

# بعض المصطلحات وتعريفها السنة الثالثة اعدادي svf

## التربية الغذائية - الأغذية .

د: العساري عبدالرحمان

المصطلح	التعريف
1 الكواشف	مواد كيميائية تتفاعل مع مكونات الأغذية التي تكشف عنها مثال ماء يودي - حمض النتريك ...
2 غذاء بسيط	هو غذاء معدني ( ماء، أملاح معدنية ) أو عضوي ( فيتامينات ، سكريات دهنيات ، بروتيدات ) يدخل في تركيب الأغذية المركبة .
3 غذاء مركب	هو غذاء يتركب من غذائين بسيطين أو أكثر .
4 أغذية بانية	هي أغذية تبني وتنمي الجسم وهي البروتيدات وبعض الأملاح المعدنية (مثال الكالسيوم ، الفسفور ... ) والماء
5 أغذية طاقية	أغذية تزود الجسم بالطاقة الضرورية لنشاطه وهي السكريات والدهنيات .
6 أغذية واقية (وظيفية)	تحفز التفاعلات داخل الجسم كما تحميه من بعض الأمراض وهذه الأغذية هي : الفيتامينات - أملاح معدنية - ألياف نباتية
7 الفيتامينات	الفيتامينات هي مواد عضوية أساسية لحياة الإنسان وسلامة صحته، ولكن الجسم لا يستطيع أن يصنعها لنفسه ولهذا لابد من تزويده بها عن طريق التغذية ويحتاجها بكمية ضئيلة . <b>ملحوظة :</b> الجسم يركب فيتامين D إذا تعرض لأشعة الشمس
8 فاقة غذائية	هي نقص أو غياب غذاء أو عدة أغذية بسيطة يؤدي إلى ظهور مرض .
9 الكساح	مرض من أمراض الفاقات الغذائية ناتج عن نقص في أملاح الكالسيوم أو فيتامين D أو هما معا وتتجلى أعراضه في تشوه الهيكل العظمي وخاصة الطرفين السفليين على شكل أقواس - تضخم الجمجمة - انتفاخ البطن ...
10 الكواشيوركور	مرض من أمراض الفاقات الغذائية ناتج عن عوز في البروتينات وخصوصا الحيوانية وتتجلى أعراضه في انتفاخ الوجه والأطراف نتيجة احتفاظها بالماء أديما œdème - نمو غير عادي ....
11 داء الحفر	مرض من أمراض الفاقات الغذائية ناتج عن نقص أو غياب فيتامين C في التغذية وتتجلى أعراضه في : - التهاب لثة الأسنان والأغشية المخاطية . - تعرية ثم تساقط الأسنان

		تأخر اندمال الجرح ...
12	<b>الهزال الإقتيائي</b>	مرض من أمراض الفاقات الغذائية ناتج عن فاقة غذائي عامة أي نقص في الأغذية البروتينية والطاقية ( السكريات والدهنيات ) . وتتجلى أعراضه في هزال شديد ، جلد جاف ومتجدد ، وجه شيخوخي ، عينان غائرتان ...
13	<b>مرض التدرق</b>	مرض من أمراض الفاقات الغذائية ناتج عن نقص ملح اليود في التغذية وتتجلى أعراضه في : انتفاخ الغدة الدرقية وخلل في نمو العظام الطويلة ..
14	<b>جفاف العينين</b>	مرض من أمراض الفاقات الغذائية ناتج عن نقص أو غياب فيتامين A في التغذية وتتجلى أعراضه في إتلاف القرنية، وفي غياب العلاج يصاب المريض بالعمى.
15	<b>مرض فقر الدم (العوز الحديدي )</b>	مرض من أمراض الفاقات الغذائية ناتج عن نقص أو غياب عنصر الحديد في التغذية وتتجلى أعراضه في التعب الشديد ، التأثير السريع بالبرد وضعف الجهاز المناعي ، نقص في إنتاج الخضاب الدموي وعمل العضلات .
16	<b>الكلتة الغذائية</b>	الكلتة الغذائية هي كمية الأغذية التي يتطلبها الجسم لتلبية حاجياته من المادة والطاقة خلال 24 ساعة . ويشترط أن تكون متوازنة كما وكيفا .  <b>ملحوظة :</b> تتغير الكلتة الغذائية حسب : السن و الجنس وطبيعة نشاط الجسم وحالته الفسيولوجية ...
17	<b>الاستقلاب الأساسي</b>	في حالة راحة كاملة وحالة صيام وفي شروط الحياد الحراري ( بين 18°C و 20°C ) ينفق الجسم كمية أدنى من الحرارة تسمى <b>الاستقلاب الأساسي</b> . وينتج هذا الإنفاق الدنوي عن الوظائف الحيوية ( تقلص القلب والعضلات ، حياة الخلايا ... )