

مَصَادِرُ الْأَغْذِيَّةِ

- الْأَغْذِيَّةُ ضَرْوِيَّةٌ فِي حَيَاةِ الْإِنْسَانِ لِيُحَافِظَ عَلَى صِحَّتِهِ، وَيُوفِّرَ لِحِسْمِهِ الطَّاقَةَ اللَّازِمَةَ لِلْقِيَامِ بِمُخْتَلَفِ الْأَنْشِطَةِ الضَّرُورِيَّةِ.
- يَتَنَاوَلُ الْإِنْسَانُ أَغْذِيَّةً مُتَّوَعَةً وَمُتَوَازِنَةً نَبَاتِيَّةً وَحَيَوَانِيَّةً.
- الْأَغْذِيَّةُ النَّبَاتِيَّةُ: مِثْلَ الْخَضِرِ وَالْغَلَالِ وَالْفَوَاكِهِ وَالْحُبُوبِ وَمُسْتَقَاتِهَا وَالْبُقُولِ الْخَضِرَاءِ وَالْجَافَةِ.
- الْأَغْذِيَّةُ الْحَيَوَانِيَّةُ: مِثْلَ السَّمَكِ وَاللَّحْمِ وَالْبَيْضِ وَالْعَسَلِ وَالْحَلِيبِ وَمُسْتَقَاتِهِ.

تَنْوَعُ الْأَغْذِيَّةِ بِالنُّسْبَةِ إِلَى الْإِنْسَانِ

تَنْقَسِمُ الْأَغْذِيَّةُ إِلَى ثَلَاثِ مَجْمُوعَاتٍ غِذَائِيَّةٍ رَيْسِيَّةٍ، وَهِيَ أَغْذِيَّةُ الطَّاقَةِ وَأَغْذِيَّةُ النُّمُوِّ وَأَغْذِيَّةُ الْوَقَايَةِ.

- أَغْذِيَّةُ الطَّاقَةِ: تُوفِّرُ لِلْحِسْمِ الطَّاقَةَ الَّتِي بِهَا يَسْتَطِيعُ الْإِنْسَانُ الْحَرَكََةَ وَالْعَمَلَ وَمُمَارَسَةَ الرِّيَاضَةِ. مِثَالٌ:



كُسْكُوبِي



بَطَاطَا



زُبْدَةٌ



زَيْتٌ

- أَغْذِيَّةُ النُّمُوِّ: تُسَاعِدُ الْجِسْمَ عَلَى النُّمُوِّ السَّلِيمِ فَيَكْبُرُ وَيَتَقَوَّى. مِثَالٌ:



جُبْنٌ



بَيْضٌ



سَمَكٌ



لَحْمٌ

- أَغْذِيَّةُ الْوَقَايَةِ: تُحَافِظُ عَلَى سَلَامَةِ الْجِسْمِ وَتَحْمِيهِ مِنَ الْأَمْرَاضِ. مِثَالٌ:



خِيَارٌ



طَمَاطِمٌ



بُرْتُقَالٌ



تُفَاحٌ

تَصْنِيفُ الْحَيَوَانَاتِ حَسَبَ نَوْعِ الْغِذَاءِ

الْحَيَوَانُ كَالْإِنْسَانِ، يَحْتَاجُ إِلَى الْغِذَاءِ لِيَعِيشَ وَيَنْمُو وَيُوفِّرَ لِحِسْمِهِ الطَّاقَةَ اللَّازِمَةَ لِلْقِيَامِ بِمُخْتَلَفِ الْأَنْشِطَةِ الضَّرُورِيَّةِ.

تُصَنَّفُ الْحَيَوَانَاتُ حَسَبَ نَوْعِ غِذَائِهَا إِلَى:

- حَيَوَانَاتٌ عَاشِبَةٌ: تَتَغَدَّى عَلَى النَّبَاتَاتِ مِنْ أَعْشَابٍ وَأُورَاقِ الْأَشْجَارِ وَالْحُبُوبِ وَالْأَعْلَافِ. مِثَالٌ:



غَزَالٌ



جَمَلٌ



بَقْرَةٌ



خَرُوفٌ

- حَيَوَانَاتٌ لَاحِمَةٌ: تَتَغَدَّى عَلَى الْحَشْرَاتِ وَاللُّحُومِ. مِثَالٌ:



فَهْدٌ



النَّسْرُ



نَمِرٌ



أَسَدٌ

- حَيَوَانَاتٌ كَالِشَّةٌ: تَتَغَدَّى عَلَى اللَّحُومِ وَالنَّبَاتَاتِ. مِثَالٌ:



طَيْرٌ



خِنْزِيرٌ



قُنْفُذٌ



قَارٌ

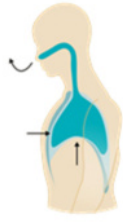
التَّنَفُّسُ عِنْدَ الْإِنْسَانِ

التَّنَفُّسُ ضَرْوِيٌّ فِي حَيَاةِ الْإِنْسَانِ لِذَلِكَ تَتَوَاصَلُ هَذِهِ الْعَمَلِيَّةُ أَثْنَاءَ النَّوْمِ.

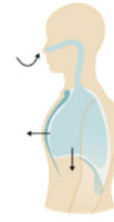
تَتَكَوَّنُ عَمَلِيَّةُ التَّنَفُّسِ مِنْ حَرَكَتَيْنِ: الشَّهيقِ وَالزَّفِيرِ.

- فِي عَمَلِيَّةِ الشَّهيقِ يَرْتَفِعُ الصَّدْرُ وَيَدْخُلُ الْأَكْسُجِينُ إِلَى الرِّئَتَيْنِ.

- فِي عَمَلِيَّةِ الزَّفِيرِ يَنْخَفِضُ الْقَفْصُ الصَّدْرِيُّ وَيَخْرُجُ ثَانِي أُكْسِيدِ الكَرْبُونِ. عِنْدَمَا يَبْذُلُ الْإِنْسَانُ جُهْدًا فَإِنَّ جِسْمَهُ يَحْتَاجُ لِكَمِّيَّةٍ مِنَ الْهَوَاءِ لِذَلِكَ تَزْدَادُ سُرْعَةُ الْحَرَكَاتِ التَّنْفُوسِيَّةِ لَا إِرَادِيًّا دُونَ أَنْ يَتَعَمَّدهَا الْإِنْسَانُ.



زَفِيرٌ



شَهِيْقٌ

القَوَاعِدُ الصَّحِيَّةُ لِلتَّنْفُسِ

لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى سَلَامَةِ أَجْسَامِنَا وَصِحَّةِ الْجِهَازِ التَّنْفُوسِيِّ نَتَّبِعُ مَجْمُوعَةً مِنَ الْقَوَاعِدِ الصَّحِيَّةِ، مِنْهَا:

- نَتَجَنَّبُ الْأَمَاكِنَ الْمُلَوَّثَةَ.
- نُمَارِسُ الرِّيَاضَةَ بِانْتِظَامٍ.
- نَبْتَعِدُ عَنِ التَّدْخِينِ وَالْمُدْخِنِينَ.
- نَسْتَنْشِقُ الْهَوَاءَ بِوَاسِطَةِ الْأَنْفِ لِأَنَّهُ يَحْوِي فِي دَاخِلِهِ شُعَيْرَاتٍ تَقُومُ بِتَصْفِيَةِ الْهَوَاءِ وَتَدْفِئَتِهِ.
- نَتَجَنَّبُ التِّيَّارَاتِ الْهَوَائِيَّةِ تَفَادِيًّا لِلْإِصَابَةِ بِمَرَضِ الزُّكَّامِ.

مَفْهُومُ الطَّاقَةِ وَأَنْوَاعِهَا

الطَّاقَةُ هِيَ الْقُدْرَةُ عَلَى الْقِيَامِ بِعَمَلٍ مَا. تَحْتَاجُ الْأَجْسَامُ إِلَى طَاقَةٍ لِتَتَحَرَّكَ وَتُنْجِزَ عَمَلًا. تَتَنَوَّعَ الطَّاقَةُ حَسَبَ مَصْدَرِهَا إِلَى طَاقَةٍ مُتَجَدِّدَةٍ (مِثْلَ طَاقَةِ الرِّيَّاحِ وَالطَّاقَةِ الشَّمْسِيَّةِ) وَطَاقَةٍ غَيْرِ مُتَجَدِّدَةٍ مِثْلَ النُّفْطِ وَالْبَنْزِينِ. كَمَا تَتَنَوَّعُ حَسَبَ خَاصِّيَّاتِهَا إِلَى:

- طَاقَةُ كَهْرَبَائِيَّةٌ: وَهِيَ الطَّاقَةُ الَّتِي تَقُومُ بِتَشْغِيلِ جَمِيعِ الْأَجْهَازَةِ الْإِلِكْتْرُونِيَّةِ.
- الطَّاقَةُ الْحَرَارِيَّةُ: تُسْتَعْمَلُ لِصَهْرِ الْمَعَادِنِ أَوْ طَبْخِ الطَّعَامِ.
- الطَّاقَةُ الْمِغْنَاطِيْسِيَّةُ: تَقُومُ بِجَذْبِ الْمَعَادِنِ.
- الطَّاقَةُ الْمِيكَانِيكِيَّةُ: تُمَكِّنُنَا مِنْ جَرِّ الْأَثْقَالِ وَنَقْلِهَا.
- الطَّاقَةُ الْعَضَلِيَّةُ: تُمَكِّنُنَا مِنَ الْقِيَامِ بِجَمِيعِ أَعْمَالِنَا الْيَوْمِيَّةِ .