماذا يحدث اذا فقد جسم الإنسان ١٠% من نسبة الماء فيه؟
- ج ٦١ : يشعر الجسم بمضاعفات مرضية شديدة .
- س ٦٢ : متى تتوقف الحياة في الإنسان؟
- ج ٦٢ : اذا بلغ نقص الماء في الانسجة ٤٠% .
- س ٦٣ : ما الذي ينظم ميزانية الماء في الجسم؟
- ج ٦٣ : مركز عصبي خاص في المخيخ عن طريق الشعور بالعطش .
- س ٦٤ : ماذا يعني استقلاب أو استحالة الغذاء؟
- ج ٦٤ : يعني كل ما يجري بالغذاء من اجراءات داخل الجسم من ساعة تناوله الى ساعة نبذ رواسبه الى خارج الجسم .
- س ٦٥ : ماتفسير ((الدثور)) أو ((الميتا بوليسم))؟
- ج ٦٥ : هي ما يحتاج اليه الجسم أو يستهلكه الجسم من الغذاء خلال ٢٤ ساعة لاستمرار أعماله الحيوية ((التنفس-نبضات القلب-عملية الهضم .))
- س ٦٦ : لماذا كان الأجداد الأوائل أقوى بنية وأطول عمرا وأشد مقاومة؟
- ج ٦٦ : لأنهم كانوا يعتمدون على الغذاء الطبيعي الطازج المقتصر على نوعين أو ثلاثة وعلى الماء ولا يأكلون الا عندما يجوعون .
- س ٦٧ : ما المقصود بالاحتياجات الغذائية للإنسان؟
- ج ٦٧ : هي حاجة الجسم الى العناصر الغذائية وليس الى الطعام .
- س ٦٨ : هل كل طعام غذاء؟
- ج ٦٨ : ليس كل طعام غذاء .
- س ٦٩ : هل كل غذاء طعام؟
- ج ٦٩ : نعم كل غذاء طعام .

- س ٧٠: الى ماذا ترجع أهمية الغذاء؟
- ج ٧٠: أهمية الغذاء ترجع الى مدى كونه شاملا للعناصر الغذائية .
- س ٧١: الى ماذا ترجع أهمية الغذاء؟
- ج ٧١: باحتواء الغذاء على العناصر الغذائية الضرورية بكميات كافية ونسب متوازنة .
- س ٧٢: ماذا يعني مصطلح الغذاء الامثل؟
- ج ٧٢: هو الذي يمد الانسان باقصى قدرة جسمية وبروح معنوية وهدوء نفسي .
- س ٧٣: هل يستطيع الانسان أن يعيش مددا طويلة بدون بروتين او فيتامينات أو مواد عضوية؟
- ج ٧٣: نعم .
- س ٧٤: ماهي الطاقة؟
- ج ٧٤: ان الجسم يحرق الطعام لكي يحرك ويعمل فكل عضو وخلية يحتاج الى الوقود لكي يعمل .
- س ٧٥: من اين يحصل الجسم على الطاقة؟
- ج ٧٥: من الغذاء أو من الدهن المخزن في الجسم .
- س ٧٦: كيف تقاس الطاقة؟
- ج ٧٦: بالسعرات الحرارية (الكيلو كالوري)
- س ٧٧: فيم تستخدم السعرات الحرارية؟
- ج ٧٧: تستخدم في قياس كل حركات وأعمال الجسم الارادية والملاربية .
- س ٧٨: ماذا تعني أعمال الجسم الارادية؟
- ج ٧٨: هي الحركات الارادية من مشي أو عطس أو تحريك يدين أو رموش وغيرها .
- س ٧٩: ماذا تعني أعمال الجسم الملاربية؟
- ج ٧٩: تعني حركات الجسم الدتخلية من حركة الخلايا وعملها ودقات القلب وتحرك الدم وعملية الهضم وتقليب الطعام وامتصاصه وغيرها .
- س ٨٠: ماهو تعريف الكالوري؟
- ج ٨٠: هو الحرارة المطلوبة لرفع درجة حرارة (١) كيلوجرام من الماء درجة مئوية واحدة .
- س ٨١: كم يحتوي كل جرام بروتين من الطاقة؟
- ج ٨١: كل جرام بروتين يعطي ٤ سعرات حرارية تقريبا .
- س ٨٢: كم تقدر الطاقة لجرام واحد من الكربوهيدرات؟
- ج ٨٢: نفس الكمية وهي ٤ سعرات تقريبا .
- س ٨٣: كم يحتوي كل جرام دهن من الطاقة؟
- ج ٨٣: كل جرام دهن يعطي ٩ سعرات حرارية تقريبا .
- س ٨٤: ماذا تعني ((الطاقة الاساسية))؟
- ج ٨٤: هي الطاقة التي يحتاجها الجسم لنواته الاساسية المستمرة مثل دقات القلب وعمل الاجهزة المختلفة بالجسم .
- س ٨٥: هل يمكن قياس الطاقة الاساسية بسهولة؟
- ج ٨٥: لا .
- س ٨٦: ماهي الطاقة الاساسية من الطاقة التي يحتاجها الانسان؟

ج ٨٦: تمثل حوالي (٦٠-٧٠%) من الطاقة الاجمالية للانسان .

س ٨٧: هل هذه النسبة ثابتة لكل الناس وتحت جميع الظروف؟

ج ٨٧: لا .

س ٨٨: هل الجنس من العوامل المؤثرة في الطاقة الأساسية؟

ج ٨٨: نعم .

س ٨٩: هل الطاقة الاساسية لا تتأثر بالحالة الصحية أو حجم الجسم؟

ج ٨٩: ليس صحيحا .

س ٩٠: ما علاقة مستوى هرمونات الغدة الدرقية بالطاقة الاساسية؟

ج ٩٠: علاقة قوية مؤثرة .

س ٩١: هل تتأثر الطاقة الرئيسية بالعمر؟

ج ٩١: بالطبع العمر من العوامل المؤثرة في الطاقة الرئيسية .

س ٩٢: ما طبيعة ارتباط الضغوط النفسية والمرض بالطاقة الرئيسية؟

ج ٩٢: ارتباط قوي ومؤثر .

س ٩٣: هل تتساوى الحاجة للطاقة الرئيسية عند الرجل والمرأة؟

ج ٩٣: لا .

س ٩٤: من الذي يحتاج لنسبة اعلى من الطاقة الرئيسية؟

ج ٩٤: يحتاج الرجل لنسبة أعلى من الطاقة الرئيسية عن المرأة .

س ٩٥: ما علاقة الطاقة الرئيسية بمراحل النمو؟

ج ٩٥: علاقة وثيقة .

س ٩٦: ماهي هذه العلاقة؟

ج ٩٦: تزداد الحاجة للطاقة الأساسية في مراحل النمو الأولى .

س ٩٧: متى يصبح معدل الحاجة للطاقة الرئيسية شبه ثابت؟

ج ٩٧: مع توقف النمو .

س ٩٨: ما معدل الزيادة في الطاقة الأساسية عندما يتوقف النمو؟

ج ٩٨: معدل الزيادة شبه ثابت بين (٢-٤%) كل ١٠ سنين .

س ٩٩: هل تتأثر الحاجة للطاقة الأساسية بالجوع والمرض؟

ج ٩٩: نعم .

س ١٠٠: ماهي هذه النسبة فيما يتعلق بالمرض؟

ج ١٠٠: ٧% زيادة استهلاك الطاقة الأساسية في حالة ارتفاع درجة حرارة الانسان درجة

مئوية واحدة

س ١٠١: ماهي نسبة الطاقة الأساسية في حالة الجوع؟

ج ١٠١: تقل الطاقة الأساسية لحدود (٣٠%) أقل للانسان الذي يشعر بالجوع عن الانسان

العادي

س ١٠٢: هل تحسب الطاقة الأساسية للرجل مثل المرأة؟

ج ١٠٢: لا .

س ١٠٣: كيف تحسب الطاقة الأساسية للرجل؟

- ج ١٠٣: تقدر الطاقة الاساسية برقم تقريبي هو سعر حراري واحد لكل كيلو جرام من وزن الرجل في كل ساعة .
- س ١٠٤: كيف تحسب الطاقة الأساسية للمرأة؟
- ج ١٠٤: هي (٠,٨٥ سعر ١).
- س ١٠٥: كيف تحسب الطاقة الأساسية لليوم؟
- ج ١٠٥: الطاقة الأساسية لليوم للرجل = ١ سعر X الوزن بالكيلو X اربعة وعشرين ساعة .
- الطاقة الاساسية للمرأة = ٠,٨٥ سعر X الوزن بالكيلو X اربعة وعشرين ساعة .
- س ١٠٦: لماذا تحسب الطاقة الاساسية للمرأة أقل من الرجل؟
- ج ١٠٦: لأن الصورة المثلى هي قياس صافي اللحم في الجسم بدون الدهن وصافي اللحم عند الرجل أكثر منه عند المرأة .
- س ١٠٧: ماهي طاقة النشاط؟
- ج ١٠٧: هي الطاقة المنتجة من الجسم والمصروفة لممارسة النشاطات والحركات المختلفة: كالمشي-ركوب الدراجة-السباحة-تحريك اليدين .
- س ١٠٨: مانوع العلاقة بين طاقة النشاط ونوع النشاط؟
- ج ١٠٨: علاقة طردية، فكلما زاد عدد العضلات وزادت سرعة الحركة كلما زادت طاقة النشاط المنصرفة .
- س ١٠٩: هل هناك علاقة بين طاقة النشاط ومدة النشاط؟
- ج ١٠٩: نعم ، وهي علاقة طردية .
- س ١١٠: ما طبيعة العلاقة بين طاقة النشاط ووزن الجسم؟
- ج ١١٠: كلما زاد وزن الجسم كلما زادت طاقة النشاط لتحريك كتلة الجسم .
- س ١١١: مانسبة طاقة النشاط عند أي انسان نشيط جدا؟
- ج ١١١: من (٥٠-٧٠%) من الطاقة الاساسية .
- س ١١٢: مانسبة طاقة النشاط عند انسان متوسط النشاط؟
- ج ١١٢: من (٤٠-٥٠%) من الطاقة الاساسية .
- س ١١٣: مانسبة النشاط عند شخص غير نشيط؟
- ج ١١٣: من (٣٠-٤٠%) من الطاقة الاساسية .
- س ١١٤: كيف تحسب الحاجة اليومية من الطاقة؟
- ج ١١٤: الحاجة اليومية من الطاقة = ١,١ (الطاقة الاساسية + طاقة النشاط).
- س ١١٥: ماذا يعني ١,١؟
- ج ١١٥: تعني طاقة التمثيل الغذائي ، اذا قدرت ب ١٠% من مجموع الطاقة الاساسية وطاقة النشاط .
- س ١١٦: كيف نحسب الطاقة الاساسية؟
- ج ١١٦: الطاقة الاساسية = الوزن X اربعة وعشرين وهنا تغاضينا عن الفروق بين الرجل والمرأة ويتم الحساب بصورة واحدة .
- س ١١٧: كيف نحسب طاقة النشاط؟
- ج ١١٧: طاقة النشاط = الطاقة الاساسية X ٠,٥ اذا كان نشيط جدا
- طاقة النشاط = الطاقة الاساسية X ٠,٤ اذا كان متوسط النشاط

طاقة النشاط=الطاقة الاساسيةxد ٠٣ . اذا كان كسولا .

س١١٨: لماذا نحسب حاجة الانسان من الطاقة؟

ج١١٨: حتى نتعرف على عدد السعرات التي يحتاجها يوميا فلا يزيد عنها وان كان الانسان بدينا ياخذ سعرات اقل حتى يفقد وزنا .

س١١٩: هل من الصحيح أن يحصل الجسم على حاجته من الكالوريات من نوع واحد فقط؟

ج١١٩: لا ، فهذا خطأ شائع بل يلزم أن تؤخذ الكالوريات من مختلف المصادر المحتوية لجميع عناصر الغذاء .

س١٢٠: ما حاجة الجسم البشري لادامة أعماله الحيوية من الكالوري؟

ج١٢٠: يحتاج الى ١٨٠٠ كالوري في اليوم الواحد

س١٢١: ما حاجة من يقوم بالأعمال الكتابية من الكالوري في اليوم؟

ج١٢١: يحتاج الى (٢٢٠٠-٢٤٠٠) كالوري ، باضافة حوالي من (٤٠٠-٦٠٠) كالوري الى الاساسي .

س١٢٢: ما حاجة من يقوم بالأعمال الشاقة من الكالوري في ٢٤ ساعة؟

ج١٢٢: من (٣٢٠٠-٣٥٠٠) كالوري وقد تصل الى ٥٠٠٠ كالوري .

س١٢٣: هل يستطيع الانسان أن يعمر طويلا بدون عنصر الطاقة؟

ج١٢٣: لا .

س١٢٤: ماهو التوليد الحراري؟

ج١٢٤: هو الطاقة المنتجة في الجسم على صورة حرارة نتيجة احتراق الغذاء .

س١٢٥: ماهي صورة التوليد الحراري؟

ج١٢٥: توليد حراري اجباري واختياري .

س١٢٦: ماذا يعني التوليد الحراري الاجباري؟

ج١٢٦: هو التوليد الذي يبقي الانسان متكيفا مع الجو المحيط به بابقاء حرارة الجسم ثابتة (37) دلاجة وهو طاقة مصروفة .

س١٢٧: ما تفسير طاقة التأثير الغذائي؟

ج١٢٧: هي الطاقة التي ينتجها الجسم بعد تناول الغذاء نتيجة للهضم والامتصاص والتمثيل للغذاء .

س١٢٨: ما مضمون التوليد الحراري التكيفي؟

ج١٢٨: هو الذي لا يتم الا في حالات تعرض الجسم للمرض أو البرد فيولد حرارة للتكيف مع الجو المحيط ويظهر ذلك عند الاطفال .

س١٢٩: ما أهم نوع من التوليد الحراري الاجباري؟

ج١٢٩: هو التأثير الغذائي ويسمى أحيانا ثمن تناول الغذاء .

س١٣٠: هل يتساوى تأثير الكربوهيدرات والبروتينات في التوليد الحراري؟

ج١٣٠: ان تأثير البروتينات أكثر من الكربوهيدرات في التوليد الحراري .

س١٣١: هل النشاط من العوامل المؤثرة في التوليد الحراري؟

ج١٣١: نعم ، فزيادة النشاط لها دور في زيادة طاقة التأثير الحراري .

س١٣٢: أين تذهب الطاقة المنتجة من تأثير الغذاء؟

ج١٣٢: يستفيد منها الجسم من الجزء الأكبر منها في تحريك وعمل الجهاز الهضمي

- وامتصاص الغذاء ، والباقي يفرز عن طريق الجلد أو مع افرازات الجسم.
- س ١٣٣: ماهي الطاقة الاجمالية التي يحتاجها الانسان ويصرفها يوميا؟
- ج ١٣٣: الطاقة الاساسية -طاقة النشاط-طاقة التأثير الحراري .
- س ١٣٤: أين يذهب الفائض من الطاقة (الغذاء)؟
- ج ١٣٤: يخزن في الأنسجة الدهنية في الجسم على صورة ((جلسريدات ثلاثية .))
- س ١٣٥: مم تتكون الأنسجة الدهنية؟
- ج ١٣٥: تتكون من الخلايا المسماة: الخلايا الدهنية البيضاء .
- س ١٣٦: ما عدد الخلايا الدهنية في الجسم؟
- ج ١٣٦: بين حوالي ٢٠ الف مليون الى ١٦٠ الف مليون خلية دهنية .
- س ١٣٧: ما حجم الخلية الدهنية الواحدة؟
- ج ١٣٧: حوالي ٠,٣ الى ٠,٩ ميكروجرام (٣ الى ٩ من الألف من الجرام .)
- س ١٣٨: هل هذا الحجم ثابت؟
- ج ١٣٨: يختلف هذا الحجم حسب مكان وجود الخلايا في الجسم .
- س ١٣٩: متى تنقسم الخلية الدهنية؟
- ج ١٣٩: ان الخلية الدهنية لا تنقسم قبل أن يتضاعف حجمها لحدود ٢٠ مرة أكبر من حجمها العادي .
- س ١٤٠: ما وزن الدهن في جسم الانسان العادي؟
- ج ١٤٠: حوالي (١٠-٢٠) كيلوجرام دهن .
- س ١٤١: ما وزن الدهن في جسم الانسان البدين؟
- ج ١٤١: قد يصل الى (٤٠-١٠٠) كيلوجرام أو أكثر .
- س ١٤٢: ما المصدر الرئيسي للطاقة لجسم الانسان؟
- ج ١٤٢: الدهن .
- س ١٤٣: ما نسبة الدهون في وزن الطفل عند ولادته؟
- ج ١٤٣: حوالي ١٠% من وزنه .
- س ١٤٤: ما نسبة الدهن في وزن الرجل العادي؟
- ج ١٤٤: تشكل (١٠-١٥%) من وزن الرجل البالغ
- س ١٤٥: ما نسبة الدهن في جسم الأنثى البالغة العادية؟
- ج ١٤٥: يشكل (١٥-٢٠%) من وزن الأنثى .
- س ١٤٦: متى تزيد كمية الدهن في الأنثى؟
- ج ١٤٦: عند البلوغ-أثناء الحمل-عند بلوغ سن اليأس .
- س ١٤٧: أين يتركز الدهن في النساء؟
- ج ١٤٧: في منطقة الأرداف والأطراف .
- س ١٤٨: أين يتركز الدهن عند الرجال؟
- ج ١٤٨: يبدأ في الترسيب حول منطقة الخصر .
- س ١٤٩: كيف يتم قياس نسبة الدهن في الجسم؟
- ج ١٤٩: تقاس بأجهزة حساسة ترسل اشارات كهربائية أو بالموجات تحت الحمراء تحت الجلد .

- س ١٥٠: هل تستمد الطاقة من السكريات والنشويات فقط؟
- ج ١٥٠: لا ، بل من الدهون والبروتينات أيضا .
- س ١٥١: متى تستمد الطاقة من الدهون؟
- ج ١٥١: عند انخفاض مستوى السكر في الدم .
- س ١٥٢: كيف تختزل الدهون الزائدة عن وزن الجسم؟
- ج ١٥٢: عند ممارسة الحمية الغذائية تبدأ الدهون في التحرك من مخازنها في الأنسجة تحت الجلد الى الكبد وتمر بالعديد من المراحل .
- س ١٥٣: ما الذي ينتج من اختزال الدهون في الجسم؟
- ج ١٥٣: الذي ينتج عنها الجلوكوز والماء .
- س ١٥٤: ماذا يحدث اذا امتنع الانسان عن الطعام؟
- ج ١٥٤: يتحلل الدهن الموجود داخل الجسم ويمد الجسم بالطاقة .
- س ١٥٥: الى متى يستطيع الدهن الداخلي أن يمد الجسم بالطاقة؟
- ج ١٥٥: لعدة أشهر .
- س ١٥٦: هل يتوقف انقسام الخلايا الدهنية لجسم الانسان فس سن معين؟
- ج ١٥٦: لا .
- س ١٥٧: ما السبب في استمرار الخلايا الدهنية في التكاثر والانقسام؟
- ج ١٥٧: الزيادة في استهلاك الغذاء، خاصة لدى مفرطي السمنة .
- س ١٥٨: ما الفترة الحرجة لزيادة الخلايا الدهنية في الجسم؟
- ج ١٥٨: تبدأ من الثلث الأخير من الحمل وحتى السنة الثالثة من العمر .
- س ١٥٩: ما المراحل التي يجب على الوالدين مراعاتها للتحكم في بدانة الطفل؟
- ج ١٥٩: أ- الثلث الأخير من الحمل حتى نهاية السنة الأولى .
ب- بين السنة الرابعة والسابعة من العمر .
ج- بين السنة التاسعة والثالثة عشرة من العمر .
- س ١٦٠: كم يبلغ انقسام الخلايا الدهنية في المرحلة أ ؟
- ج ١٦٠: حوالي: ٣٠٠ %.
- س ١٦١: ما أنواع الدهن؟
- ج ١٦١: مفيد ودهن زائد .
- س ١٦٢: كم يمثل الدهن المفيد من وزن الجسم عند الرجال؟
- ج ١٦٢: يمثل من ٣-٥ % من وزن جسم الرجال .
- س ١٦٣: ما نسبة الدهن المفيد من وزن الجسم عند الاناث؟
- ج ١٦٣: حوالي ٨-١٢ % من وزن الجسم عند الاناث .
- س ١٦٤: ما وظيفة الدهن المفيد للجسم؟
- ج ١٦٤: يقي الجسم ضد الصدمات ويحافظ على حرارة الجسم وعلى الوضع الطبيعي للأحشاء في مكانها .
- س ١٦٥: من أين يأتي دهن التخزين (الدهن الزائد)؟
- ج ١٦٥: ينتج من الزيادة المستمرة في كم السعرات الناتجة من الأكل .
- س ١٦٦: هل تتلاشى الخلايا الدهنية اذا فقد البدن جزءا من وزنه؟

ج ١٦٦: لا .

س ١٦٧: مالذي يحدث لها اذن؟

ج ١٦٧: يصغر حجمها جدا وتكون قابلة للرجوع لحجمها الكبير كلما زاد استهلاك الغذاء .

س ١٦٨: ((زيادة الوزن مرادف للصحة)) مامدى صحة هذه العبارة؟

ج ١٦٨: عبارة خاطئة .

س ١٦٩: هل السمنة مرض؟

ج ١٦٩: قد لا تكون في حد ذاتها مرضا ، ولكن من المؤكد انها عامل خطورة لكثير من الأمراض .

س ١٧٠: هل السمنة مرض كل العصور؟

ج ١٧٠: السمنة مرض العصر الحديث .

س ١٧١: لماذا؟

ج ١٧١: للتطور العلمي والتكنولوجي وتوفر الأجهزة الحديثة التي لا يبذل الفرد فيها أي عناء أو جهد كما شمل التطور أساليب الغذاء ونوعيته وكيفيته .

س ١٧٢: هل تمثل السمنة مشكلة لبعض الشعوب دون غيرها؟

ج ١٧٢: السمنة هي مشكلة معظم شعوب العالم وان كانت تظهر في بعض الشعوب بصورة واضحة وكبيرة عن غيرها .

س ١٧٣: ماهي السمنة؟

ج ١٧٣: هي زيادة وزن الجسم عن الحد الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه .

س ١٧٤: لماذا يحدث تراكم الدهون؟

ج ١٧٤: نتيجة لعدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم .

س ١٧٥: هل يمكن الاعتماد على الميزان فقط في تقدير السمنة؟

ج ١٧٥: هذا خطأ شائع .

س ١٧٦: هل الوزن المناسب مرادف الصحة الجيدة؟

ج ١٧٦: غير صحيح .

س ١٧٧: ماهو المرادف الأساسي للصحة؟

ج ١٧٧: نوعية تكوين الجسم هي المرادف الأساسي للصحة .

س ١٧٨: ماذا يجب ان ينخفض الوزن ككل أم نسبة الدهن بالجسم؟

ج ١٧٨: الخفض السليم والصحي هو خفض نسبة الدهن في الجسم .

س ١٧٩: ماذا يعني الوزن الحيوي؟

ج ١٧٩: هو الوزن الصافي بدون دهن (وزن العضلات والعظام والأحشاء والأنسجة) وهو الحارق للسعرات .

س ١٨٠: ماذا يعني زيادة الوزن الحيوي؟

ج ١٨٠: يعني حرق أكبر للسعرات الحرارية .

س ١٨١: هل يعمل الوزن الحيوي في حالة النشاط والمجهود فقط؟

ج ١٨١: لا ، بل حتى في حالة الخمول وأثناء النوم .

س ١٨٢: هل يلزم المحافظة على الوزن الحيوي بل وزيادته عند خفض الوزن؟

ج ١٨٢: نعم .

س ١٨٣: لماذا؟

ج ١٨٣: لنحصل على أعلى معدل لحرق السعرات (الطاقة).

س ١٨٤: مالذي يحدد كمية السعرات التي يجب حرقها في ٢٤ ساعة؟

ج ١٨٤: مقدار الوزن الحيوي للجسم هو الذي يحدد كمية السعرات.

س ١٨٥: هل يقوم الدهن بأي حرق للسعرات الحرارية؟

ج ١٨٥: لا يقوم الدهن بأي حرق للسعرات الحرارية.

س ١٨٦: مالفرق بين زيادة الوزن والسمنة؟

ج ١٨٦: زيادة الوزن هي ان يكون معامل كتلة الجسم بين ٢٥ - ٣٠.

اما السمنة هي ان يكون معامل كتلة الجسم أكبر من ٣٠.

س ١٨٧: كيف نحسب معامل كتلة الجسم؟

ج ١٨٧: بقسمة الوزن على مربع الطول.

س ١٨٨: هل يلعب طول الانسان دورا في تحديد وزنه المثالي؟

ج ١٨٨: نعم.

س ١٨٩: كيف يؤثر طول الانسان في تحديد وزنه المثالي؟

ج ١٨٩: مساحة الجسم وكتلة الجسم تزيد بزيادة الطول.

س ١٩٠: ماذا نعني بالوزن المثالي للجسم؟

ج ١٩٠: هو محصلة الطول والعمر والجنس (ذكر أم انثى).

س ١٩١: هل الوصول للوزن المثالي من المستحيل؟

ج ١٩١: ليس مستحيلا.

س ١٩٢: كيف يمكن الوصول الى الوزن المثالي؟

ج ١٩٢: بالارادة+برنامج غذائي جيد ومدرّس+ ممارسة مستمرة للرياضة.

س ١٩٣: كيف نحافظ على الوزن المثالي؟

ج ١٩٣: بالتغيير الكامل في اسلوب الغذاء وممارسة الرياضة.

س ١٩٤: كيف نعرف ((وزن الجسم))؟

ج ١٩٤: هو محصلة توازن بين طاقة مستمدة من الأكل وطاقة مستنفذة في الحركة.

س ١٩٥: ما أنواع السمنة؟

ج ١٩٥: سمنة مبكرة - سمنة عند البالغين.

س ١٩٦: متى تبدأ السمنة عند الأطفال؟

ج ١٩٦: في الشهور الأولى من عمر الطفل بل قد تبدأ منذ الثلث الأخير للحمل.

س ١٩٧: هل تزيد عدد الخلايا الدهنية في السنة الأولى للأطفال؟

ج ١٩٧: تزيد حجما وليس عددا في السنة الأولى

1. اذا شرب شخص ماده قلويه وش نعطيه؟خل مخفف
2. غسل الثلاجه بماء مذاب فيه بكاربونات الصوديوم؟لازاله الرائحه الكريهه
3. عناصر التصميم الزخرفي ؟
4. الفتامين الي يساعد امتصاص الكالسيوم؟D
5. الفتامينات الذائبه بالماء؟c-b
6. من المكملات المنفصله؟الاحزمه
7. يسبب نزيف بالمخ وفشل بالكلى؟ضغط الدم
8. مثلث الحريق هو الحراره؟والاكسجين وماده قابله لالشتعال
9. تفحم الجلد من حروق الدرجه؟الثالثه
10. يجب اسعاف الطفل سريعا؟اذ ازرق لسانه وشفاته
11. هو قماش مخالف لقماش المراد تطريزه؟الابليك
12. من مسببات القشره الشعر؟اهمالالشعروعدم غسله
13. من مكونات البويصله الكيراتين؟البروتينات الصلبه
14. طريقه معالجه الشعر المتقصف؟خذ الزنك والحديد
15. راس طفل متورم؟من ضغط الولاده
16. الانتضار خمس دقائق من اطفاء الثلاجه؟حتى الايتلف المحرك
17. الذي يساعد على انتشار النيران؟وضع اسلاك التوصيلات تحت السجاد
18. الصاله هي غرفه دائم الجلوس فيها وتكون ذات؟اثاث امن
19. التصاميم المناسبه النحيفه؟ذات خطوط افقيه
20. هرمون لدي المرأة؟الاستروجين
21. العضو الذي يكون ماسنول عن الهرمونات؟المبيض
22. مدته تلقيح البويضه من وقت لالخصاب؟اسبوعين
23. اذا اكل الانسان من جميع العناصر الغذائيه يعتبر؟تغذيه متوازنه
24. ليس من مسببات الحرائق؟البكتيريا
25. احادي الصوديوم موجوده خطير في؟مكعبات الماكي
26. الهالات السوداء؟فقر الدم
27. مرض جويبر؟اليود
28. لتحافظي علي البشره صحيه وسليمه؟٦-٨
29. كم كوب يوضع امام الشخص؟٣ اكواب
30. المقصود بالخلع؟تحرك المفصل من مكانه
31. من الاعشاب ملين للبطن وعلاج البرد ومنكه لطعام؟الزنجبيل
32. من وظائف الكربوهيدرات انها؟من مكونات الدم
33. الريبوفلامين هو B2؟
34. الدييو كاج من انواعه؟الاملس والبارز
35. عند وضع الميزنيه؟الصرف والدخل والادخار
- ٣٦ من مسببات القشره الشعر؟اهمالالشعروعدم غسله