٩ التغذية

وقود الجسم

– ‘‘انا جائع! ماذا نأكل؟’’

– ‘‘بعض السندوتشات في مطعم صاحبنا سامي!’’

اقرأ هذا الكتيب وانت تختار.



الشباب والحياة الصحية

الصحة الجسدية والجنسية

جميع الحقوق محفوظة لورشة الموارد العربيّة ٢٠٠٥

٩ التغذية

باب الحياة الصحيّة

الباب الأول: البلوغ

الكتيّب ١: البلوغ لدى الفتى
الكتيّب ٢: البلوغ لدى الفتاة
الكتيّب ٣: العادة السرية
الكتيّب ٤: الدورة الشهرية

الباب الثاني: الإنجاب والجنس

الكتيّب ٥: غشاء البكارة
الكتيّب ٦: الحمل والولادة والعقم والإجهاض وتنظيم الأسرة
الكتيّب ٧: الأمراض المنقولة جنسياً

الباب الثالث: الحياة الصحيّة

الكتيّب ٨: العناية الشخصيّة
الكتيّب ٩: التغذية
الكتيّب ١٠: حَبّ الشباب
الكتيّب ١١: التدخين
الكتيّب ١٢: الرياضة
الكتيّب ١٣: الإدمان (المخدرات والكحول والأدوية)



١٢٣: توضيح ✱: اقرأ أيضاً





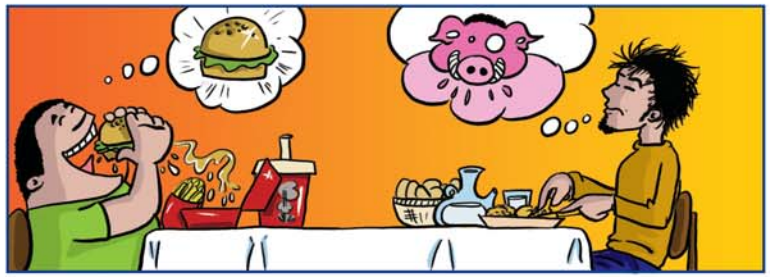
- التغذية **حاجة جسديّة** كالنوم والحركة والنظافة.
- تلعب التغذية **دوراً أساسياً في مرحلة البلوغ** ✱ التي تتميّز **بالنمو السريع** وبازدياد الحركة. يلبّي الطعام حاجات النمو والقيام بالنشاطات المختلفة، الجسدية والعقلية والاجتماعية.



اقرأ أيضاً

- البلوغ لدى الفتى :: الكتيّب رقم ١
- البلوغ لدى الفتاة :: الكتيّب رقم ٢







■ قبل سن الـ ٢١، يحتاج الجسم كل يوم إلى ٢٠٠٠ أو ٢٢٠٠ سعرة حرارية(١) وفي الكِبَر تنخفض هذه الحاجة إلى ما بين ١٥٠٠ و ١٨٠٠ بحسب الشخص.

الطعام ووظائفه

■ الطعام هو كل ما نأكله ونشربه.

■ **للطعام ٣ وظائف أساسية**:

حماية الجسم من الأمراض
(أطعمة الحماية كالخضر والفواكه)

مساعدة الجسم على النمو
(أطعمة البناء كالحليب ومشتقّاته واللحوم والحبوب والبقوليات والمكسّرات)

التزويد بالطاقة
(أطعمة الطاقة كالدهون والزيوت والمكسّرات والسكرّيات)



هل تعرف؟

للحفاظ على تغذية جيّدة، يجب أن تكون وجبات الطعام اليومي متوازنة ومكوّنة:

٦٠٪ من السكريات والخضر والفواكه

٢٥٪ من البروتينات[٢]

١٥٪ من الدهنيات والزيوت





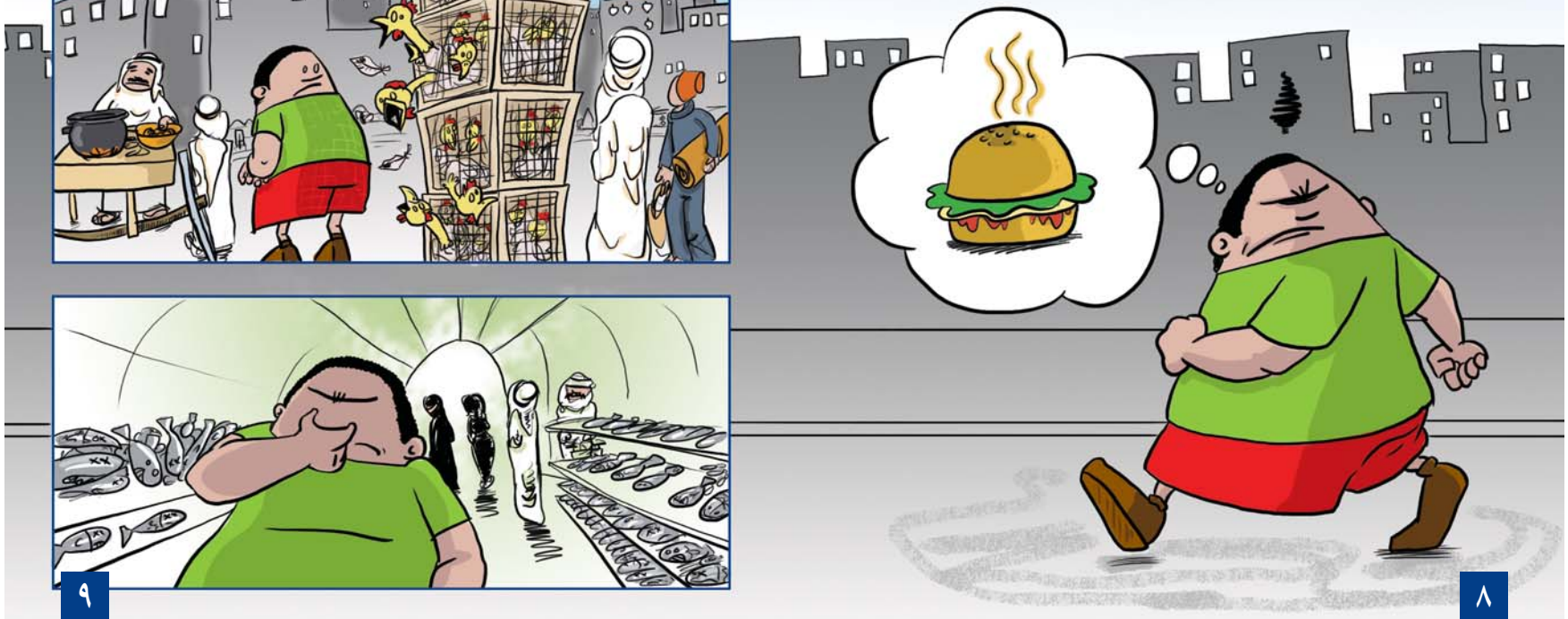
09 Nutrition 1 - 6/30/05 4:10 PM Page 3



- **بدء النهار بوجبة فطور صحّية ضروري** جدّاً لأنّه يزوّد الجسم بالطاقة **فيمنح النشاط والثقة بالنفس** ويوفّر القدرة على التعلّم والقيام بالنشاطات المختلفة.

- **الإمكان الاختيار من هذه اللائحة لأفكار لفطور صحّي:**
خبز، كعك، عصير، حليب، خضر، فواكه، جبنة، ماء، بيض، شاي، فول، عدس، قمح، ذرة مسلوقة أو مشويّة، بطاطا مسلوقة أو مشويّة.

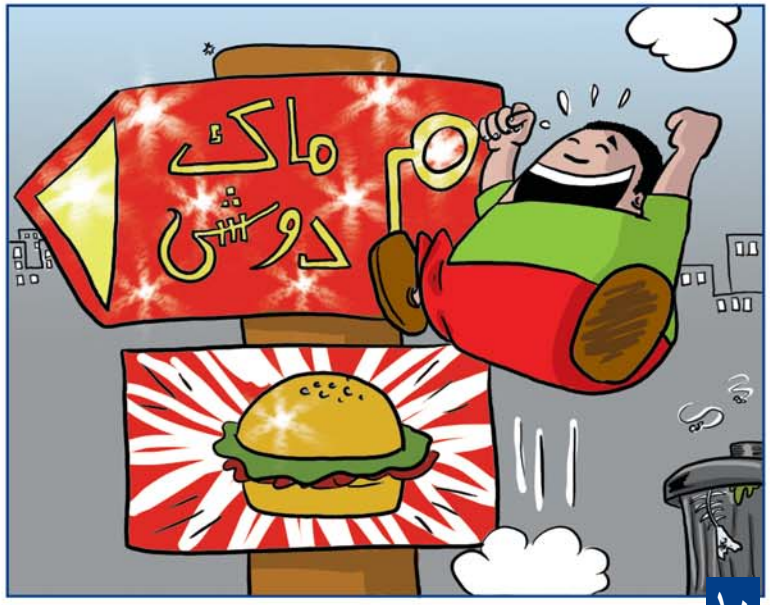
- **الأطعمة ذات المصدر الحيواني مفيدة جدّاً لنُمو الأطفال.**
- **يحتاج البالغون إلى مادة البروتين** الموجودة في اللحوم والبقول مثلاً، لتعويض الخلايا التي تموت يومياً.
- يمكن الحصول على البروتينات وبكمّيات معقولة من العديد من الأطعمة النباتية مثل البقوليات والمكسّرات. وتكون كمّية البروتيين أكبر عند مزج نوعين أو أكثر من هذه الأطعمة: الكشري والمجدّرة، والفلافل، البرغل والفول.



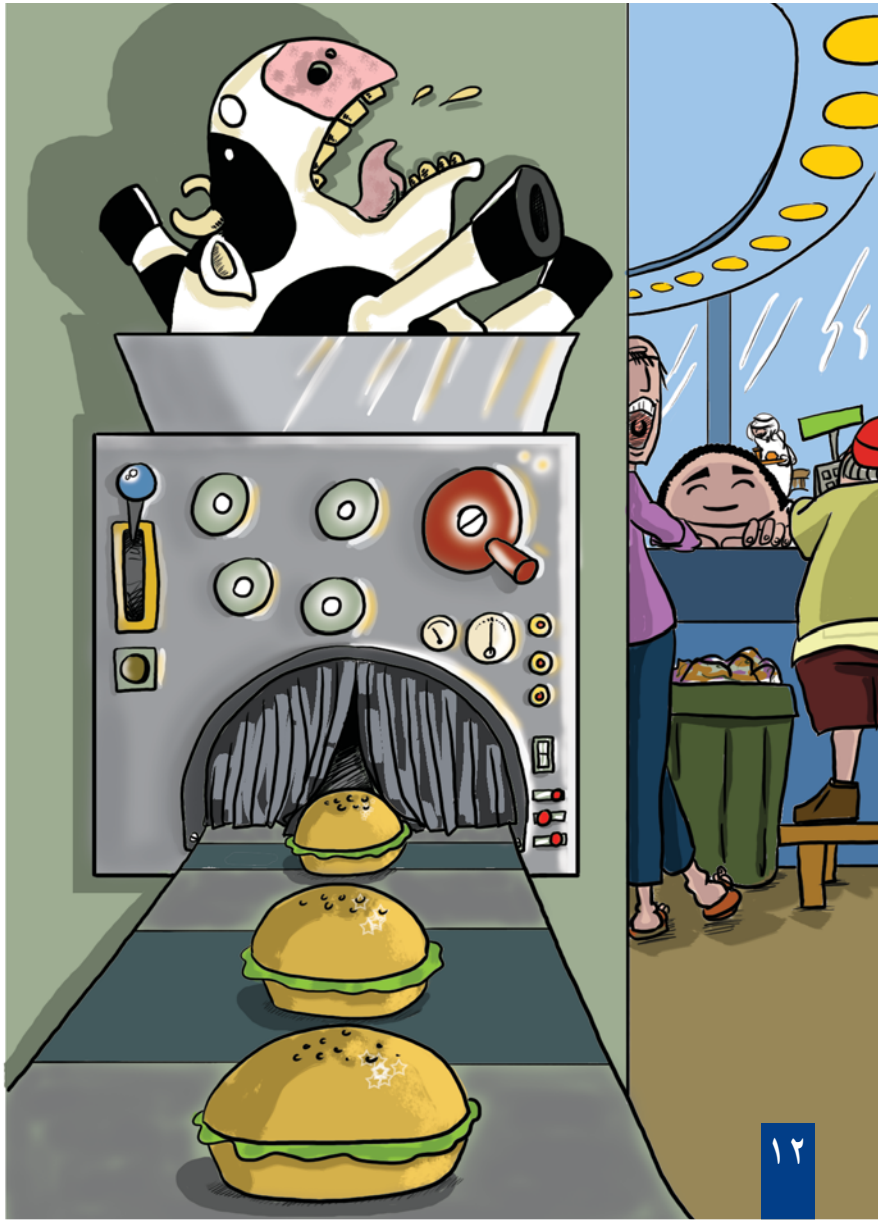


الوجبات السريعة

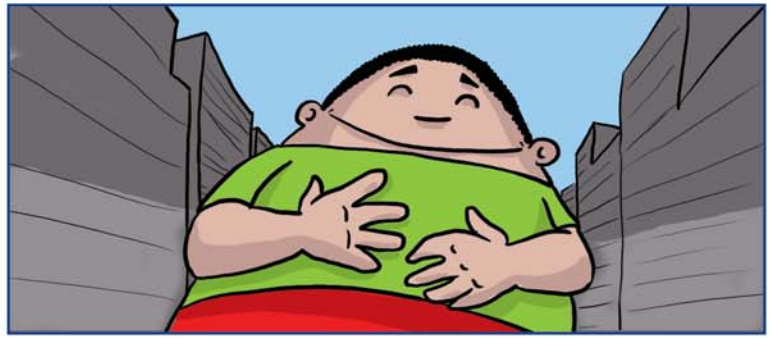
- **من أشهَر الوجبات السريعة:**
  ساندويتشات الهامبورجر والدجاج، والبيتزا الجاهزة. غالبية مكوّناتها غير **معلومة المصدر**، وتحتوي على نسب عالية من **الدهون والشحوم.**
- انتبه، قد تكون الخضر المضافة إليها **غير طازجة أو غير مغسولة جيداً** أو قد يكون **مكان الطبخ ملوّثاً.**







نوع المادة	بعض الأمراض الناتجة عنها	أين نجدها؟
المواد الملوّنة: تُستعمل لإعطاء لون اصطناعي للمواد الغذائيةالمختلفة	**السرطان الحساسية**	**الحلويات** المصنّعة مثل السكاكر والمشروبات، وحبوب الذرة المحمّصة الملوّنة.
المواد الحافظة: تستعمل لإعطاء عمر أطول للمواد الغذائيّة المعلّبة	**مشاكل في الجهاز الهضمي** حساسية أحيانا و تَسوّس الأسنان هبوط في ضغط الدم التهابات المعدة	**المشروبات** على أنواعها الفطائر، العلكة والسكاكر المختلفة والحلوى، رقاقات البطاطا (التشيْبس) والشوكولا اللحوم الجاهزة والمعلّبة
مواد التحلية: تستعمل لإعطاء مذاق حلو إصطناعي (أهمّها: أسبرتام).	**مشاكل عصبيّة، عضَلية، نفسيّة، خلل في افراز الهرمونات، أمراض في الكبد والدماغ.**	**المشروبات المصنعة، المأكولات الجاهزة ، الحلويات**









ملا حظة!

- في المجتمعات الفقيرة، يشتري الناس معلّبات لحوم تحتوي على نسبة عالية من الدهون وهي مضرّة بالصحة.
- لا مشكلة في تناول قطعة شوكولاته أو تشيْبس بل المشكلة في أن تصبح هذه المأكولات **بديلاً عن الغذاء الطبيعي والمغذّي**.
- بعض المواد الغذائية تحتوي على **مواد قد يؤدّي تناولها إلى الإصابة بالسرطان** وهي تحمل العلامات التالية: E233 E320, E123, E142, E210, E211, E212,E213,E214,E215, E216, E218, E321 E219, E230, E231, E232,



الوزن الزائد

- انّ تناول كمّية طعام **تزيد عن حاجة الجسم** للقيام بوظائفه يؤدّي الى تخزين الطاقة الزائدة على شكل دهون داخل الجسم، **ما يؤدّي إلى السمنة.**
- هناك عاملان أساسيّان يؤثران على اكتساب الوزن الزائد، وهما **العامل الوراثي** (أي الاستعداد لدى الأب والأم والأسرة) **والعامل المُكتسب** (أي طريقة التغذية ودرجة النشاط).



- عند المراهقين **قد يسبب الوزن الزائد مخاطر ومضاعفات عديدة، منها:**

قِلّة النشاط و**ضيق التنفّس و زيادة احتمال التعرّض للأمراض** خاصة أمراض القلب وتصلّب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والسكر، والإلتهابات الجرثومية بالجهاز التنفسي والجلد.

الرغبة الشديدة في إنقاص الوزن

- يتزايد عدد الشبان والشابات الراغبين بإنقاص وزنهم بهدف الرشاقة.
- يصل البعض الى درجة الهَوس فيلجأون إلى الإمتناع عن الطعام وقد يدفعون أنفسهم إلى التقيّؤ أو يستعملون المليّنات(٢) للتخلّص منه.



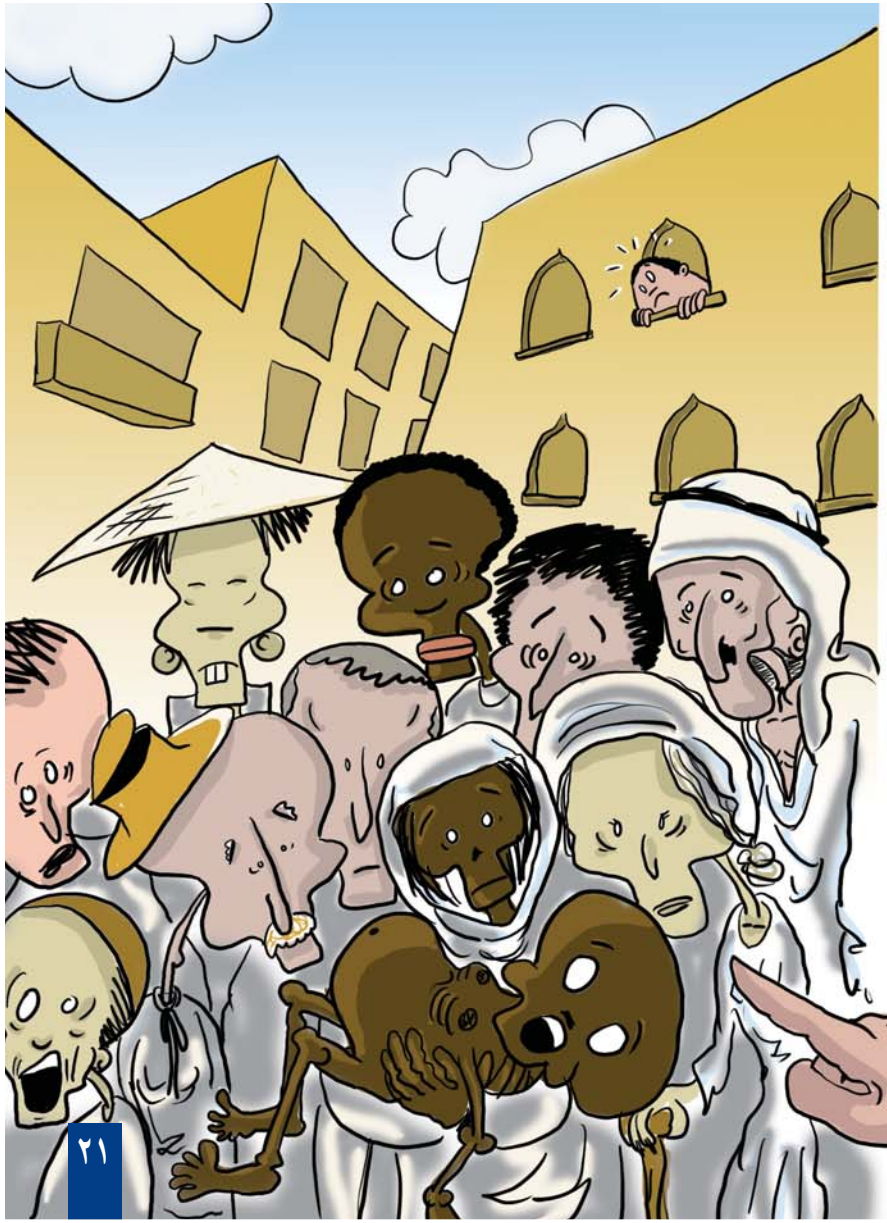
- **بعض النتائج السلبيّة بسبب سوء التغذية:**
شعور بألم في المعدة والإمعاء، **تساقط شعر الرأس**، ظهور شعر غير معتاد على الوجه والجسم، إصابة الجلد بخشونة وقشور ثم بقع حمراء، **تقطّع الدورة الشهرية**(*) عند العديد من الفتيات.

اقرأ أيضاً
الدورة الشهرية :: الكتيّب رقم ٤

الجوع والفقر

- تعاني شعوب كثيرة في البلدان الناميَة من الجوع بسبب **عدم توفّر ما يكفي من الطعام للفرد.**
- هذا النقص في الطعام ناتج عن **فقر** هذه الشعوب وهدر أو نهب مواردها الأمر الذي يُسبب سوء التغذية للكثير من الأطفال والكبار.





إنّ سوء التغذية يمكن أن يؤدّي إلى أعراض وأمراض عديدة

■ لدى الصغار:

عدم النمو، بطء في المشي أو التفكير أو التكلّم، انتفاخ البطن أو الوجه واليدين والقدمين، الإصابة بأمراض والتهابات شائعة التي قد تطول مدّتها وحِدّتها، وقد يؤدّي إلى الوفاة أو ضعف في الرؤية في الليل، جفاف في العيون أوفقدان البصر.

■ لدى الصغار والكبار:

الضعف والتعب الدائم ، فقدان الشهية، فقر الدم، قروح[٤] في زوايا الفم واللسان، نزف الأنف واللثّة، السل، الإسهال، الحصبة، تشمّع الكبد[٥]، خفقان القلب بسرعة، قلق ومشاكل عصبية أو نفسية.



إنّ الأغنياء وحدهم (وهم أقلّية بالنسبة لعدد سكان الأرض)
يسيطرون على أكثر من نصف ثروات وموارد الأرض!!!...



توضيح

توضيحات إضافية في "المرجع"

١. **سعرة حرارية:** وحدة قياس الطاقة (أو الوقود) التي يحتاجها الجسم وهي موجودة في الأطعمة بنسَب مختلفة.

٢. **البروتين:** نوع من المغذيات الموجودة في الطعام وهو ضروري لبناء الجسم ونموه ومدّه بالقوة.

٣. **الملينات:** أدوية مضادة للأمساك لجعل الغائط (البراز) ليناً والتخلُّص من فضلات الجسم أسهل.

٤. **قروح:** مفردها قرحة وهي تلف في الأنسجة يؤدي إلى منطقة مفتوحة في الجلد أو في الأغشية المخاطية لأعضاء داخلية من الجسم مثل المرئ أو المعدة أو الاثني عشر.

٥. **تشمُّع الكبد:** مرضٌ خطير يصيب خلايا الكبد بحيث تتلف وتضمر و تقصّر عن القيام بوظائفها الضرورية في الجسم؛ من أسبابه الإصابة بفيروس إلتهاب الكبد الوبائي "ب".

مساهمات إعداد المواضيع

إعداد: نزار رمّال. **إعداد ومراجعة المادة العلمية:** د.غسان عيسى ، د.مجدي حلمي، زينب غصن ونزار رمّال. **تحرير المادة العلمية:** د. غسان عيسى ونزار رمّال. **تحرير نهائي:** د. غسان عيسى ونزار رمّال. **صياغة لغوية:** تالين سلّوم وغانم بيبي. **رأي استشاري:** غسان عيسى وزينة علوش. **مساهمات الشباب:** مصر (جمعية الصعيد، كاريتاس وسلامة موسى).