

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 . ملحوظة : 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	الهزال الإقتيائي	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	مرض التدرق	مرض من أمراض الفاقات الغذائية ناتج عن نقص ملح اليود في التغذية وتتجلى أعراضه في : انتفاخ الغدة الدرقية وخلل في نمو العظام الطويلة ..
14	جفاف العينين	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	مرض فقر الدم (العوز الحديدي)	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	الكلتة الغذائية	الكلتة الغذائية هي كمية الأغذية التي يتطلبها الجسم لتلبية حاجياته من المادة والطاقة خلال 24 ساعة . ويشترط أن تكون متوازنة كما وكيفا . ملحوظة : تتغير الكلتة الغذائية حسب : السن و الجنس وطبيعة نشاط الجسم وحالته الفسيولوجية ...
17	الاستقلاب الأساسي	في حالة راحة كاملة وحالة صيام وفي شروط الحياد الحراري (بين 18°C و 20°C) ينفق الجسم كمية أدنى من الحرارة تسمى الاستقلاب الأساسي . وينتج هذا الإنفاق الدنوي عن الوظائف الحيوية (تقلص القلب والعضلات ، حياة الخلايا ...)