لابد على خريجة التربية الأسرية أو أحد فروع التخصص من الإطلاع على المناهج الجديدة للتربية

ف لقد تم تطوير المناهج حتى أصبحت تغطي مجالات حياتية كثيرة

لم تتطرق هذه الملزمة إلا للتغذية بشكل مبسط

بقي عدة مجالات وهي : التصميم و التجميل و المهارات الاجتماعية والتوعية الصحية الأمومة والطفولة

والملبس وتوعية المستهلك والأمن والسلامة

الصورة توضح المجالات التي ستأتي منها أسئلة قياس

وجدت لكم في اليوتيوب شروحات للمناهج الجديدة من المعلمة : نسرين حلواني

جزاها الله خير

درس الذات

https://www.youtube.com/watch?v=v7e7fDSb23A

وحدة التجميل

https://www.youtube.com/watch?v=qDN6iwzyxKM

الإدمان الإلكتروني من وحدة الإتصال

https://www.youtube.com/watch?v=5g8FGmhKQiM

أسس اختيار الملابس من كتاب أول ثانوي

https://www.youtube.com/watch?v=qwC6joEgARw

أسس أختيار الملبس

https://www.youtube.com/watch?v=nbGBoWMtg2E

الماء والفيتامينات والمعادن والأملاح

https://www.youtube.com/watch?v=ZwiYG6IJkpo

درس البشرة

https://www.youtube.com/watch?v=szBs16OFKUY

درس مكملات الملابس

https://www.youtube.com/watch?v=_HYqDg-fwVM

تحميل كتاب دليل المعلمة للتربية الأسرة والحياتية ١

http://up.education-sa.com/download1499.html

مفهوم الإقتصاد المنزلي

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

ب _ مفهوم الاقتصاد المنزلي الحديث : علم يختص بدراسة الأسرة واحتياجاتها ومقوماتها على مستوى المنزل والبيئة الاجتماعية . فهو يهدف إلى جعل كل منزل مريحاً ومناسباً من الناحية المعيشية ، وسليما 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.

مميزات المفهوم الحديث للاقتصاد 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 الاوضاع التى تمس حياة الاسرة والمجتمع كمشكلة نقص الغذاء وخروج المرأة للعمل.

مجالات الإقتصاد المنزلي

يشمل علم الاقتصاد المنزلي خمس مجالات دراسية هى-:

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 الضرورية المنزلي الاقتصاد لإستهلاك أهل المنزل، ومقدار المصروفات اللازمة خلال وقت معلوم، وتوفير حاجيات ومتطلبات المنزليتدريب الأطفال الاقتصاد المنزل في حدود الزمن والموارد المتاحة لربة البيت، وعموما يشمل على حسن الإستهلاك وعدم التبذير، في الملبس والمأكل.

مفهوم ميزانية العائلة الإستهلاكية، المنزلي الاقتصاد ويندرج ضمن مفهوم (Family Budget)، وهي عبارة عن التوازن بين الدخول النقدية والعينية 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 الأجتماعي بملأ البيانات الخاصة بميزانية الأسرة على أساس إستجواب رب العائلة فيما يتعلق بمصادر دخله .

المنزلي الاقتصاد مفهوم

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

ب _ مفهوم المنزلي الاقتصاد الحديث : علم يختص بدراسة الأسرة واحتياجاتها ومقوماتها على مستوى المنزل والبيئة الاجتماعية . فهو يهدف إلى جعل كل منزل مريحاً ومناسباً من الناحية المعيشية ، وسليما 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 .

مميزات المفهوم الحديث للاقتصاد 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 الاوضاع التى تمس حياة الاسرة والمجتمع كمشكلة نقص الغذاء وخروج المرأة للعمل.

تعريفات المنزلي الاقتصاد:

منذ بدء ظهوره حتى الآن ، وتغيرت تبعاً للتطورات الحادثة في العلم والمجتمع ، فقد أطلق عليه " التدبير المنزلي " و "العلوم المنزلية" و " الاقتصاد المنزلي " "الفنون المنزلية" ....الخ والمصطلح الشائع استعماله هو نظراً لأنه يضم كثير من 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 في الماضي ، حيث ركز الاقتصاد المنزلي الأسري في المستقبل " وهذا التعريف قد ينطبق على اهتمامه على المهارات العلمية فقط .

ب- وعرفه مؤسسو علم المنزلي الاقتصاد بالولايات المتحدة الأمريكية بأنه دراسة للقوانين والأصول والأفكار التي تهتم بالإنسان من جهة ، وبيئته الطبيعية من جهة أخرى ، ودراسة العلاقة

ليس المنزلي الاقتصاد بين هذين العاملين " .ويؤخذ على هذا التعريف نوعان من القصور ، فعلم علماً نظرياً يدرس القوانين 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 ويرتكز في المنزلي الاقتصاد الأسرة وأفرادها ، ووسائل إشباع هذه الاحتياجات حيث يتألف معلوماته على العلوم 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 ومفروشاته 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 أفراده في جو يسوده التعاون والحب والاحترام المتبادل فالمراة الذكية هي من تستطيع خلق مثل هذا الجو بخليط من الحكمة وحسن التدبر وطول البال.

المنزلى الاقتصاد اهمية

هو العلم الذى يهتم بدراسة الانسان وحاجاتة وتطوره خلال مراحل الحياه المنزلى الاقتصاد & من جهة ودراسة البيئة من جهه اخرى ، ثم العمل على سد حاجات الانسان من موارد البيئة اصبح شاملا بحيث يطلق عليه اسم(علم المنزلى المحدودة المتاحة . وبالتالى فان علمالاقتصاد (الاسره كلها

يتجه الان الى التربيه من اجل الحياه الاسريه بكل مشكلاتها باعتباران المنزلى الاقتصاد & الاسره اليوم مؤسسه

اجتماعيه قائمه على العلاقات الانسانيه ، وان افراد الاسره يتقاسمون جميعا المسؤليه لنجاح بمساعدة افراد الاسره رجالا ونساءا على ادارة شؤنها سواء المنزلى الاقتصاد مسيرتها ، لذلك يهتم فى الحاضر او المستقبل على اسس علمية حتى يتحقق التقدم للمجتمع

.منتشرا فى جميع دول العالم سواء المتقدمه او النامية المنزلى الاقتصاد ولهذا اصبح تدريس

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

.وللمجتمع ككل

للبنات المنزلى الاقتصاد اهمية

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

وكيفية اعداد بعض الوجبات الغذائيه بطريقه صحية 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 العائلى المنزلى الاقتصاد وبالتالى فالفتاة التى تدرس لاسرتها وتحقيق مستوى افضل من خلال تعاونها مع بقية الافراد ونقل المهارات والخبرات التى اكتسبتها الى افراد اسرتها وتستفيد الاسرة من هذة الخبرات بطريقة غير مباشره.

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

الهرمونـــات

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 الحركة ، والأنسولين الذي ينظم نسبة السكر في الدم ، وبعضها الأخر 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 مثالاً للآثار الضارة الناشئة عن الخلل الهرموني .

في حالة زيادة إفراز الغدة الدرقية تزداد معدلات التحول الغذائي ، ويعاني الشخص من نقص في الوزن وبروز العينين وتورم الغدة ، ويعرف ذلك بالجويتر الجحاظي (جحوظ في اللعينين) ، ويصبح المريض قلقًا 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 وقلة في الحركة ، وبلادة 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

الغدد جار الدرقية

على جانبي القصبة الهوائية خلف الغدة الدرقية توجد أربع غدد مكل منها في حجم حبة القمح تسمى الغد الجار 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 لا نجرهانز هرمون الجلوكاجون الذي يحفز خلايا الكبد

لتحول 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 لتحول 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، يبدي 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 يبدي 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 البروجسيترون، 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 الصحه العالميهWHO

هيئة الغذاء والتغذيةFDA

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 البربيري

يؤدي النقص في هذا الفيتامين الى أمراض جلدية وبصرية ومنها: 1- الانحطاط الجسماني 2- إضطراب عمليات الهضم 3- تأخر النمو عند الأطفال 4- التهابات وتقرحات جلدية 5- تشقق في اللسان واللثة والشفاة 6- سيلان الدموع وعدم تحمل رؤية الضوء 7- احتقان أوعية العين الدموية	B2
يؤدي النقص في هذا الفيتامين الى: 1- ضعف العضلات 2- القلق والاضطراب 3- ضعف كريات الدم البيضاء 4- الألتهابات الجلدية	B6
يؤدي النقص فيه الى الأعراض التالية: 1- أمراض الحساسية والربو 2- الآلام العصبية 3- ضعف الجسم وترقق العظام 4- فقر الدم 5- شلل الأطفال 6- إلتهاب الأمعاء والكبد	B12

يؤدي نقصه للأمراض التالي 1- تأخر نمو الأطفال 2- إنحطاط قوى الجسم 3- ضعف مقاومة الجسم للسموم 4- الذبحة الصدرية	B15
الأمراض الناشئة عن النقص في هذا الفيتامين هي: 1- التهابات الفم واللسان 2- الزكام والسعال الديكي 3- فقر الدم 4- تسوس الأسنان 5- مرض الأسقربوط	C

يؤدي النقص في هذا الفيتامين الى الأمراض التالية: 1- تأخر نمو الأسنان وسوء تكوينها 2- الكساح 3- لين العظام	D
يؤدي النقص في هذا الفيتامين الى الأمراض التالية: 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	E

يؤدي النقص في هذا الفيتامين الى الأمراض التالية: 1- الاضطرابات الهضمية كالامساك والقيء 2- التقرحات الجلدية 3- الأكزيما	F
أهم الأمراض الناشئة عن نقص في هذا الفيتامين هي: 1- التهاب الجلد وجفافه وتقشره 2- تنميل الأطراف 3- انحطاط قوى الجسم 4- فقدان الشهية 5- فقر الدم	H
أهم أعراض نقص هذا الفيتامين هي : 1- النزيف وخاصة عند المواليد الجدد 2- أمراض الكبد 3- الصفراء	K

الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون

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

الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء

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

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

المعادن

مفعول و فوائد	مصادر غذائية	المعدن
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	اللبن ومنتجاته ، خضراوات ورقية ، التوفو (صويا) ، السردين ، السالمون مع العظام ، عصير البرتقال المدعم بالكالسيوم	الكالسيوم
يعمل مع الأنسولين على تحويل الكربوهيدرات والدهون إلى طاقة	منتجات الحبوب الكاملة ، الحبوب المضاف إليها النخالة ، خميرة بيرة ، كبد العجول ، الجبن الأمريكي ، جنين حبة القمح	الكروم

النحاس	المحار ، المكسرات ، البذور ، البقوليات ، الكبد ، الحبوب الكاملة	ضروري لتكوين الجلد والنسيج الضام ، مطلوب للعديد من التفاعلات الكيميائية المرتبطة بالطاقة ، ضروري لوظيفة القلب
الحديد	اللحوم ، الدواجن ، الاسماك ، 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 مئات 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 جرحٌ 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 البرّاقة.
- 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 أكسدتها 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 المقلي 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 مباشرةً، فتركه فترة من الزمن في درجة حرارة الجو المحيط يساهم في نمو الجراثيم وتكاثرها، وتزداد خطورة الأمر كلما طال الانتظار وكان الطعام مكشوفاً.

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

أهمية الطهي

(1يساعد الطهي على تكسير ألياف الخضر كالسبانخ وتليين الأنسجة الضامة في اللحوم وانتفاخ حبيبات النشا وليونتها ، فيزداد حجمها ولزوجتها كالأرز والمكرونة والمهلبية.

(2يعمل 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.

(3تساعد طرق الطهي المختلفة على التنويع في تقديم الصنف الواحد مثل البطاطس يمكن أن تكون مسلوقة أو مقلية أو مطهية في الفرن أو بيوريه.

(4تعريض الطعام للحرارة يحفظه من الفساد السريع كغلي اللبن وطهي اللحوم والأسماك.

****

العناصر الغذائيه

هى المواد الكيميائية الموجودة فى الطعام وهى ضرورية للحياة و يحتاجها الجسم للحصول على الطاقة و النمو وبناء الأنسجة و تجديدها ولتنظيم العمليات الحيوية المختلفة و من أمثلتها:

الكربوهيدرات المصدر الرئيسى للطاقة

البروتينات بناء الانسجة و تجديدها

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 فيختزن 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 الغذائيه

النوع المركب

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

البقوليات مثل : اللوبيا والفصوليا البيضه والبسله والفول والعسل

الخضروات مثل : الباطاطا 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 وهى ضرورية للنمو والصحة. يحتاج الإنسان الى حوالي عشرين حمض أميني لكي يعيش. تستطيع اجسامنا 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 :

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

2- البروتين النباتى مثل الحبوب والخضار و البقوليات لا يحتوى أى منها على الأحماض الأمينية 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 الافراط فيها يؤدى الى كثير من الأضرار.

مصادر الدهون:

الدهـــون 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 الحيوانيه

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 الدهـون

تقسم الى ثلاثة انواع من حيث تركيبها الكيماوي:

اولا :الدهون المشبعه اقل من ١٠ ٪ من السعرات الكليه

وتتمثل في السمن والزبد والدهون المصاحبه للحوم والدواجن والبيض والالبان

ثانيا :الدهون المتعدده عديمه التشبع اقل من ١٠٪ من السعرات الكليه

تتمثل في زيت الذره وزيت بزه القطن وزيت دوار الشمس

ثالثا :الدهون الاحاديه عديمه التشبع الباقي من السعرات الكليه 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 عن٣٠٠ مجم يوميا فى الشخص السليم .

قاوم الدهون بالدهون

تعتبر دهون الأوميجا ٣أحماض دهنية أحادية عدم التشبع و هى مفيدة فى تخفيض مستوى الأحماض الدهنية المشبعة وموجودة بوفرة فى أسماك السالمون والماكريل والتونة والسردين و فـول 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

رابعا الاملاح المعدنيه:

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

فوائد الأملاح المعدنية

-مساعدة الجسم في بناء الأنسجة من عظام و أسنان وغضاريف وعضلات

-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 مثلا 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 الى 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 الغذائيه

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 المستقبلة للأنسولين وأيضاً تحفز من المكينة 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

مسببات الحروق
درجة الحرارة
المواد الكيميائية
عوامل فيزيائية
السخونة
البرودة
أحماض
قلويات
الصعقة الكهربائية
الإشعاع
يكون الحرق بالحرارة الساخنة نتيجة التعرض للإصابة بحرارة جافة، مثل: المدفأة، أو رطبة، مثل: الماء الساخن.
تصنيف الحروق
درجة أولى: احمرار سطحي في الجلد.
درجة ثانية: تأثر طبقات الجلد السطحية وتحت السطحية.
درجة ثالثة: تفحم الحرق وإصابة كل طبقات الجلد.
درجة رابعة: إصابة جميع طبقات الجلد والدهون الموجودة تحته.

اسئلة متفرقة

مم يتكون الغذاء؟

ج١ : الكربوهيدرات-الدهون-البروتينات-المعادن-الفيتامينات-الماء

س٢ : ماذا يعني وقود الجسم الاساسي؟

ج٢ : هي الكربوهيدرات وهي المزود الاساسي للجسم والطاقه

س٣ : ماهي الكربوهيدرات؟

ج٣ : هي مواد عضويه تسمى أحيانا بالسكريات، لأن تركيبها الكيميائي واحد

س٤ : الى كم قسم تنقسم الكربوهيدرات؟

ج٤ : الى ٤ اقسام

س٥ : ماهي السكريات الاحاديه؟

ج٥ : هي ابسط انواع السكريات وأصل بقية السكريات

س٦ : ماأشهر السكريات الاحاديه؟

ج٦ : سكر الجلوكوز وتتميز بحلاوة طعمها

س٧ : لماذا تسمى أحد أقسام الكربوهيدرات ب السكريات الثنائيه؟

ج٧ : تسمى ثنائيه لأنها تحتوي على سكرين أحاديين متحدين

س٨ : اذكر أمثلة للسكريات الثنائيه؟

ج٨ : سكر المائدة وهو سكر القصب وسكر الحليب

س٩ : مااشهر انواع السكريات العديده؟

ج٩ : النشا والنشا الحيواني وهو الجليكوجين

س١٠ : لماذا سميت بالسكريات العديده؟

ج١٠ : لاحتوائها على أكثر من سكرين أحادين

س١١ : ماأمثلة السكريات العديده المعقده؟

ج١١ : الصموغ والسليولوز

س١٢ : لماذا تسمى بالمعقده؟

ج١٢: لانه لايوجد في جسم الانسان انزيمات خاصه لهضمها

س١٣: أين توجد الكبرهيدرات في الغذاء؟

ج١٣: القصب-البنجر-الحبوب المختلفه-الخبز-الأرز-البطاطس

س١٤: ماحاجة الجسم في اليوم الكامل من الكربوهيدرات في الاعمال المعتدله؟

ج١٤: حوالي ٤٧٠ جراما

س١٥: ماحاجة حواء من الكربوهيدرات؟

ج١٥: تحتاج الى حوالي ٣٧٪ من الطعام الذي تتناوله

س١٦: ماهي الدهون؟

ج١٦: هي مواد عضويه معروفه بشكلها المميز وهي اعقد في تركيبها من الكربوهيدرات

س١٧: ما اشكال الدهون؟

ج١٧: زيوت - شحوم

س١٨: ماحاجة الجسم من الدهون في اليوم الكامل في الاعمال المعتدله؟

ج١٨: حوالي ٦١ جراما

س١٩: ماحاجة حواء من الدهون في الطعام؟

ج١٩: تحتاج الى حوالي ٣٠٪ من الدهون في الطعام

س٢٠: مانسبة الدهون المختزنه في جسم الانسان؟

ج٢٠: يختزن الانسان السليم في جسمه من الدهون مايعادل ١٨٪ من مجموع وزنه

س٢١: ما أشهر أنواع الدهون؟

ج٢١: هو الشحم الحيواني وهو نفسه الموجود في جسم الانسان

س٢٢: ماهي وحة الدهون الأساسيه؟

ج٢٢: الأحماض الدهنيه

س٢٣: أين توجد الدهون في الغذاء؟

ج٢٣: توجد في شحم الحيوانات وفي الزيوت المختلفه كزيت الزيتون وزيت السمسم

س٢٤: مم تتكون البروتينات؟

ج٢٤: هي مركبات عضويه تتركب من وحدات أساسيه تسمى الأحماض الأمينيه

س٢٥: أين توجد البروتينات في الغذاء؟

ج٢٥: في اللحوم والبيض والجبن والبقوليات والحبوب

س٢٦ :ماعدد الأحماض الأمينيه الموجوده في البروتينات؟

ج٢٦ : ٢٠ حمضا أمينيا

س٢٧ : ماهو البروتين الكامل؟

ج٢٧ :هو الذي يحتوي على جميع الأحماض الأمينيه التي يحتاجها الجسم

س٢٨ :ماأهمية البروتين الكامل؟

ج٢٨ :تكمن أهميته في كونه العنصر الغذائي المهم في بناء أنسجة الجسم وصيانتها

س٢٩ :ماهي حاجة الجسم الى المواد البروتينيه في اليوم الكامل في حالة الاعمال المعتدلة؟

ج٢٩ :يحتاج الجسم في اليوم الكامل الى حوالي ١٠٩جرام من البروتينات

س٣٠ :هل يحتاج الجسم الى الفيتامينات والمعادن؟

ج٣٠ :نعم يحتاج اليها ووجودها في الغذاء ضروري جدا

س٣١ : هل حاجة الجسم اليها كثيره؟

ج٣١ : حاجة الجسم اليها قليله الا ان نقصها في الغذاء يسبب مشاكل صحيه

س٣٢ : الى كم قسم تنقسم الفيتامينات؟

ج٣٢ : تنقسم الى قسمين :تذوب في الدهن-تذوب في الماء

س٣٣ : ماهي الفيتامينات التي تتراكم في الجسم؟

ج٣٣ : الفيتامينات التي تذوب في الدهن وهي تتراكم في الجسم عند الافراط في استعمالها

س٣٤ : ماهي الفيتامينات التي تفرز في البول؟

ج٣٤ : الفيتامينات التي تذوب في الماء ولا تتراكم في الجسم بل تفرز في البول

س٣٥ : ماهي الفيتامينات التي تذوب في الدهن؟

ج٣٥ : فيتامين A,D,E

س٣٦ : ماهي الفيتامينات التي تذوب في الماء؟

ج٣٦ : فيتامين B,C,F

س٣٧ : في أي نوع من الغذاء يتوفر فيتامين A?

ج٣٧ : البيض-الزبده-الخضار-الحليب-الجزر-زيت كبد الحوت

س٣٨ : فيم يتوفر فيتامينB في الغذاء؟

ج٣٨ : الخميره-القمح-الخضار-الكبد-الحليب-الذره-الفواكه-الأرز-الخبز الأسمر

س٣٩ : أين يوجد فيتامين C في الطعام؟

ج٣٩ : الفوكه وخصوصا الليمون الحامض-الكرنب الأخضر-البطاطس-البصل

س٤٠ : فيم يتوافر فيتامينD؟

ج٤٠ : الزبده-صفار البيض-زبدة الكاكاو-زيت السمك-الحليب

س٤١ : أين يوجد فيتامينE في الغذاء؟

ج٤١ : الكبد-الطحال-الكلى-زيت كبد الحوت-الحليب-صفار البيض-الخضار الأخضر-دقيق البطاطس

س٤٢ : في أي نوع من الغذاء يوجد فيتامينF؟

ج٤٢ : في الخضار الأخضر-البطاطس-البيض-الكبد-الموز-الخميرة

س٤٣ : هل تتساوى العناصر الغذائيه في جميع الأغذيه ؟

ج٤٣ : لا ، بل تتفاوت نسب هذه العناصر بين الأغذية المختلفة

س٤٤ : اذكر بعض الأغذية التي تحتوي على جميع العناصر؟

ج٤٤ : بعض الأغذيه تحتوي على جميع العناصر مثل : الحليب-اللحوم وبعضها قد يحتوي على عنصرين أو اكثر

س٤٥ : مافائدة الغذاء للجسم؟

ج٤٥ : يمده بالحراره والدفء والحركة وهذا الوقود مهم للعمليات الحيويه في جسم الانسان كالتنفس والهضم

س٤٦ : هل تتفاوت العناصر الغذائيه فيما بينها في امداد الجسم بالطاقة؟

ج٤٦ : نعم تتفاوت فيما بينها

س٤٧ : كم تساهم الكربوهيدرات في امداد الجسم بالطاقه؟

ج٤٧ : تساهم بأعلى نسبة وهي ٥٠-٥٥ %

س٤٨ : ماهي نسبة الطاقة التي تساهم بها الدهون؟

ج٤٨ : حوالي من ٣٠-٤٠ %

س٤٩ : بكم تشارك البروتينات لامداد الجسم بالطاقه؟

ج٤٩ : بنسبة ١٠-١٥ %

س٥٠ : كيف يستفيد الجسم من البروتين الغذائي؟

ج٥٠ : يدخل البروتين في تركيب الأنسجة مثل العضلات والقلب والكبد والكلية والدم

س٥١ : كيف يستفيد الجسم من الكربوهيدرات والدهون في الغذاء؟

ج٥١ : الكربوهيدرات جزء منها مخزن في الكبد وجزء آخر في العضلات والباقي في الدم ويستخدمها الجسم لينمو أو يعوض مافقد منها .

س٥٢ : هل لابد للانسان أن يتناول دهونا أو بروتينات أو كربوهيدرات حتى تخزن في جسمه بهذه الصوره؟

ج٥٢ : لا ، ليس شرطا .

س٥٣ : مالذي يحدث لهذه العناصر؟

ج٥٣ : الذي يحدث اذا تناول هذه العناصر فان جزءا منها تستخدم مباشرة كوقود ومازاد يخزن كدهون في الجسم .

س٥٤ : هل الأملاح كأحد العناصر الغذائية يقصد بها ملح الطعام؟

ج٥٤ : لا

س٥٥ : ماذا يقصد بالأملاح؟

ج٥٥ : هي عناصر معدنيه يحتاجها الجسم في تكوينه ونموه وترميم أنسجته .

س٥٦ : هل يحتاج الجسم للأملاح بكميات كثيرة؟

ج٥٦ : بكميات قليلة .

س٥٧ : ما أنواع الأملاح؟

ج٥٧ : الكالسيوم-الحديد-البوتاس-الصوديوم-الماغنسيوم-الفسفور-اليود-النحاس-الكلور-المنجنيز .

س٥٨ : أين توجد الأملاح؟

ج٥٨ : توجد في جميع أنواع الأغذية بكميات تسد حاجة الجسم .

س٥٩ : كم يحتاج جسم الانسان يوميا من ملح الطعام؟

ج٥٩ : يحتاج الى مايعادل (٤-٥) جرام يوميا .

س٦٠ : كم تبلغ نسبة الماء في جسم الانسان؟

ج٦٠ : حوالي ٥٨,٥٪ من الجسم البشري مكون من الماء .

س٦١ : ماذا يحدث اذا فقد جسم الانسان ١٠٪ من نسبة الماء فيه؟

ج٦١ : يشعر الجسم بمضاعفات مرضية شديدة .

س٦٢ : متى تتوقف الحياة في الانسان؟

ج٦٢ : اذا بلغ نقص الماء في الانسجة ٤٠ .%

س٦٣ : مالذي ينظم ميزانية الماء في الجسم؟

ج٦٣ : مركز عصبي خاص في المخيخ عن طريق الشعور بالعطش .

س٦٤ : ماذا يعني استقلاب أو استحالة الغذاء؟

ج٦٤ : يعني كل مايجري بالغذاء من اجراءات داخل الجسم من ساعة تناوله الى ساعة نبذ رواسبه الى خارج الجسم .

س٦٥ : ماتفسير ((الدثور)) أو ((الميتا بوليسم))؟

ج٦٥ : هي مايحتاج اليه الجسم أو يستهلكه الجسم من الغذاء خلال ٢٤ ساعة لاستمرار أعماله الحيوية ((التنفس-نبضات القلب-عملية الهضم .((

س٦٦ : لماذا كان الأجداد الأوائل أقوى بنية وأطول عمرا وأشد مقاومة؟

ج٦٦ : لأنهم كانو يعتمدون على الغذاء الطبيعي الطازج المقتصر على نوعين أو ثلاثة وعلى الماء ولا يأكلون الا عندما يجوعون .

س٦٧ : مالمقصود بالاحتياجات الغذائية للأنسان؟

ج٦٧ : هي حاجة الجسم الى العناصر الغذائية وليس الى الطعام .

س٦٨ : هل كل طعام غذاء؟

ج٦٨ : ليس كل طعام غذاء .

س٦٩ : هل كل غذاء طعام؟

ج٦٩ : نعم كل غذاء طعام .

س٧٠ : الى ماذا ترجع أهمية الغذاء؟

ج٧٠ : أهمية الغذاء ترجع الى مدى كونه شاملا للعناصر الغذائية .

س٧١ :الى ماذا ترجع أهمية الغذاء؟

ج٧١ :باحتواء الغذاء على العناصر الغذائية الضرورية بكميات كافية ونسب متوازنة .

س٧٢ :ماذا يعني مصطلح الغذاء الامثل؟

ج٧٢ :هو الذي يمد الانسان باقصى قدرة جسمية وبروح معنوية وهدوء نفسي .

س٧٣ :هل يستطيع الانسان أن يعيش مددا طويلة بدون بروتين او فيتامينات أو مواد عضوية؟

ج٧٣ :نعم .

س٧٤ :ماهي الطاقة؟

ج٧٤ :ان الجسم يحرق الطعام لكي يحرك ويعمل فكل عضو وخلية يحتاج الى الوقود لكي يعمل .

س٧٥ :من اين يحصل الجسم على الطاقه؟

ج٧٥ :من الغذاء أو من الدهن المخزن في الجسم .

س٧٦ :كيف تقاس الطاقة؟

ج٧٦ :بالسعرات الحرارية(الكيلو كالوري)

س٧٧ :فيم تستخدم السعرات الحرارية؟

ج٧٧ :تستخدم في قياس كل حركات وأعمال الجسم الارادية واللاارادية .

س٧٨ :ماذا تعني أعمال الجسم الارادية؟

ج٧٨ :هي الحركات الارادية من مشي أو عطس أو تحريك يدين أو رموش وغيرها .

س٧٩ :ماذا تعني أعمال الجسم اللاارادية؟

ج٧٩ :تعني حركات الجسم الدتخلية من حركة الخلايا وعملها ودقات القلب وتحرك الدم وعملية الهضم وتقليب الطعام وامتصاصه وغيرها .

س٨٠ :ماهو تعريف الكالوري؟

ج٨٠ :هو الحرارة المطلوبة لرفع درجة حرارة (١) كيلوجرام من الماء درجة مئوية واحدة .

س٨١ :كم يحتوي كل جرام بروتين من الطاقة؟

ج٨١ :كل جرام بروتين يعطي ٤ سعرات حرارية تقريبا .

س٨٢ :كم تقدر الطاقة لجرام واحد من الكربوهيدرات؟

ج٨٢ :نفس الكمية وهي ٤ سعرات تقريبا .

س٨٣ :كم يحتوي كل جرام دهن من الطاقة؟

ج٨٣ :كل جرام دهن يعطي ٩سعرات حرارية تقريبا .

س٨٤ :ماذا تعني ((الطاقة الاساسية))؟

ج٨٤ :هي الطاقة التي يحتاجها الجسم لناطاته الاساسية المستمرة مثل دقات القلب وعمل الاجهزة المختلفة بالجسم .

س٨٥ :هل يمكن قياس الطاقة الاساسية بسهولة؟

ج٨٥ :لا .

س٨٦ :ماهي الطاقة الاساسية من الطاقة التي يحتاجها الانسان؟

ج٨٦ :تمثل حوالي (٦٠-٧٠٪)من الطاقة الاجمالية للانسان .

س٨٧ :هل هذه النسبة ثابتة لكل الناس وتحت جميع الظروف؟

ج٨٧ :لا .

س٨٨ :هل الجنس من العوامل المؤثرة في الطاقة الأساسية؟

ج٨٨ :نعم .

س٨٩ :هل الطاقة الاساسية لا تتاثر بالحالة الصحية أو حجم الجسم؟

ج٨٩ :ليس صحيحا .

س٩٠ : ماعلاقة مستوى هرمونات الغدة الدرقية بالطاقة الاساسية؟

ج٩٠ : علاقة قوية مؤثرة .

س٩١ : هل تتاثر الطاقة الرئيسية بالعمر؟

ج٩١ : بالطبع العمر من العوامل المؤثرة في الطاقة الرئيسية .

س٩٢ : ماطبيعة ارتباط الضغوط النفسية والمرض بالطاقة الرئيسية؟

ج٩٢ : ارتباط قوي ومؤثر .

س٩٣ : هل تتساوى الحاجة للطاقة الرئيسية عند الرجل والمرأة؟

ج٩٣ : لا .

س٩٤ : من الذي يحتاج لنسبة اعلى من الطاقة الرئيسية؟

ج٩٤ : يحتاج الرجل لنسبة أعلى من الطاقة الرئيسية عن المرأة .

س٩٥ : ماعلاقة الطاقة الرئيسية بمراحل النمو؟

ج٩٥ : علاقة وثيقة .

س٩٦ : ماهي هذه العلاقة؟

ج٩٦ : تزداد الحاجة للطاقة الأساسية في مراحل النمو الأولى .

س٩٧ : متى يصبح معدل الحاجة للطاقة الرئيسية شبه ثابت؟

ج٩٧ : مع توقف النمو .

س٩٨ : مامعدل الزيادة في الطاقة الأساسية عندما يتوقف النمو؟

ج٩٨ : معدل الزيادة شبه ثابت بين(٢-٤٪)كل ١٠ سنين .

س٩٩ : هل تتاثر الحاجة للطاقة الأساسية بالجوع والمرض؟

ج٩٩ : نعم .

س١٠٠ : ماهي هذه النسبة فيما يتعلق بالمرض؟

ج٧ : ١٠٠٪زيادة استهلاك الطاقة الأساسية في حالة ارتفاع درجة حرارة الانسان درجة مئوية واحدة

س١٠١ : ماهي نسبة الطاقة الأساسية في حالة الجوع؟

ج١٠١ : تقل الطاقة الأساسية لحدود(٣٠٪) أقل للانسان الذي يشعر بالجوع عن الانسان العادي

س١٠٢ : هل تحسب الطاقة الأساسية للرجل مثل المرأة؟

ج١٠٢ : لا .

س١٠٣ :كيف تحسب الطاقة الأساسية للرجل؟

ج١٠٣ : تقدر الطاقة الاساسية برقم تقريبي هو سعر حراري واحد لكل كيلو جرام من وزن الرجل في كل ساعة .

س١٠٤ :كيف تحسب الطاقة الأساسية للمرأة؟

ج١٠٤ :هي (٠,٨٥ سعرا).

س١٠٥ :كيف تحسب الطاقة الأساسية لليوم؟

ج١٠٥ :الطاقة الأساسية لليوم للرجل= ١سعرXالوزن بالكيلو Xاربعة وعشرين ساعة .

الطاقة الاساسية للمرأة=٠,٨٥سعرXالوزن بالكيلو Xاربعة وعشرين ساعة .

س١٠٦ :لماذا تحسب الطاقة الاساسية للمرأة أقل من الرجل؟

ج١٠٦ : لأن الصورة المثلى هي قياس صافي اللحم في الجسم بدون الدهن وصافي اللحم عند الرجل أكثر منه عند المرأة .

س١٠٧ :ماهي طاقة النشاط؟

ج١٠٧ : هي الطاقة المنتجة من الجسم والمصروفة لممارسة النشاطات والحركات المختلفة :كالمشي-ركوب الدراجة-السباحة-تحريك اليدين .

س١٠٨ :مانوع العلاقة بين طاقة النشاط ونوع النشاط؟

ج١٠٨ : علاقة طردية ،فكلما زاد عدد العضلات وزادت سرعة الحركة كلما زادت طاقة النشاط المنصرفة .

س١٠٩ :هل هناك علاقة بين طاقة النشاط ومدة النشاط؟

ج١٠٩ :نعم ، وهي علاقة طردية .

س١١٠ :ماطبيعة العلاقة بين طاقة النشاط ووزن الجسم؟

ج١١٠ :كلما زاد وزن الجسم كلما زادت طاقة النشاط لتحريك كتلة الجسم .

س١١١ :مانسبة طاقة النشاط عند أي انسان نشيط جدا؟

ج١١١ :من (٥٠-٧٠٪) من الطاقة الاساسية .

س١١٢ :مانسبة طاقة النشاط عند انسان متوسط النشاط؟

ج١١٢ :من(٤٠-٥٠٪) من الطاقة الاساسية .

س١١٣ :مانسبة النشاط عند شخص غير نشيط؟

ج١١٣ :من(٣٠-٤٠٪) من الطاقة الاساسية .

س١١٤ :كيف تحسب الحاجة اليومية من الطاقة؟

ج١١٤ :الحاجة اليومية من الطاقة=١,١(الطاقة الاساسية+طاقة النشاط).

س١١٥ :ماذا يعني ١,١؟

ج١١٥ :تعني طاقة التمثيل الغذائي ، اذا قدرت ب ١٠٪ من مجموع الطاقة الاساسية وطاقة النشاط .

س١١٦ :كيف نحسب الطاقة الاساسية؟

ج١١٦ :الطاقة الاساسية=الوزن X اربعة وعشرين وهنا تغاضينا عن الفروق بين الرجل والمرأة ويتم الحساب بصورة واحدة .

س١١٧ :كيف نحسب طاقة النشاط؟

ج١١٧ :طاقة النشاط=الطاقة الاساسيةXد ٠٥. اذا كان نشيط جدا

طاقة النشاط=الطاقة الاساسيةXد ٠٤. 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 :ماحاجة الجسم البشري لادامة أعماله الحيوية من الكالوري؟

ج١٢٠ :يحتاج الى ١٨٠٠ كالوري في اليوم الواحد

س١٢١ :ماحاجة من يقوم بالأعمال الكتابية من الكالوري في اليوم؟

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

س١٢٢ :ماحاجة من يقوم بالأعمال الشاقة من الكالوري في ٢٤ ساعة؟

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

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 :مذا 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 :ماتفسير طاقة التأثير الغذائي؟

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

س١٢٨ :مامضمون التوليد الحراري التكييفي؟

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

س١٢٩ :ماأهم 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.

س١٣٣ :ماهي الطاقة الاجمالية التي يحتاجها الانسان ويصرفها يوميا؟

ج١٣٣ :الطاقة الاساسية -طاقة النشاط-طاقة التأثير الحراري .

س١٣٤ :أين يذهب الفائض من الطاقة (الغذاء) ؟

ج١٣٤ :يخزن في الأنسجة الدهنية في الجسم على صورة ((جلسريدات ثلاثية .))

س١٣٥ :مم تتكون الأنسجة الدهنية؟

ج١٣٥ :تتكون من الخلايا المسماة : الخلايا الدهنية البيضاء .

س١٣٦ :ماعدد الخلايا الدهنية في الجسم؟

ج١٣٦ :بين حوالي ٢٠ الف مليون الى ١٦٠ الف مليون خلية دهنية .

س١٣٧ :ماحجم الخلية الدهنية الواحدة؟

ج١٣٧ :حوالي ٠,٣ الى ٠,٩ ميكروجرام (٣ الى ٩ من الألف من الجرام .)

س١٣٨ :هل هذا الحجم ثابت؟

ج١٣٨ : يختلف هذا الحجم حسب مكان وجود الخلايا في الجسم .

س١٣٩ : متى تنقسم الخلية الدهنية؟

ج١٣٩ : ان الخلية الدهنية لا تنقسم قبل أن يتضاعف حجمها لحدود ٢٠ مرة أكبر من حجمها العادي .

س١٤٠ : ماوزن الدهن في جسم الانسان العادي؟

ج١٤٠ : حوالي (١٠-٢٠) كيلوجرام دهن .

س١٤١ : ماوزن الدهن في جسم الاتسان البدين؟

ج١٤١ : قد يصل الى (٤٠-١٠٠) كيلوجرام أو أكثر .

س١٤٢ : ماالمصدر الرئيسي للطاقة لجسم الانسان؟

ج١٤٢ : الدهن .

س١٤٣ : مانسبة الدهون في وزن الطفل عند ولادته ؟

ج١٤٣ : حوالي ١٠٪ من وزنه .

س١٤٤ : مانسبة الدهن في وزن الرجل العادي؟

ج١٤٤ : تشكل (١٠-١٥٪) من وزن الرجل البالغ

س١٤٥ : مانسبة الدهن في جسم الأنثى البالغة العادية؟

ج١٤٥ : يشكل (١٥-٢٠٪) من وزن الأنثى .

س١٤٦ : متى تزيد كمية الدهن في الأنثى؟

ج١٤٦ : عند البلوغ-أثناء الحمل-عند بلوغ سن اليأس .

س١٤٧ : أين يتركز الدهن في النساء؟

ج١٤٧ : في منطقة الأرداف والأطراف .

س١٤٨ : أين يتركز الدهن عند الرجال؟

ج١٤٨ : يبدأ في الترسب حول منطقة الخصر .

س١٤٩ : كيف يتم قياس نسبة الدهن في الجسم؟

ج١٤٩ : تقاس بأجهزة حساسة ترسل اشارات كهربائية أو بالموجات تحت الحمراء تحت الجلد .

س١٥٠ : هل تستمد الطاقة من السكريات والنشويات فقط؟

ج١٥٠ : لا ، بل من الدهونوالبروتينات أيضا .

س١٥١ : متى تستمد الطاقة من الدهون؟

ج١٥١ : عند انخفاض مستوى السكلر في الدم .

س١٥٢ :كيف تختزل الدهون الزائدة عن وزن الجسم؟

ج١٥٢ : عند ممارسة الحمية الغذائية تبدأ الدهون في التحرك من مخازنها في الأنسجة تحت الجلد الى الكبد وتمر بالعديد من المراحل .

س١٥٣ :ماالذي ينتج من اختزال الدهون في الجسم؟

ج١٥٣ :الذي ينتج عنها الجلوكوز والماء .

س١٥٤ :ماذا يحدث اذا امتنع الانسان عن الطعام؟

ج١٥٤ : يتحلل الدهن الموجود داخل الجسم ويمد الجسم بالطاقة .

س١٥٥ :الى متى يستطيع الدهن الداخلي أن يمد الجسم بالطاقة؟

ج١٥٥ :لعدة أشهر .

س١٥٦ :هل يتوقف انقسام الخلايا الدهنية لجسم الانسان فس سن معين؟

ج١٥٦ :لا .

س١٥٧ :مالسبب في استمرار الخلايا الدهنية في التكاثر والانقسام؟

ج١٥٧ :الزيادة في استهلاك الغذاء، خاصة لدى مفرطي السمنة .

س١٥٨ :مالفترة الحرجة لزيادة الخلايا الدهنية في الجسم؟

ج١٥٨ :تبدأ من الثلث الأخير من الحمل وحتى السنة الثالثة من العمر .

س١٥٩ :مالمراحل التي يجب على الوالدين مراعاتها للتحكم في بدانة الطفل؟

ج١٥٩ :أ-الثلث الأخير من الحمل حتى نهاية السنة الأولى .

ب-بين السنة الرابعة والسابعة من العمر .

ج-بين السنة التاسعة والثالثة عشرة من العمر .

س١٦٠ :كم يبلغ انقسام الخلايا الدهنية في المرحلة أ ؟

ج١٦٠ :حوالي :٣٠٠ .%

س١٦١ :ما أنواع الدهن؟

ج١٦١ :مفيد ودهن زائد .

س١٦٢ :كم يمثل الدهن المفيد من وزن الجسم عند الرجال؟

ج١٦٢ :يمثل من ٣-٥٪ من وزن جسم الرجال .

س١٦٣ :مانسبة الدهن المفيد من وزن الجسم عند الاناث؟

ج١٦٣ :حوالي ٨-١٢٪ من وزن الجسم عند الاناث .

س١٦٤ : ماوظيفة الدهن المفيد للجسم؟

ج١٦٤ : يقي الجسم ضد الصدمات ويحافظ على حرارة الجسم وعلى الوضع الطبيعي للأحشاء في مكانها .

س١٦٥ : من أين يأتي دهن التخزين (الدهن الزائد)؟

ج١٦٥ : ينتج من الزيادة المستمرة في كم السعرات الناتجة من الأكل .

س١٦٦ : هل تتلاشى الخلايا الدهنية اذا فقد البدين جزءا من وزنه؟

ج١٦٦ : لا .

س١٦٧ : مالذي يحدث لها اذن؟

ج١٦٧ : يصغر حجمها جدا وتكون قابلة للرجوع لحجمها الكبير كلما زاد استهلاك الغذاء .

س١٦٨ : ((زيادة الوزن مرادف للصحة)) مامدى صحة هذة العبارة؟

ج١٦٨ : عبارة خاطئة .

س١٦٩ : هل السمنة مرض؟

ج١٦٩ : قد لاتكون في حد ذاتها مرضا ، ولكن من المؤكد انها عامل خطورة لكثير من الأمراض .

س١٧٠ : هل السمنة مرض كل العصور؟

ج١٧٠ : السمنة مرض العصر الحديث .

س١٧١ : لماذا؟

ج١٧١ : للتطور العلمي والتكنولوجي وتوفر الأجهزة الحديثة التي لا يبذل الفرد فيها أي عناء أو جهد كما شمل التطور أساليب الغذاء ونوعيته وكيفيته .

س١٧٢ : هل تمثل السمنة مشكلة لبعض الشعوب دون غيرها؟

ج١٧٢ : السمنة هي مشكلة معظم شعوب العالم وان كانت تظهر في بعض الشعوب بصورة واضحة وكبيرة عن غيرها .

س١٧٣ : ماهي السمنة؟

ج١٧٣ : هي زيادة وزن الجسم عن الحد الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه .

س١٧٤ : لماذا يحدث تراكم الدهون؟

ج١٧٤ : نتيجة لعدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم .

س١٧٥ : هل يمكن الاعتماد على الميزان فقط في تقدير السمنة؟

ج١٧٥ : هذا خطأ شائع .

س١٧٦ : هل الوزن المناسب مرادف الصحة الجيدة؟

ج١٧٦ :غير صحيح .

س١٧٧ :ماهو المرادف الأساسي للصحة؟

ج١٧٧ :نوعية تكوين الجسم هي المرادف الأساسي للصحة .

س١٧٨ :ماذا يجب ان ينخفض الوزن ككل أم نسبة الدهن بالجسم؟

ج١٧٨ :الخفض السليم ةالصحي هو خفض نسبة الدهن في الجسم .

س١٧٩ :ماذا يعني الوزن الحيوي؟

ج١٧٩ :هو الوزن الصافي بدون دهن (وزن العضلات والعظام والأحشاء والأنسجة) وهو الحارق للسعرات .

س١٨٠ :ماذا يعني زيادة الوزن الحيوي؟

ج١٨٠ :يعني حرق أكبر للسعرات الحرارية .

س١٨١ :هل يعمل الوزن الحيوي في حالة النشاط والمجهود فقط؟

ج١٨١ :لا ، بل حتى في حالة الخمول وأثناء النوم .

س١٨٢ :هل يلزم المحافظة على الوزن الحيوي بل وزيادته عند خفض الوزن؟

ج١٨٢ :نعم .

س١٨٣ :لماذا؟

ج١٨٣ :لنحصل على أعلى معدل لحرق السعرات (الطاقة).

س١٨٤ :مالذي يحدد كمية السعرات التي يجب حرقها في ٢٤ ساعة؟

ج١٨٤ :مقدار الوزن الحيوي للجسم هو الذي يحدد كمية السعرات .

س١٨٥ :هل يقوم الدهن بأي حرق للسعرات الحرارية؟

ج١٨٥ :لايقوم الدهن بأي حرق للسعرت الحرارية .

س١٨٦ :مالفرق بين زيادة الوزن والسمنة؟

ج١٨٦ :زيادة الوزن هي ان يكون معامل كتلة الجسم بين ٢٥-٣٠

اما السمنة هي ان يكون معامل كتلة الجسم أكبر من ٣٠

س١٨٧ :كيف نحسب معامل كتلة الجسم؟

ج١٨٧ :بقسمة الوزن على مربع الطول .

س١٨٨ :هل يلعب طول الانسان دورا في تحديد وزنه المثالي؟

ج١٨٨ :نعم .

س١٨٩ :كيف يؤثر طول الانسان في تحديد وزنه المثالي؟

ج١٨٩ :مساحة الجسم وكتلة الجسم تزيد بزيادة الطول .

س١٩٠ :ماذا نعني بالوزن المثالي للجسم؟

ج١٩٠ :هو محصلة الطول والعمر والجنس(ذكر أم انثى).

س١٩١ :هل الوصول للوزن المثالي من المستحيل؟

ج١٩١ :ليس مستحيلا .

س١٩٢ :كيف يمكن الوصول الى الوزن المثالي؟

ج١٩٢ :بالارادة+برنامج غذائي جيد ومدروس+ ممارسة مستمرة للرياضة .

س١٩٣ :كيف نحافظ على الوزن المثالي؟

ج١٩٣ :بالتغيير الكامل في اسلوب الغذاء وممارسة الرياضة .

س١٩٤ :كيف نعرف ((وزن الجسم))؟

ج١٩٤ :هو محصلة توازن بين طاقة مستمدة من الأكل وطاقة مستنفذة في الحركة .

س١٩٥ :ما أنواع السمنة؟

ج١٩٥ :سمنة مبكرة - سمنة عند البالغين .

س١٩٦ :متى تبدأ السمنة عند الأطفال؟

ج١٩٦ :في الشهور الأولى من عمر الطفل بل قد تبدأ منذ الثلث الأخير للحمل .

س١٩٧ :هل تزيد عدد الخلايا الدهنية في السنة الأولى للأطفال؟

ج١٩٧ :تزيد حجما وليس عددا في السنة الأولى

1. اذاشرب شخص ماده قلويه وش نعطيه؟خل مخفف

2. غسل الثلاجه بماءمذاب فيه بكربونات الصوديوم؟لازاله الرئحه الكريهه

3. عناص 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 الحرارة؟والاكسجين وماده قابلة لالشتعال

9. تفحم الجلدمن حروق الدرجه؟الثالثه

10. يجب اسعاف الطفال سريعا؟اذ ازرق لسانه وشفتاه

11. هو قماش مخالف لقماش المراد تطريزة؟الابليك

12. من مسببات القشرة الشعر؟اهما لالشعروعدم 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 فيهاوتكون ذات؟اثاث امن

19. التصاميم المناسبه النحيفه؟ذات خطوط افقيه

20. هرمون لدي المراة؟الاستروجين

21. العضوالذي يكون ماسئول عن الهرمونات ؟المبيض

22. مده تلقيح البويضه من وقت لالخصاب؟اسبوعين

23. اذااكل الانسان من جميع العناصر الغذائيه يعتبر؟تغذيه متوازنه

24. ليس من مسببات الحرائق؟البكتيريا

25. احادي الصوديوموجودة خطير في؟مكعبات الماجي

26. الهالات السوداء ؟فقرالدم

27. مرض جويبر؟اليود

28. لتحافظي علي البشره صحيه وسليمه؟٦-٨

29. كم كوب يوضع امام الشخص؟٣اكواب

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 هوB2?

34.الديبوكاج من انواعه؟الاملس والبارز

35عندوضع الميزنيه؟الصرف والدخل ولالدخار

٣٦من مسببات القشرة الشعر؟اهمالالشعروعدم غسله

شكراً لمن قامت بهذا العمل

هاشتاق التخصص على تويتر #كفايات_تربية_أسرية

حساب مجتازات اقتصاد منزلي على تويتر : @mjtazat_a8t9ad

https://twitter.com/mjtazat_a8t9ad