



تركيب الأطعمة (العناصر الغذائية)

حتى نستطيع أن ننظم حياتنا الغذائية ، لابد أولاً أن نعرف مكونات الطعام الذى نأكله ، أو ما يسمى بالعناصر الغذائية ، وأهمية كل عنصر لأجسامنا ، ومدى حاجتنا إليه .

يتركب الطعام من ثلاثة عناصر أساسية وهى :

- الكربوهيدرات .. وهذه تشمل : السكريات والنشويات .
- الدهون .
- البروتينات .
- بالإضافة إلى الفيتامينات وأملاح المعادن والعناصر .

الكربوهيدرات

وهذه تشمل : السكريات مثل : السكر الأبيض (سكر المائدة) والمربى والعسل والحلويات .. والنشويات مثل : الأرز والمكرونة والبطاطس .. كما توجد فى الحبوب مثل : العدس والتمس والحلبة والقمح (الخبز) .

مثل هذه الأطعمة تتحول داخل الجسم إلى سكريات بسيطة - أهمها الجلوكوز - التى يحتاجها الجسم كمصدر أساسى للطاقة . وتعتبر الكربوهيدرات (كالحبوب) عنصراً أساسياً فى غذاء كثير من شعوب العالم لتوافرها ورخص أسعارها ولغناها بالطاقة .

والزائد عن حاجة الجسم من هذه المواد يقوم الجسم بتخزين جزء بسيط منه على هيئة جليكوجين فى الكبد والعضلات لاستخدامه كمصدر احتياطى للطاقة ، أما أغلب الكميات الزائدة فيحولها الجسم إلى دهون تتراكم بأجزاء

متفرقة بالجسم منه على هيئة شحوم فيزيد وزن الجسم .
ويحتاج الجسم للكربوهيدرات بكمية تقدر بحوالى ٣٠٠ - ٤٠٠ جرام من
النشويات والسكريات . وفى حالة الإقلال الشديد من تناول الكربوهيدرات
بما يصل لأقل من ١٠٠ جرام يومياً ، فإن الجسم يضطر للاعتماد على الدهون
فقط كمصدر للطاقة ، وذلك له خطورته على الجسم ، إذ يؤدي لتكون الأجسام
الكيتونية (مثل الأسيتون) وهى مواد سامة تعرض الجسم للخطر .

البروتينات

وهذه نحصل عليها من اللحوم والطيور والأسماك واللبن والجبن والبيض
(بروتين حيوانى) .. كما نحصل عليها من البقول والحبوب كفول التدميس
وفول الصويا والعدس (بروتين نباتى) .

وللبروتين الحيوانى قيمة غذائية عالية عن البروتين النباتى فهو يمد الجسم
بكل ما يحتاجه من الأحماض الأمينية (المواد البسيطة) التى تنتج عن هدم
البروتينات بالجسم .. وهذه المواد يستخدمها الجسم لبناء الأنسجة وتعويض ما
تهدم منها على مر الزمن . ورغم الاعتقاد الشائع بأفضلية البروتين الحيوانى
على النباتى فإن كثيرا من خبراء التغذية فى الوقت الحالى قد عكسوا هذا
الأمر ، إذ ينصحون بأن يزيد الاعتماد على البروتين النباتى ويقل الاعتماد
على البروتين الحيوانى .. وأن يكون أغلبه من "اللحم الأبيض" .. أى لحم
الأسماك أساسا والطيور . ذلك لأن الاعتماد على البروتين الحيوانى بشكل
أساسى يعرض الإنسان لأضرار صحية مثل ارتفاع مستوى الدهون بالدم ،
والإصابة بأمراض المفاصل ، مثل النقرس .

ويبلغ متوسط احتياج الفرد البالغ من البروتينات يوميا فى الأحوال العادية
حوالى ٦٠ - ٧٠ جراماً . أو بصورة أدق فإنه يحتاج جراماً واحداً من البروتين
لكل كيلو جرام من وزن الجسم . ويزيد هذا الاحتياج بكمية قد تصل إلى

الضعف خلال مرحلة البلوغ والحمل والرضاعة .. نظرا لزيادة حاجة الجسم لمواجهة هذه الفترات الحرجة .

الدهون

وهذه مثل : السمن والزبدة والقشنة ودهن اللحوم (دهن حيوانى) .. ومثل الموجودة بالبنق واللوز والجوز والبقول السودانى والزيت النباتية (دهن نباتى) . وتعتبر الدهون مصدرا مركزا للطاقة ، كما أنها ضرورية لإذابة بعض الفيتامينات [فيتامين أ ، د ، هـ ، ك] .. فبدون ذلك لا يتم امتصاصها والاستفادة منها .

ونوع الدهن الذى نأكله مهم للغاية . فهناك بعض الأدلة على أن الدهون المشبعة [الدهن الحيوانى] إذا زادت كميتها بالدمس تؤدى للإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية .. بينما تعتبر الدهون غير المشبعة [الدهن النباتى] أكثر أمانا من هذه الناحية .. إلا أن كليهما يزيد من الوزن لاحتوائه على كمية مرتفعة من السعرات الحرارية .

والحقيقة أن الجسم يحتاج للدهون بكمية بسيطة عما يتناوله معظم الناس .. أو بمعنى آخر أنه مهما قللت من تناول الدهون فإن جسمك غالبا يأخذ حاجته الكافية منها .. وهذه تتراوح ما بين ٦٠ - ٧٠ جراماً يومياً . أما الطاقة الزائدة منها فتخزن بالجسم على هيئة شحوم لحين الحاجة لها .. ويؤدى ذلك لزيادة وزن الجسم .

الفيتامينات

هذه عبارة عن مواد كيميائية يحتاجها الجسم فى عمليات التمثيل الغذائى ، فوجودها ضرورى لحيوية وصحة الجسم ، ونقصها ينتج عنه أمراض مختلفة (انظر ملاحق الكتاب) .

أملاح المعادن والعناصر

يحتاج الجسم لأملاح كثيرة فبعضها يدخل فى بناء الأنسجة ، ومن أمثلتها : الكالسيوم والفوسفور لبناء العظام ، والحديد لبناء الدم ، وبعضها يعمل كعامل مساعد للتفاعلات الكيميائية ، وبعضها يدخل فى تركيب الإنزيمات (انظر ملاحق الكتاب) .

الألياف

الألياف الغذائية ليست عنصرا غذائيا لأنها فى الحقيقة لا تُمتص إلى تيار الدم ولا يستفاد بها كمادة غذائية .. وإنما لها فى الحقيقة فوائد عديدة للجسم .. ولذلك ينصح خبراء التغذية بعدم إهمال تناولها بوفرة .

والألياف هى عبارة عن المخلفات التى لا تهضم من الأطعمة النباتية .. وهى موجودة بين أيدينا فى كثير من الأطعمة النباتية خاصة الحبوب التى تمثل أغنى المصادر بالألياف .. وهذه مثل : القمح غير المنزوع القشرة والبرقة (الخبز الأسمر) والعدس والحلبة والتمرس والفاصوليا واللوبياء والفاصوليا . وتوجد كذلك فى الخضراوات الورقية خاصة : الكرنب والخس والخرشوف والجرجير .. وكذلك فى الفاكهة خاصة التى لها جلد يؤكل مثل الخوخ والمشمش والتفاح والينب والتين .

وتشمل فوائد الألياف للجسم ، ما يلى :

- تبطئ من امتصاص السكريات والنشويات لأنها تمتص الماء من الأمعاء الرفيعة .. وهى بذلك تقلل من فرصة زيادة الوزن ، وتمنع حدوث ارتفاع مفاجئ بمستوى السكر بالدم عقب تناول أطعمة سكرية أو نشوية وهى بذلك توفر الحماية لمرضى السكر .. ولذلك نجد أن خبراء التغذية ينصحون مرضى السكر بالإقبال على تناول الحبوب الغنية بالألياف ،

حيث إنه لا خطر منها على مستوى السكر بالدم ، باعتبارها نشويات ، لاحتوائها على نسبة مرتفعة من الألياف تزيد من كتلة فضلات الطعام (المخلفات) مما يسهل طردها خلال الأمعاء إلى خارج الجسم وبذلك تقل فرصة حدوث الإمساك .. كما وجد أنها تساعد على انتظام حركة الأمعاء الغليظة (القولون) وبذلك تفيد في علاج حالة " القولون العصبى " الذى يتميز بعدم انتظام حركته (لذلك ينصح بعض الأطباء مرضاهم بتناول الردة لعلاج هذه الحالة) .

- هناك اعتقاد قوى بأن تناول الألياف بصفة دورية يحمى من الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة .. خاصة الخضراوات الورقية كالكرنب والقرنبيط والسبانخ .

