

مقدار الطاقة (السعرات الحرارية) التي نحتاجها من الغذاء



يحتاج جسم الإنسان البالغ إلى كمية من السعرات الحرارية تتراوح ما بين ٢٠٠٠ إلى ٣٠٠٠ سعر حرارى .. تؤخذ بالكميات الموضحة سابقاً من عناصر الغذاء الثلاثة : البروتينات والكربوهيدرات والدهون . وهذا الاختلاف فى حاجة الأجسام للسعرات الحرارية يرجع لاختلاف وزن الجسم ، واختلاف الأنشطة التى يقوم بها ، وكذلك يختلف وفقاً للحالة الفسيولوجية .

فمثلاً :

- يحتاج عامل البناء إلى سعرات حرارية أكثر مما يحتاجه المهندس المعماري .
- تحتاج المرأة فى فترة الحمل لسعرات حرارية أكثر من حاجتها فى الأحوال العادية .
- يحتاج الفتى أو الفتاة خلال فترة البلوغ والمراهقة إلى كمية من السعرات الحرارية تفوق حاجة الشاب نظراً لزيادة نمو الجسم خلال هذه المرحلة .
- وقد وجد أن : كل ١ كيلو جرام من وزن الجسم يحتاج إلى حوالى : ٢٥ سعرا يوميا فى حالة النشاط الخفيف (مثل الأعمال الكتابية والأعمال المنزلية الخفيفة) . وحوالى ٣٠ سعرا فى حالة النشاط المتوسط (مثل عمل الطبيب أو المهندس أو البائع) و ٣٥ سعرا فى حالة النشاط الكبير (مثل العامل الزراعى وعامل البناء والحداد) و ٤٠ سعرا فى حالة النشاط العنيف (مثل الرياضيين) .
- إذن ، لو كان الوزن المثالى لجسمك ٨٠ كيلو جراما ، وتقوم بعمل متوسط النشاط (مهندس مثلاً) فأنت تحتاج يوميا إلى غذاء قيمته ٢٤٠٠ سعر حرارى

(٨٠ × ٣٠) (انظر ملاحق الكتاب) .

■ علاقة الطاقة بوزن الجسم :

إن أهمية أن نعرف حاجتنا التقريبية بكمية السرعات الحرارية أو الطاقة ،
هى أن نحفظ أجسامنا فى حدود الوزن المثالى .. ولاشك أن فى ذلك حفاظا على
صحتنا بوجه عام ، علاوة على اعتدال القوام ورشاقتة .

ف نجد أنه إذا زادت كمية الطاقة عن حاجة الجسم ، فإنه يبدأ فى تخزين هذه
الزيادة فى صورة شحوم فيزيد وزن الجسم .. أما لو قلت كمية الطعام أو الطاقة
عن حاجة الجسم ، فإنه يبدأ فى هدم ما لديه من دهون مخزنة ليستمد منها
الطاقة اللازمة ، فينقص وزن الجسم . بينما لو كانت كمية الطاقة موافقة تقريبا
لحاجة الجسم احتفظ الجسم بوزنه دون زيادة أو نقصان واضح . وهذا ما يمكن
أن نصوغه فى المعادلات التالية :

لو كان :

"الدخل" يساوى "الخرج" - لا يتغير وزن الجسم .

"الدخل" أقل من "الخرج" - ينقص وزن الجسم .

"الدخل" أكثر من "الخرج" - يزيد وزن الجسم .

الدخل : هو مقدار الطاقة التى نستمدّها من الغذاء .

والخرج : هو مقدار الطاقة التى نستهلكها فى أنشطتنا المختلفة .

