

المجموعات الغذائية

- تُقسَّم الأَغذيةُ إلى ثلاثِ مجموعاتٍ غذائيةٍ رئيسيةٍ، حسبَ العناصرِ الغذائيةِ الأساسيةِ المُكوِّنةِ لها وفائدتها لجسمِ الإنسانِ وهي:
 1. **أغذية الطاقة:** وهي التي تزودُ جسمَ الإنسانِ بالطاقةِ اللازمةِ وتُشتملُ على:
 - السُّكَّريَّاتِ: وتتوفَّرُ خاصَّةً في العسلِ والغلالِ والمُرطباتِ.
 - الدهنيَّاتِ: وتتوفَّرُ أساسًا في الزيوتِ والشُّحومِ والزُّبدةِ.
 - النشويَّاتِ: وتتوفَّرُ خاصَّةً في الحُبوبِ ومُشتقاتها.
 2. **أغذية البناء والنمو:** وهي الأَغذيةُ الغنيَّةُ بالبروتيناتِ (الزُّلالِيَّاتِ) وتُشتملُ:
 - البروتيناتِ الحيوانيةِ: كالحليبِ ومُشتقاته والبيضِ واللُّحومِ الحمرِ والبيضاءِ والأسماكِ.
 - البروتيناتِ النباتيةِ: وتتوفَّرُ في البقولِ الجافَّةِ كاللُّوبيا والحُمصِ والفولِ والعدسِ.
 3. **أغذية الوقاية:** وهي الأَغذيةُ التي تقي الجسمَ مِنَ الأمراضِ وتُشتملُ:
 - الأملاحِ المعدنيَّةِ: (الكالسيومُ والحديدُ واليُودُ) والفيتاميناتِ. وتتوفَّرُ خاصَّةً في الخضِرِ والفواكهِ والغلالِ.

الوجبة الغذائية المتوازنة

- يتناولُ الإنسانُ في اليومِ ثلاثَ وجباتٍ رئيسيةٍ. ولتكونَ الوجبةُ متوازنةً، يُشترطُ أن تُشتملَ على أغذيةِ الطاقةِ وأغذيةِ الوقايةِ وأغذيةِ البناءِ والنموِّ.
- يحتويُ الغذاءُ المتوازنُ على الموادِّ الغذائيةِ الضروريةِ لنموِّ الجسمِ وبناءِ أنسجتهِ ولمدِّهِ بالطاقةِ الضروريةِ للقيامِ بمُختلفِ الوظائفِ والأنشطةِ ولوقايتهِ مِنَ الأمراضِ.
- يَختلفُ تَركيبُ الوجبةِ الغذائيةِ باختلافِ السِّنِّ ونوعِ النشاطِ. فالعاملُ بالسَّاعدِ يَبدُلُ مَجْهُودًا عَضَلِيًّا كَبيرًا وبالنَّسبةِ يَحْتَاجُ إلى وجبةٍ غذائيةٍ متوازنةٍ غنيَّةٍ بأغذيةِ الطاقةِ.
- الطُّفلُ الصَّغيرُ في مَرحلةِ النُّموِّ يَحْتَاجُ إلى وجباتٍ غذائيةٍ متوازنةٍ غنيَّةٍ بأغذيةِ النُّموِّ.
- المُسنُّ يَحْتَاجُ إلى وجباتٍ غذائيةٍ متوازنةٍ غنيَّةٍ بأغذيةِ الوقايةِ.

الأمراض الناتجة عن سوء التغذية

- سوء التغذية هو عدم حصول الجسم على الكمية المناسبة من العناصر الغذائية اللازمة لوظائفه الحيوية، وذلك بسبب تناول كمية قليلة أو كثيرة من الطعام أو نوع محدد منه مما ينتج أمراضاً مختلفة حسب نوع الغذاء الناقص أو الزائد عن الحد، ومن بين هذه الأمراض:

1. الأمراض الناتجة عن سوء التغذية:

- فقر الدم: هو مرض ناتج عن نقص في الحديد.
- السكري: هو مرض ينتج عن الإفراط في تناول السكريات.
- الإسقربوط: هو مرض ناتج عن نقص في فيتامين ج.
- الكساح: هو مرض ناتج عن نقص في فيتامين د.
- السمنة: تنتج عن الإفراط في الأكل.
- تصلب الشرايين: ينتج عن الإفراط في أكل اللحوم.

2. كيفية الوقاية من هذه الأمراض:

- على الإنسان أن يتناول الأغذية باعتدال، بما يتناسب مع حاجة جسمه ومرحلته العمرية والأنشطة التي يمارسها. وذلك بتنوع مصادره الغذائية الحيوانية والنباتية.
- يقلل من السكريات والدهنيات ويمارس الرياضة.
- يتناول الأكلات المتوازنة ما أمكن دون إفراط أو نقصان.

تركيبة الدم ووظائفه

- الدم هو سائل لزج أحمر اللون، يتوزع في كامل أنحاء الجسم، ويدور في أوعية دموية متفرعة في جميع خلايا الجسم ويتكوّن من:
- البلازما: سائل أصفر اللون، يتمثل دورها في نقل الأغذية إلى خلايا الجسم وفي نقل الفضلات الناتجة عن عمل الخلايا إلى الكليتين.
- الكريات الحمراء: هي أقراص مقعرة الوجهين تنقل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم وتتخلص من ثاني أكسيد الكربون.
- الكريات البيضاء: وهي خلايا عديمة اللون ذات نواة، تتكوّن في نخاع العظام وفي العقد اللمفاوية ويتمثل دورها الأساسي في الدفاع عن الجسم من الأجسام الغريبة ولديها قدرة على اختراق الأوعية الدموية.