

قاموس المصطلحات

الأسيتون acetone: هو مركب كيتوني كبير ينجم عن هدم الدهون لإنتاج الطاقة في السكري غير المنضبط ، ويصورة دورية يقوم الأشخاص المصابون بمرض السكري بفحص الأسيتون البولي لرصد حالة سيطرتهم على مرض السكري.

أديبوز Adipose: هي الدهون الموجودة في خلايا الأنسجة الدهنية.

الأنسجة الدهنية adipose tissue: هي موقع تخزين الدهون الزائدة.

القدرة الهوائية aerobic capacity: هي كمية الأكسجين المحتاج إليه للتحرك. أو هي المليلترات من الأكسجين المستهلك لكل كيلوجرام من وزن الجسم في الدقيقة الواحدة ، كما أنها تتأثر ببنية الجسم كذلك.

الألبومين albumin: هو البروتين الأساسي في العديد من الأنسجة الحيوانية والنباتية ، وهو بروتين البلازما الأساسي الذي يحافظ على ضغط الدم الطبيعي.

الألدوستيرون aldosterone: هو هرمون قوي من الطبقة لخارجية من الغدد الكظرية ، يعمل على نبيبات الكليون القاصية لإحداث إعادة امتصاص الصوديوم في تبادل أيوني مع البوتاسيوم. إن آلية الألدوستيرون ضرورية لآلية حفظ الصوديوم ، وكذلك حفظ الماء بشكل غير مباشر ، لأن امتصاص الماء يتبع امتصاص الصوديوم.

الألدوستيرونية الزائدة aldosteronoma: هي زيادة إفراز الألدوستيرون من القشرة الكظرية. وتشمل أعراضها ومضاعفاتها احتباس الصوديوم ، وفقدان البوتاسيوم (المفقود في البول) ، والقيء ، والضعف ، والشلل ، والبوال ، والعطاش ، وارتفاع ضغط الدم ، واضطراب نظم القلب.

المواد المسببة للحساسية allergens: هي بروتينات الغذاء التي تحفز رد فعل جهاز المناعة ، أو التفاعلات الحساسية. الأعراض يمكن أن تشمل حكة ، انتفاخ ، خلايا النحل ، إسهال ، صعوبة التنفس ، أو الحساسية المفرطة في أسوأ الحالات.

الحساسية allergy: هي حالة من فرط الحساسية لمواد معينة في البيئة، والتي تعمل على أنسجة الجسم لإنتاج مشاكل في وظائف الأنسجة المتضررة ويشمل العامل المسبب (المادة المثيرة للحساسية)، وقد يكون السبب راجعاً لبعض المواد الغذائية المتناولة، أو لمادة مستنشقة، (مثل حبوب اللقاح).

الأحماض الأمينية amino acids: هي المركبات التي تحوي النيتروجين في مركباتها التي تشكل الوحدات الهيكلية للبروتين. وعندما تهضم البروتينات، تنتج مكوناتها من الأحماض الأمينية، حيث تكون متاحة للاستخدام من قبل الخلايا لتركيب بروتينات محددة الأنسجة.

أمينوبيبتيداز aminopeptidase: هو إنزيم محدد لهدم البروتينات، يُفرز من غدد صغيرة في جدران الأمعاء الدقيقة، ويهاجم نهايات النيتروجين (أمينو) في سلسلة الببتيد، وإنتاج سلاسل أصغر من الببتيد والأحماض الأمينية الحرة.

البناء anabolism: هي عملية الأيض الغذائي لبناء مواد أكبر من جزء أصغر.

اللاهوائية anaerobic: هي الميكروبات التي يمكن أن تعيش وتنمو في بيئة خالية من الأكسجين.

الأنيميا anemia: هي حالة للدم تتميز بانخفاض عدد خلايا الدم الحمراء في الدورة الدموية، والهيموجلوبين، أو كليهما.

اللدماغية anencephaly: هي غياب خلقي للمخ ناتجة عن عدم اكتمال انغلاق الطرف الأعلى من الأنبوب العصبي.

الذبحة الصدرية angina pectoris: هي ألم الصدر التشنجي الحائق، والناجم عن نقص الأكسجين لعضلة القلب، وهو من أعراض النوبة القلبية كما قد يكون نتيجة للجهد الشديد أو الانفعال.

فقدان الشهية العصبي anorexia nervosa: (الشهية السلبية) هو النفور النفسي الفسيولوجي الشديد من الطعام، والذي يؤدي إلى تهديد الحياة وفقدان الوزن. واضطراب الأكل النفسي ناجم عن الخوف الموهوس من البدانة عند الشخص، الذي شوه صورة جسمه باعتباره أنه بدين، بينما تبدو أجسامهم حقيقة عرضة لسوء التغذية والنحافة الشديدة بسبب تجويع النفس.

القياسات البشرية anthropometric measurements: هي قياسات فيزيائية للجسم البشري تُستخدم لتقييم الصحة، بما في ذلك الطول، والوزن، وسُمك الجلد، ومحيط دائرة (الرأس، والفخذ، والخصر، والرسغ، وعضلات منتصف الذراع).

الأجسام المضادة antibody: هي أي بروتينات عديدة الجزئيات، والتي تنتجها خلايا "بي" باعتبارها حصون الدفاع الأولية، حيث ترتبط بشكل محدد بالمستضدات.

هُرْمُونٌ مُضَادٌّ لِلإِبَالَةِ (ADH) antidiuretic hormone : هو هرمون من الغدة النخامية يعمل على نيبات الكليون القاصية لحفظ الماء عن طريق التسبب في إعادة امتصاصها، ويُدعى أيضا بالفيزوبريسين .

المستضدات antigen : هي أي مواد أجنبية " غير ذاتية" مثل (السميات، والفيروسات، والبكتيريا، والبروتينات الغريبة) المحفزة لإنتاج الأجسام المضادة، والتي تستهدف على وجه التحديد مواجهة نشاطها. الزرام anuria : هو عدم وجود إنتاج البول؛ مما يشير إلى انسداد أو فشل كلوي.

الاستسقاء ascites : هو تدفق وتراكم سائل خطير (دم، مصلى ليمفاوي) في تجويف البطن، والمعروف أيضاً بالصفاق البطني أو الصفقاتي.

حامض الاسكوربيك ascorbic acid : هو الاسم الكيميائي لفيتامين ج، والذي يمتلك قدرة على علاج الإسقربوط. الضمور atrophy : هو الإهدار أو الإضاعة.

الأزوتيمية azotemia : هي زيادة اليوريا والمواد النيتروجينية الأخرى في الدم.

إنفاق الطاقة الأساسي basal energy expenditure (BEE) : هي كمية الطاقة التي يحتاجها الجسم من أجل الحفاظ على الحياة، عندما يكون الشخص في حالة اكتمال الهضم، وتوفر الراحة البدنية والعاطفية (١٠ إلى ١٢ ساعة بعد تناول الطعام، من ١٢ إلى ١٨ ساعة من النشاط البدني، والقياس يكون فوراً بعد الاستيقاظ. معدل الاستقلاب الأساسي هذا (BMR) يعبر عنه بالنسبة المثوية للتغير لدى الشخص أعلى أو أقل من عدد السرعات الحرارية العادية اللازمة للشخص، مثل الطول، والوزن، والجنس، والعمر.

البري بري beriberi : هو مرض الأعصاب الطرفية الذي يسببه نقص الثيامين (فيتامين ب١)، والذي يتصف بألم (ألم الأعصاب)، وشلل الساقين والذراعين، والتغيرات والوعائية القلبية، والوذمة.

عصارة المرارة الصفراوية bile : السائل الذي يفرزه الكبد، وينقل إلى المرارة لتركيزه وتخزينه. ويفرز في الاثني عشر مع دخول الدهون لتسهيل هضمها عن طريق الإنزيمات، حيث يقوم بدور عامل استحلاب.

نيتروجين يوريا الدم blood urea nitrogen (BUN) : هو الاختبار الأساسي لوظيفة الكليون، وذلك من خلال قياس قدرته على ترشيح نيتروجين اليوريا بشكل طبيعي، والمنتج من استقلاب البروتين من الدم.

بنية الجسم body composition : هي الأحجام النسبية لأجزاء الجسم الأربعة الأساسية، والتي تشكل مجموع هذا الجسم وهي: كتلة لحم الجسم (كتلة العضلات)، والدهون، والمياه، والعظام.

مؤشر كتلة الجسم body mass index (BMI) : هو وزن الجسم بالكيلوجرام مقسوماً على مربع الطول بالمتر، كجم/م^٢.

حدود الفرشاة brush border: الخلايا التي تقع على الزغيبات داخل بطانة الأمعاء. والزغيبات عبارة عن بروزات ضئيلة تشبه الشعر الذي يتأ عن الخلايا المخاطية، والتي تساعد على زيادة مساحة سطح منطقة هضم المواد المغذية وامتصاصها.

الشراه المرضي العصبي bulimia nervosa: (ثوران الجوع)، هو اضطراب الأكل النفسي المتصل بخوف الشخص من البدانة، والذي يمر بدورات الانتهاام على كميات كبيرة من الأطعمة، ويليهما القيء الذاتي المستحث، واستخدام مدرات البول والمسهلات؛ للحفاظ على وزن الجسم الطبيعي.

الدفن cachexia: هي متلازمة محددة عميقة والناجمة عن سوء التغذية، واضطراب في استقلاب الجلوكوز والدهون. وعادة ما تظهر في المرضى المصابين بالسرطان أو الإيدز، ويشير سوء الصحة العامة لظهور الهزال. الكاجون Cajun: (الاشتقاق، الأكاديين)، وهم مجموعة من الناس ذوي تقليد دائم للفرنسية الكاثوليكية التي أنشأها الأجداد بصورة دائمة في جنوب لويزيانا في المناطق المائية الساحلية بعد طردهم من منطقة أكاديا (والمعروفة الآن بـ "نوبا سكوتيا"، بكندا) من جانب الإنجليز الذين كانوا مسيطرين في أواخر القرن الثامن عشر؛ ومن ثم طوروا نمطاً غذائياً فريداً من مزيج من تأثير القومية الفرنسية، ومزيج من طبخ الكريول التي وجدت في الأرض الجديدة.

الكالسيتريول calcitriol: هو الشكل النشط لهرمون فيتامين د.

الكالوري (L. calor calorie): (heat) هو مقياس للحرارة. تُقاس الطاقة الضرورية للقيام بالعمل داخل الجسم بكمية الحرارة التي ينتجها عمل الجسم. وقيمة الطاقة الغذائية يُعبر عنها بعدد السعرات الحرارية من جزء محدد من المواد الغذائية عند أكسدها في الجسم.

الدشيد cellus: (callosities: نسيج العظام) هي عمل شبكة غير منظمة نامية حديثاً، بحيث تنمو العظام المنسوجة على النمط الأصلي لخثرة الفيبرين، والتي تتشكل بعد الجراحة أو الكسور؛ لتعوض عملية الشفاء بشكل طبيعي بواسطة عظام صلبة بالغة.

الكاربوكسي بيتيداز carboxypeptidase: (oxygen, ry, carbon; o, L. carbo-) إنزيم محدد لهدم البروتينات، يفرز أولاً خاملاً البروكاربوكسي بيتيداز في البنكرياس، ثم ينشط بفعل الريسين، ويعمل في الأمعاء الدقيقة لهدم نهايات الأحماض (COOH, carboxyl) في سلسلة البيتيد، وإنتاج سلاسل أصغر من البيتيد والأحماض الأمينية الحرة.

الكاروتين *carotene*: هو اسم لمجموعة متنوعة من ثلاثة أصباغ حمراء وصفراء (ألفا، بيتا، وجاما كاروتين) وجدت في الخضروات الخضراء الداكنة والصفراء والفواكه. وتعد واحدة من أهم مكونات التغذية للبشر؛ لأن الجسم يمكنه تحويلها إلى فيتامين أ، مما يجعلها مصدراً أساسياً للفيتامين.

الهدم *catabolism*: (*katabolo*: يلقي) هي العملية التي تنهدم بها أنسجة الجسم، وهو عكس الأبناء. يشمل الانتقاص جميع العمليات التي تهدم بها المواد المركبة إلى أبسط منها تدريجياً، وعادة يكون مع تحرير الطاقة. ويشكل الانتقاص و الأبناء معاً الاستقلاب الذي هو عملية منسقة من الأبناء (البناء)، والانتقاص (الهدم) في توازن حيوي بين الطاقة والمادة.

الالتهاب الخلوي "التهاب الهلل" *cellulitis*: هو انتشار الالتهاب في الأنسجة الرخوة أو الضامة (في القدم مثلاً) من الإصابة والكدمات أو قروح الضغط، والتي تؤدي إلى العدوى، وقد تؤدي الرعاية السيئة للقرح، أو الخراج، أو الفرغرينا.

حادث وعائي دماغي (*cerebrovascular accident (CVA)*): (*cerebrum* دماغ، *vas* الأوعية الدموية) هي السكتة الدماغية الناجمة عن تصلب الشرايين داخل الأوعية الدموية للدماغ، والتي تقطع إمدادات الأكسجين للجزء المتأثر من نسيج الدماغ، وبالتالي يشل عمل عضلات الجسم التي تسيطر عليها المنطقة المتضررة في المخ.

الكولي كالسيفيرول *cholecalciferol*: هو الاسم الكيميائي لفيتامين د بشكله الغذائي غير النشط، وغالباً يختصر لـ كالسيفيرول.

الكوليسترول (*cholesterol*: *Gr. chafe*: *steros*، *bile*؛ *solid* مركب شبيه للدهون، ستيروول، يتم تصنيعه فقط في أنسجة الحيوان، وهو مكون طبيعي للصفراء وريثس لتكوين الحصى في المرارة. وبالنسبة للجسم يتم تصنيع الكوليسترول في الكبد. وفي النظام الغذائي يوجد الكوليسترول فقط في المصادر الغذائية الحيوانية. يكون الكوليسترول مهماً في نظام الاستقلاب الغذائي في الجسم البشري، تمهيداً لتخليق مختلف هرمونات الستيرويد، مثل الهرمونات الجنسية والكورتيكويدات الكظرية. بالرغم من أن الكوليسترول عامل كبير في تصلب الشرايين، وحيث يشكل العملية المرضية في حدوث أمراض الشرايين التاجية، والتي تؤدي إلى أزمات قلبية.

متلازمة الحميات المزمنة *chronic dieting syndrome*: هي النمط الدوري لإنقاص الوزن بواسطة الحميات لإنجاز تحافة جسم غير طبيعية ولكن مثالية ثقافياً، ثم استعادة الوزن في الحفلات المرحية الصاخبة الإلزامية استجابة للإجهاد، والقلق، والجوع. ويصبح نمط الغذاء الفيسيولوجي النفسي الشاذ مزمنًا، مغيراً بذلك في أيض

الجسم الطبيعي وتكوين الجسم النسبي إلى الحالة غير الطبيعية "السمنة الأيضية" لشخص ذي وزن طبيعي.
كوليميكرون (kylomicron) *chylomicron*: هي بروتينات دهنية تتشكل في خلايا الأمعاء، وهي عبارة عن خلية مكونة من ثلاثي الجليسرأيد، والكوليسترول، والفوسفوليبيدات، والبروتينات تسمح بامتصاص الدهون في الدورة الدموية للمفاوية قبل الدخول للدورة الدموية.

الكيموس (Gr. *chymos chyme*)، (juice): هي كتلة الغذاء شبه السائلة في القناة الهضمية بعد مرحلة الهضم في المعدة.
الكيموتريسين *chymotrypsin*: إنزيمات لهدم البروتينات، تفرز أولاً بشكلها الخامل "الكيموتريسينوجين" في البنكرياس، ثم تنشط وتعمل في الأمعاء الدقيقة لهدم البروتينات إلى سلسلة أقصر من الببتيدات الثنائية والعديدة.

الكوبولامين *cobalamin*: هو الاسم الكيميائي لواحد من فيتامينات معقدات ب فيتامين ب_{١٢}. ويتوفر أساساً في المصادر الغذائية للبروتين الحيواني، ولذلك ينظر إلى أوجه القصور في الغالب بين النباتيين الصارمين (vegans). ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بأبيض الأحماض الأمينية وتشكيل جزئية الهيم للهيموجلوبين. وعدم وجود عامل الامتصاص الضروري في إفرازات المعدة - العامل الجوهري - يؤدي لفقر الدم الخبيث، وآثار انتكاسية على الجهاز العصبي، والتي تتطلب إعطاء حقن شهري من الكوبولامين متجاوزاً عيب الامتصاص المعوي.

أمراض الكولاجين *collagen disease*: (kola: الغراء *gennan*: إنتاج) هي أمراض مهاجمة لأنسجة الكولاجين، ومكونات البروتينات من الألياف البيضاء (الألياف الكولاجينية) في الجلد، والأوتار، والعظام، والغضاريف، وغيرها من الأنسجة الضامة. وهي مجموعة من الأمراض التي تسبب تغييرات واسعة النطاق في النسيج الضام مثل (التهاب المفاصل الروماتويدي، والذئبة الحمامية، وتصلب الجلد، والحمى الروماتيزية).

الضغط التناضحي الغرواني (COP) *colloidal osmotic pressure*: هو ضغط السائل الناتج عن جزيئات البروتينات في البلازما والخلية، ولأن البروتينات جزيئات كبيرة، فإنها لا تمر عبر الأغشية الفاصلة لجدران الأوعية الشعرية، وبذلك تظل في وحدتها التي تتواجد فيها، وتمارس سحب تناضحي ثابت الأمر الذي يحمي البلازما الحيوية وأحجام سائل الخلية في هذه الأماكن.

اللبأ *colostrum*: (L. *premilk, colostrum*) هو السائل الأصفر الرقيق الذي يفرز أولاً عن طريق الغدة الثديية بعد أيام قليلة من الولادة، والذي يسبق حليب الثدي الناضج، ويحتوي على ما يصل إلى ٢٠٪ من البروتين،

بما فيها كمية كبيرة من البومين الحليب، والمزيد من المعادن، وأقل لكتوز ودهون من الحليب الأكثر نضجاً، فضلاً عن الأميونوغلوبولينات التي تمثل الأجسام المضادة الموجودة في دم الأم.

الكربوهيدرات المعقدة complex carbohydrates: هي الجزيئات الكبيرة المعقدة من الكربوهيدرات، وتتألف من العديد من وحدات السكر (السكريات العديدة). وهناك أشكال معقدة من الكربوهيدرات الغذائية تشمل النشا، الذي يعد قابلاً للهضم، ويوفر المصدر الرئيس للطاقة، والألياف الغذائية، التي تكون غير قابلة للهضم (البشر يفتقرون الإنزيمات اللازمة)، ويوفر بالتالي الكم الهام في النظام الغذائي.

الأحماض الأمينية التي لا غنى عنها بشروط conditionally indispensable amino acids: وهذه عادة يمكن الاستغناء عنها؛ بسبب أن الجسم يمكن أن يصنعها داخلياً، ومع ذلك، وفي بعض الظروف، مثل المرض لا يستطيع الجسم تصنيعها بكميات عالية بما فيه الكفاية، بحيث تصبح لا غنى عنها في النظام الغذائي.

فشل القلب الاحتقاني congestive heart failure: هو حالة مزمنة من ضعف عضلة القلب بشكل تدريجي، وعدم قدرته على ضخ تدفق الدم الطبيعي من خلال دوارنه بين القلب والرئة؛ مما يؤدي إلى احتقان السوائل في الرئتين.

أمراض شرايين القلب التاجية coronary heart disease: هو مصطلح تعيين شامل للمشكلة الطبية والناجمة عن مرض تصلب الشرايين الكامن في الشرايين التاجية، والتي تصب في خدمة عضلة القلب أكسجين الدم والمغذيات.

الكرياتينين creatinine: هو الناقل للنيتروجين الناتج عن هدم النسيج البروتيني، ويُفرز في البول. داء كوشينغ Cushing's syndrome: هو فائض في إفراز السُكَّرِيَّات القُشْرَائِيَّة من القشرة الكظرية. وتشمل الأعراض والمضاعفات: فقدان البروتين، والسمنة، والتعب، وترقق العظام، والوذمة، ونمو الشعر الزائد، والسكري، وتلون الجلد.

التفزز dehiscence: (dehiscere: لفغر) هو فتح شق، والفصل بين طبقات الجرح جراحياً بشكل جزئي، أو سطحي، أو كامل مع تمزيق كلي يتطلب إعادة تحييط.

الديليزة الدموية - الغسيل الدموي dialysis: (dia: من خلال، ysis: التحلل) هي عملية لفصل البلُّورانيات (مواد على شكل بلورات)، والغروانيات، (مواد مثل الغراء) في محلول بواسطة الاختلاف في معدلات انتشارها خلال غشاء شبه نافذ تمر البلُّورانيات بسهولة، مثل سكر الدم، والاستقلابيات البسيطة الأخرى، وتمر الغروانيات ببطء، مثل بروتينات البلازما، أو لا تمر على الإطلاق.

المدخولات الغذائية المرجعية (DRIs) Dietary Reference Intakes : هو نظام لقيم مرجعية يمكن استخدامها لتقييم وتخطيط الأنظمة الغذائية للسكان الأصحاء وأغراض أخرى كثيرة. وهذه القيم تنقح وتوسع استحقاقات الأنظمة الغذائية الموصى بها (RDAs)، والتي كانت قد نُشرت من قبل الأكاديمية الوطنية للعلوم منذ العام ١٩٤١م.

علم تنظيم التغذية dietetics: هو إدارة الحمية واستعمال الغذاء، وهو العلم الذي يُعنى بالتخطيط الغذائي وتحضير الغذاء المتناول.

دايببتيلاز dipeptidase: هو الإنزيم النهائي في نظام هدم البروتين، وينتج آخر اثنين من الأحماض الأمينية الحرة.

التهاب الرتاج diverticulitis: هو التهاب جيوب الأنسجة (الرتوج) في بطانة الأغشية المخاطية للقولون.

الوذمة edema: (تورم) هي تراكم زائد من السوائل في أنسجة الجسم.

الخلطات العنصرية elemental formula: هي خلطات دعم غذائية مكونة من عناصر مكونات المواد الغذائية البسيطة التي لا تحتاج إلى مزيد من الهدم في الجهاز الهضمي، وبالتالي يسهل امتصاصها.

المستحلب emulsifire: هو عامل يقوم بهدم جزيئات الدهون الكبيرة إلى أصغر، حيث يقسمها إلى جزيئات موزعة بالتساوي والعمل يُنجز أساساً في الأمعاء بواسطة الأحماض المرارية؛ مما يخفف التوتر السطحي لجزيئات الدهون، ومن ثم تُهدم الكثير من الدهون إلى قطرات صغيرة، وبالتالي تزيد بشكل كبير في مساحة توزيع الدهون وتسهل الاندماج مع إنزيمات هضم الدهون.

المعوية enteral: هي طريقة للتغذية تستخدم الجهاز الهضمي عن طريق الفم أو أنبوب التغذية.

الإنزيم enzyme (Gr.en)، في، zyme، من يهيج) بروتينات محددة تُنتج في الخلايا التي تهضم أو تغير المغذيات المعينة في تفاعلات كيميائية معينة دون تجري تغيير لنفسها في هذه العملية. وبذلك يكون دورها عاملاً حافزاً. الإنزيمات الهاضمة في إفرازات القناة الهضمية تعمل على المواد الغذائية لتقسمها إلى مركبات أبسط يُسمى الإنزيم عادة وفقاً للمادة (الركازة) التي يعمل عليها، بنهاية كلمة شائعة -آز، مثل، السكرينز هو إنزيم محدد للسكروز، الذي ينهدم إلى الجلوكوز والفركتوز.

ايرغوغينيك Ergogenic: هو الاتجاه لزيادة العمل والإنتاج، وهي المواد المختلفة التي تزيد من القدرة على العمل أو التمرين والإنتاج.

ارتفاع ضغط الدم الأساسي essential hypertension: هو الشكل الأصيل من ارتفاع ضغط الدم، دون أي سبب محدد مكتشف، وينظر إليه عائلياً، كما يدعى بارتفاع ضغط الدم الأولي.

التنضحات *exudate*: (exsudare: لخروج العرق) هي مواد مختلفة كالحلايا، والحطام الخلوي، والسوائل. وعادة ما تكون ناتجة عن الالتهابات التي تعبر الأوعية الدموية، ويتم إيداعها في سطح الأنسجة أو عليها، ومحتواها البروتيني مرتفع.

الأحماض الدهنية *fatty acid*: هي المكون الهيكلي الرئيس للدهون.

متلازمة الكحول الجنينية *fetal alcohol syndrome*: هي مجموع العيوب الخلقية البدنية والعقلية عند الرضع المولودين لأمهات أسان استعمال الكحوليات أثناء الحمل.

مسحوق الملف *file powder*: مادة مصنوعة من أوراق الساسافراس الأرضية، تخدم كل المواسم، وتصنع الأطباق الغليظة.

هرم الدليل الغذائي *Food Guide Pyramid*: نمط بصري للمجموعات الغذائية الخمس الأساسية الحالية (الخبز / الحبوب، ٦-١١ حصة، الخضروات، ٣-٥ حصص، الفاكهة، ٢-٤ حصص، الحليب / الجبن، ٢-٣ حصص، اللحوم / البقول الجافة / البيض، ٢-٣ حصص)، وقد رتبت على شكل هرم للإشارة إلى تناسبية الكميات من الخيارات الغذائية اليومية. وأكبر مجموعة غذائية، الخبز / الحبوب، تشكل الأساس بأكمله. ويشير المستويان المتضيقان التاليان نسبياً إلى أن عدداً أقل من وحدات الخضروات والفواكه يومياً، ومن ثم اللبن، والجبن، واللحم، والفاصوليا الجافة، ومجموعات البيض. ويشير الرأس الصغير في أعلى الهرم إلى استخدام ضئيل من الدهون والزيوت، والحلويات.

تنظير المعدة *gastroscopy*: هو فحص الأمعاء العلوية باستخدام أنبوب مرن مع كاميرا صغيرة في نهايته. ويكون هذا الأنبوب بقطر ٩ ملليمترات، ويأخذ الصور الملونة، وكذلك عينات الخزعة، إذا لزم الأمر.

الكبيبة *glomerulus*: هي الجزء الأول من الكليون، وهي مجموعة من الحلقات الشعرية على شكل كوب في رأس الكليونات، والتي تعد بمثابة المرشح الأولي.

الجلوكاغون *glucagon*: (glykys: حلو، gone: بذور)؛ هو هرمون يُفرز بواسطة خلايا جزر لانغرهانز في البنكرياس؛ استجابة لانخفاض السكر في الدم، كما أن له أثر توازن معاكس للإنسولين، ويرفع نسبة الجلوكوز في الدم، وبالتالي يستخدم كترىاق سريع الفعل لانخفاض السكر في الدم استجابة للإنسولين. كما أنه يواجه وضعية الصيام أثناء النوم ليلاً عن طريق هدم جليكوجين الكبد؛ للحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم طبيعية، والحفاظ كذلك على إمداد كافٍ من الطاقة لوظائف المخ والأعصاب الطبيعية. تكون الجلوكوز *gluconeogenesis*: هو تشكيل الجلوكوز من المواد غير الكربوهيدرات، مثل الأحماض الأمينية.

الجليسيريدات glycerides: هو اسم المجموعة الكيميائية للدهون ، من قاعدتها مادة الغليسيرول ، التي تشكلت من قاعدة من الغليسيرول مع واحدة أو اثنتين ، أو ثلاث من الأحماض الدهنية التي توليها لتقديم أحادي الجليسيريد ، وثنائي الجليسيريد ، وثلاثي الجليسيريد. والجليسيريدات هي المكون الرئيس للأنسجة الدهنية ، وتوجد في الدهون الحيوانية والنباتية والزيت.

الجللايكوجين (to produce ، gennan ، sweet Gr. Glykys) هو سكر عديد ، والمخزن الرئيس للكربوهيدرات ، ويخزن بشكل رئيس في الكبد ، وبدرجة أقل في النسيج العضلي.

تكون الجلليكوجين (Gr. glykys ، sweet; genesis ، generation ، birth):glycogenesis

تشكيل الجلليكوجين المخزن من الجلوكوز.

الدرق (L. gutter) goiter ، (throat) الغدة الدرقية المتضخمة الناجمة عن نقص اليود المتاح الكافي لإنتاج هرمون الغدة الدرقية الثيروكسين.

الصحة health: هي جملة تعبر عن السلامة المثالية بدنياً ، عقلياً ، واجتماعياً ، أو الخلو النسبي من عدم القدرة أو المرض.

تعزيز الصحة health promotion: (to move forward sourid; L. promovere ، hale ، A.S. hal) هو المشاركة الحيوية في كل التصرفات ، أو هو كل البرامج التي تدعم الصحة والسلامة بالاتجاه الإيجابي وتطورها.

مناورة هيميليك Heimlich maneuver: هي مناورة من الإسعافات الأولية ؛ لتخفيف اختناق الشخص بسبب الانسداد في ممر التنفس عن طريق استنشاق جسم غريب أو جسيمات الطعام. وبالوقوف وراء الشخص ، والإمساك بالضحية حول وسطه ، ووضع قبضة اليد تحت القص (عظمة الصدر) والإمساك بالقبضة من الجهة الأخرى. ثم تقوم بسرعة وشدة بحركة دافعة إلى الداخل وإلى الأعلى لطرده الجسم الغريب.

البيلة الدموية hematuria: (hema: دم ، ouron: بول) هي وجود دم غير طبيعي في البول.

الهيموجلوبين haemoglobin (globe ، L. globus ، Gr. haima ، blood) بروتين مرتبط في خلايا الدم الحمراء ، يتألف من سلاسل من كتلة مدورة من البيبتيدات المتعددة المدجة والتي تشكل الجلوبيين ، الجزء البروتيني ، ويرتبط بالصباغ الأحمر الذي يحتوي على الحديد ويسمى الهيم ، الذي يجعل الأكسجين في الدم إلى الخلايا.

فرط سكر الدم hyperglycemia: (hyper: أعلى ، glykys: حلو) ارتفاع سكر الدم فوق الحدود الطبيعية.

ارتفاع الضغط hypertension: هو ارتفاع ضغط الدم.

انخفاض السكر hypoglycemia (hypo: انخفاض ، glykys: حلو): هو انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم ، وهو حالة خطيرة في السكري المعتمد على الأنسولين ، والتي تتطلب تناول السكر بشكل فوري لمواجهة ، ويتبع بوجبة

خفيفة من الطعام من الكربوهيدرات المعقدة، مثل الخبز أو الرقائق، والبروتينات، مثل اللحوم المجففة، أو زبدة الفول السوداني، أو الجبن) للحفاظ على السكر الطبيعي في الدم.
القدرة المناعية (immunocompetence): هي القدرة على تطوير استجابة مناعية، (أي إنتاج الأجسام المضادة أو بواسطة خلايا الحصانة) بعد التعرض للمستضد.
الجامبالايا jambalaya: هو طبق الأصول الكريولية، يجمع بين الأرز والدجاج ولحم الخنزير، ونوع من الخبز، وحساء الخضار والتوابل.

الحماض الكيتوني ketoacidosis: هو فائض في إنتاج الكيتونات، وهو شكل من الحماض الاستقلابي، كما يحدث في مرض السكري غير المسيطر عليه، أو في المجاعة من حرق دهون الجسم لوقود الطاقة، ويمكن أن يؤدي استمراره وحالة عدم السيطرة عليه إلى الغيبوبة والموت.

الكيتوزية ketosis: هي تراكم الكيتونات ومنتجات استقلاب الدهون المتوسطة في الدم.
الكيتونات ketones: هو الاسم الكيميائي لمجموعة من المركبات العضوية التي تشمل ثلاث قواعد حمض كيتوني، وتحدث كمنتجات وسيطة من استقلاب الدهون، واحدة منها الأستيون.

الكيلو كالوري kilocalorie: يعبر عن وحدة قياس الحرارة، ويستعمل منفرداً للتعبير عن الكالوري الصغير. ويستخدم تعبير الكالوري في علم التغذية ودراسة الأيض بشكل عام على الكالوري الكبير، الذي يشتمل على ١٠٠٠ كالوري، أو كيلو كالوري، ليكون بشكل أدق بعيداً عن الحاجة لاستعمال أرقام ضخمة في الحسابات. الكيلو كالوري هو مقياس للحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة ١٠٠٠ جرام (١ لتر) من الماء درجة مئوية واحدة.

محلول رنجر اللاكتيتي Lactated Ringers solution: هو محلول معقم من كلوريد الكالسيوم، وكلوريد البوتاسيوم، وكلوريد الصوديوم، ولاكتات الصوديوم في المياه يُعطى لتجديد السوائل والكهرليات. وقد طور بواسطة الفيزيولوجي الإنجليزي سيدني رنجر (١٨٣٥-١٩١٠م).

متوسط العمر المتوقع life expectancy: عدد السنوات لشخص من فئة عمرية معطاة متوقع أن يعيش. ومتوسط العمر المتوقع يتأثر بالبيئة، والجنس، والعرق.

حامض اللينوليك linoleic acid: من الأحماض الدهنية الأساسية، يتألف من ١٨ رابطة كربونية واثنتين من الروابط الثنائية، ويوجد في الزيوت النباتية.

حامض اللينولينيك linolenic acid: من الأحماض الدهنية الأساسية، يتألف من ١٨ ذرة كربون، وثلاثة من الروابط الثنائية. يوجد في فول الصويا، والكانولا، وزيت بذور الكتان.

إزالة الدهون **Lipectomy** : (من الكلمة اليونانية دهون **Lipos** و **ektome** إزالة) وهي إزالة جراحية للدهون تحت الجلد، وذلك عن طريق الشفط من خلال إدخال أنبوب في شق على السطح ، أو من خلال إزالة أكبر كميات من الدهون تحت الجلد عن طريق شق جراحي كبير.

الشحوم **lipids** : (**lipos** الدهون) هي الاسم الكيميائي لمجموعة الدهون والمركبات ذات الصلة بالدهون، مثل الكوليسترول والبروتينات الشحمية.

تكون الدهون **lipogenesis** (**birth** ، **generation** ، **genesis** ، **Gr. lipos** : **fat**) تشكل الدهون.

البروتينات الدهنية **lipoproteins** : هي معقدات كيميائية من الدهون والبروتينات، والتي تعد الناقل الرئيس للدهنيات في البلازما، وتختلف في الكثافة وفقاً لحجم الدهون التي يتم تحميلها، فالأقل كثافة يحمل حجماً أكبر من الدهون. وبالتالي فالجمع بين البروتين الذائب في الماء، يجعل من الممكن نقل المواد الدهنية غير الذائبة في الماء خلال الدورة الدموية.

العملاقة **macrosomia**: هي نمو الجنين المفرط، وينجم عنها رُضْع كبار بشكل غير طبيعي، ويحملون مخاطر عالية للوفاة في الفترة المحيطة بالولادة .

المعادن الرئيسة **major minerals** : هي مجموعة المعادن التي يحتاجها الجسم بكميات أكثر من ١٠٠ ملجم/يوم. والمعادن الرئيسة السبعة في الجسم هي: الكالسيوم، والفسفور، والصوديوم، والبوتاسيوم، والمغنيسيوم، والكلور، والكبريت.

انقطاع الطمث **menopause** : (**Gr. men** ، في الشهر ، **Pauses** ، توقف) انتهاء نشاط الطمث والقدرة على حمل الأطفال.

الايض "الاستقلاب" **metabolism** (**Gr. Metabole** ، **change**) هو مجموع التغيرات الكيماوية داخل الجسم، والتي بواسطتها تكون قادرة على الحفاظ على نفسها، كما تقوم بإنتاج الطاقة وذلك للقيام بوظائفها. وتسمى نواتج التفاعلات المتعددة بنواتج الأيض.

مايسيلس **micelles** : مجموعات من الأحماض الدهنية الحرة، والجليسيريدات الأحادية، والأملاح المرارية. وجزئيات الدهون غير الذائبة في الماء توجد في وسط المجموعة ، في حين يكون الجزء الذائب في الماء إلى الخارج، ويسمح بالتالي امتصاص الدهون عن طريق خلايا الأمعاء المخاطية.

الزغبيات **microvilli** (**Gr. Micros** ، **small** ، **L. villus** ، **tuft of hair**) نتوءات صغيرة كخصل الشعر بالغة في الصغر تغطي كل الزغب على سطح الأمعاء الدقيقة، وتمتد إلى حد كبير في مساحة سطح الامتصاص، وتكون مرئية من خلال المجهر الإلكتروني.

الطيات المخاطية (mucosal folds) *(L. mucus mucosa)*، طيات كبيرة مرئية في البطانة المخاطية للأمعاء الدقيقة، والتي تزيد من مساحة سطح الامتصاص.

ذبحة قلبية (MI) *myocardial infarction* (ميس عضلات ، kardia ، قلب ، infarcire ، محشو) هي نوبة قلبية ، بسبب فشل عضلة القلب في الحفاظ على الدورة الدموية الطبيعية ، وذلك بسبب انسداد الشرايين التاجية بلويحات الكوليسترول الدهنية التي قطعت إيصال الأكسجين إلى عضلات القلب المتضررة.

التحور *neoplasm* : الانتقال الدائم والتغيير في الجينات.

الكليونات *Nephron*: هي الوحدة المجهرية التشريحية والوظيفية للكلية التي ترشح ، وتعيد امتصاص عوامل الدم الضرورية بشكل انتقائي ، كما تفرز أيونات الهيدروجين اللازمة للحفاظ على التوازن الحمضي القاعدي ، وإعادة امتصاص المياه لحماية سوائل الجسم ، وتشكيل البول المركز لإخراج الفضلات وإفراغه. وهناك ما يقرب من مليون كلية في كل كلية.

الكلاء *nephrosis* (nephros: الكلوي) تنتج المتلازمة الكلوية عن آفات تنكسية في النبيبات الكلوية في الكليونات ، وخاصة في الغشاء السفلي الرقيق في الكبيبة التي تساعد على دعم العروات الشعرية ، وتتميز بالوذمة والبيئة الألبومينية ، وانخفاض البومين المصل.

النياسين *niacin* : الاسم الكيميائي لفيتامين ب ، اكتشف تعلقه بمرض قصور البلاغرا ، الذي يتميز إلى حد كبير باضطرابات جلدية ، ويعد مهماً باعتباره عاملاً مساعداً للإنزيم في العديد من الخلايا المرتبطة بالطاقة وأيض البروتين.

التغذية (*L. nutritic*): هي مجموع العمليات المتضمنة في أخذ المواد المغذية وتسخيرها ، واستعمالها للحفاظ السليم على أنسجة الجسم وإمداده بالطاقة ، وتعد الركيزة الأساسية للحياة والصحة.

علم التغذية *nutritional science* : الأساس العلمي الذي تطور من خلال الأبحاث المحكمة ، التي ترتبط بتلك العمليات والإجراءات المشمولة في التغذية : عالمياً ، واجتماعياً ، وسرياً.

قِلَّةُ البول *oliguria*: (Oligos: قليل ، ouros: البول) هي إفراز كميات صغيرة من البول بالنسبة إلى مدخلات السوائل ($\leq 0,5$ مليجرام /كجم للساعة).

الزراعة العضوية *organic farmig* : هي الزراعة التي تستعمل طرق طبيعية في السيطرة على الحشرات ، والتي تخضع للمعايير الأمريكية للأغذية والزراعة العضوية.

التناضح *osmosis* (Gr. osmos ، الدافعة) مرور المذبيات ، مثل المياه ، وذلك من خلال الأغشية التي تفصل المحاليل ذات التركيزات المختلفة ، وبالتالي الاتجاه لمساواة ضغوط تركيز المحاليل على جانبي الغشاء.

الخشَلُ الغضروفي العظمي *osteodystrophy*: (osteon: عظام ، dys: مولمة ، ومضطربة ، وغير طبيعية ،
 trephein: لتغذية) هي أمراض العظام الناتجة عن عيب في تكوين العظام. و"الخشَل" هو المصطلح العام الذي
 ينطبق على أي اضطرابات ناشئة عن التغذية الخاطئة.

هشاشة العظام *osteoporosis*: (porc ، passage ، bone; poros ، Gr. osteon) ترقق غير طبيعي للعظام ، وينتج عن
 ذلك نسيج عظمي مسامي ، هش على شكل شبكي بفراغات متسعة ، وهو عرضة للكسر أو التشوه.
 الأميلاز البنكرياسي *pancreatic amylase*: إنزيم تجزئة النشا الرئيس الذي يُفرز في البنكرياس ، وينجز عمله في
 الأمعاء الدقيقة.

الليباز البنكرياسي *pancreatic lipase* ، (Gr. lipos) كبرى إنزيمات هدم الدهون التي ينتجها البنكرياس ، وتفرز
 إلى الأمعاء الدقيقة لهضم الدهون.

الوباء *pandemic*: (من كلمة pan ككل ، و demos الناس) هو الوباء المنتشر على نطاق واسع ، وذلك من خلال
 توزعها في المنطقة ، والقارة ، أو العالم.

حامض البانتوثونيك *pantothenic acid*: (in ، from all sides ، Gr. pantothen every corner) فيتامين ب المعقد ،
 يوجد على نطاق واسع في الطبيعة ، كما يوجد في جميع أنحاء أنسجة الجسم. واحدة من مهامه ، وهي
 رئيسة ، تتمثل في تصنيع دور العامل الفعال الجوهري للجسم وتفعيله ، *coenzyme A*. وهذا المركب الفريد
 يمتلك مسؤولية أفضية واسعة في تفعيل عدد من المركبات في العديد من الأنسجة ، بل هو مركب أساسي
 جوهري في أيض الطاقة في كل خلية.

الطفيلي *parasite*: (من كلمة para ، الى جانب ، sites ، الأغذية ، والحبوب ، parasitos ، هو الذي يأكل في آخر
 الطاولة عند قدماء اليونان ، وهو تعبير عن الشخص الذي حصل على وجبات مجانية ، وفي المقابل سنجد
 المحادثة المسلية) ، وهي الكائنات التي تعيش في أو على كائن من الأنواع الأخرى والمعروفة بالضيف ، ومن
 دورة حياتهم يتم الحصول على الغذاء.

الوريدية *parenteral*: هي طريقة للتغذية لا تستخدم الجهاز الهضمي ، وإنما توفر الدعم الغذائي من خلال توفير
 المواد الغذائية في المحلول الوريدي.

الغدد النكافية *parotid glands*: وهي أكبر ثلاثة أزواج من الغدد اللعابية ، والتي تقع بالقرب من الأذن. إن الغدد
 النكافية تتموضع واحدة على كل جانب ، وفوق زاوية الفك ، وتحت الأذن وأمامها. وتفرز اللعاب
 باستمرار ، والذي يمر على طول أنابيب الغدة في الفم من خلال فتحة داخل الخد ، على مستوى مع الأسنان
 الجارشة الثانية العلوية. ويسهل تدفق اللعاب الطبيعي المضغ وبلع الطعام ، ويمنع جفاف الفم.

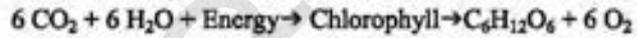
البلاغرا pellagra : (seizure, skin; Gr. agra, L. pelle) مرض نقص ناجم عن نقص النياسين في الغذاء، وتوافر كمية غير كافية من البروتين الذي يحتوي على الحمض الأميني التريثوفان المكون للنياسين. وتتميز البلاغرا بحدوث آفات جلدية تتفاقم بضوء الشمس، وأعراض أيضاً بالقناة الهضمية، المخاطية، العصبية، والعقلية. والأمراض الأربعة التي غالباً ما ترتبط بالبلاغرا هي: الإكزيما، والاسهال، والجنون، والموت.

البيسين pepsin : (Gr. pepsis) الهضم البسين هو إنزيم هضمي رئيس، خصوصاً تجاه البروتينات. ويبدأ بهدم جزيئات البروتين الكبيرة إلى جزيئات أقصر في سلسلة تسمى ببتيئات عديدة، وحمض الهيدروكلوريك في المعدة ضروري للتفعيل.

التجويف البريتوني الصفاقي peritoneal cavity : (per: حول، teinein : تمدد) هو غشاء قوي ذو سطح ناعم و بطانة مصلية، يغطي البطن وجدران الحوض، وتحت سطح الحجاب الحاجز، مشكلاً بها كيساً يغلف الأجهزة الحيوية في أحشاء الجسم داخل التجويف الصفاقي. والغسيل الصفاقي، هو شكل من أشكال غسيل الكلى عن طريق غشاء الصفاق المصلي الشفاف داخل التجويف الصفاقي وخارجه.

البلعوم pharynx: هو الغشاء العضلي المار بين الفم، والممر الأنفي الخلفي، والحنجرة، والمريء.

التمثيل الضوئي photosynthesis : (Gr. Photos، الضوء، synthesis، الوضع معاً) العملية التي تستطيع من خلالها النباتات المحتوية على مادة الكلوروفيل بأن تكون قادرة على تصنيع الكربوهيدرات عن طريق الجمع بين CO₂ من الهواء والماء من التربة. وتستخدم أشعة الشمس كطاقة والكلوروفيل يكون عاملاً حفزاً.



الفيلوكينون phyloquinone: هو فيتامين ذائب في الدهون من مجموعة فيتامين ك، يوجد في النباتات الخضراء، أو يعد بشكل صناعي.

بروتين البلازما plasma protein : أي من عدد من مواد البروتين التي تُحمل في الدورة الدموية. أحدها الأساسي، هو الألبومين الذي يحافظ على حجم سائل الدم من خلال ضغطه التناضحي الغرواني.

البابي portal : (L. porta، الباب أو المدخل) المدخل أو البوابة، على سبيل المثال، الدورة الدموية البابية تعني تحديداً دخول الأوعية الدموية من الأمعاء إلى الكبد، وتحمل المواد المغذية الرئيسة لعملية الأيض في الكبد، ثم تصب في الدورة الدموية النظامية الرئيسة في الجسم، لتوصيل نواتج الأيض إلى خلايا الجسم.

بروانزيم Proenzyme : هو السليفة الحاملة (السلف المضمون الذي تصنع منه مادة أخرى)، وهو الذي يتحول إلى الشكل النشط من الإنزيم بواسطة مادة الحامض، والإنزيم الآخر، أو وسائل أخرى تدعى zymogen.

هرمون غير نشط prohormone : مادة سليفة منها يمكن للجسم تحويلها إلى هرمون. وعلى سبيل المثال، مركب الكولسترول في الجلد ينبعث أولاً عن طريق أشعة الشمس، وبعد ذلك يتم تحويله عن طريق إجراءات

الإنزيم المتعاقبة في الكبد والكلى إلى هرمون فيتامين د، وهو الهرمون الذي ينظم امتصاص الكالسيوم وتطور نمو العظام. ولا يوجد سوى عدد قليل من المصادر الغذائية التي تحوي فيتامين د في تلك الأغذية الدهنية، مثل القشدة، والزبدة، وأملاح البيض، ولكن يوجد الفيتامين في غيرها من الأغذية المصنعة، مثل حبوب الإفطار والحليب من خلال تعزيزها بهذا الفيتامين.

البيلة البروتينية (proteinuria): (protos: أ ولا، البروتين، ouron: البول) هي فائض غير طبيعي من بروتينات المصل، مثل الألبومين في البول.

وذمة الرئة (pulmonary edema): (pulmonis الرئة، oidema تورم) هي تراكم السوائل في أنسجة الرئة.

البيورين (purines): (purum: نقي، ouron: بول) هي مركبات تحتوي على النيتروجين من حمض اليوريك الناتج باعتباره المنتج الاستقلابي النهائي المطروح في البول.

البيريدوكسين (pyridoxine): الاسم الكيميائي لفيتامين ب٦ في شكله الفوسفات الفعال، B2 - P04، ويقوم البيريدوكسين بوظائف كعامل مساعد هام للإنزيم في العديد من ردود الفعل في أيض الخلايا المتصلة بالأحماض الأمينية، والجلوكوز، والأحماض الدهنية. وسريرياً ينتج عن نقص البيريدوكسين، فقر الدم المحدد، واضطرابات في الجهاز العصبي المركزي.

رمضان (Ramadan): الشهر المضيف، وهو الشهر التاسع من السنة عند المسلمين، وفترة الصيام اليومية من شروق الشمس إلى غروبها.

استحقاقات الأنظمة الغذائية الموصى بها (Recommended Dietary Allowances (RDAs): استحقاقات الأنظمة الغذائية الموصى بها من المواد المغذية ومدخول الطاقة المأخوذة لفئات السكان وفقاً للسن والجنس، مع تحديد الوزن والطول. وقد تم إثباتها ومراجعتها دورياً من قبل مجموعة ممثلة لعلماء التغذية، وفيما يتصل بالبحوث الجارية. وهذه المعايير تختلف قليلاً بين بلدان الدول النامية.

أخصائي التغذية المرخص (registered dietitian (RD): هو ذلك الأخصائي الحاصل على درجة أكاديمية جامعية، أو كان قد خضع لبرنامج دراسات عليا في المجال نفسه، واجتاز امتحانات الترخيص المقرر تحت رعاية جمعية تنظيم التغذية الأمريكية.

الرينين (rennin): إنزيم تحثير الحليب من عصارة المعدة في الرضع وصغار الحيوانات، مثل العجول. ويجب عدم الخلط مع الرنين، وهو من الإنزيمات الهامة التي تنتجها الكلى، والذي يقوم بدور حيوي في إنتاج الأنجيوتنسين، المقبض القوي للأوعية، والمحفز لإفراز هرمون الألدوستيرون من الغدد المتاخمة للكظرية.

إنفاق الطاقة في الوضع المريح (REE) resting energy expenditure : كمية الطاقة التي يحتاجها الجسم من أجل الحفاظ على الحياة في الوضع المريح خلال فترة ٢٤ ساعة. وغالباً ما يستعمل هذا المصطلح بدلاً عن مصطلح إنفاق الطاقة الأساسي ، لكنه في الواقع أعلى قليلاً.

الريتينول (retinol) : (L. retina from rete , net , eye vision ; suffix -ol and alcohol) الاسم الكيميائي لفيتامين أ المستمد من وظيفة الرؤية المتعلقة بشبكية العين ، وهي الجزء الخلفي من البطانة الداخلية لمقلة العين التي "تصيد" انكسار ضوء العدسة لتكوين الصور ، وتفسر بواسطة العصب البصري والمخ ، وتخلق ما يلزم للتكيف مع حلول الظلام - الضوء.

الريوفلافين (riboflavin) : الاسم الكيميائي لواحد من أوائل فيتامينات ب ، اكتشف بارتباطه بمتلازمة قصور الفيتامين المبكر المسمى "ariboflavinosis" ، الذي يتجلى بصورة رئيسة بهدم أنسجة الجلد ؛ مما يسفر عن أخماج ، وينجز وظيفته كعامل مساعد للإنزيم في العديد من الخلايا المرتبطة بالطاقة وأيض البروتين.

الكساح (rickets) : (Gr. rhachitis) ، a spinal complaint ، مرض في مرحلة الطفولة يتميز بتلين العظام من عدم كفاية تناول فيتامين د وعدم كفاية التعرض لأشعة الشمس ، ويرتبط أيضاً بإعاقة استقلاب الكالسيوم والفوسفور. السكريد (saccharide) : (L. saccharum ، السكر) الاسم الكيميائي لجزيئات السكر. وقد تتواجد على شكل جزيئات أحادية في السكريات الأحادية : (الجلوكوز ، والفركتوز ، الجالاكتوز) ، واثنين من الجزيئات في السكريات الثنائية : (السكروز ، واللاكتوز ، المالتوز) ، أو جزيئات متعددة في السكريات العديدة : (النشا ، والألياف الغذائية ، والجليكوجين).

أميلاز اللعاب (salivary amylase) : (Gr. amylo ، starch) إنزيم لهدم النشا في الفم ، والتسمية الشائعة البيالين (ptyalin ، spittle) الذي تفرزه الغدد اللعابية.

مشبعة (saturated) : (L. saturare ، المليء) حالة إشغال ، وهي حالة من مكونات الأحماض الدهنية للدهون ، والتي ملأت كل ما يتوفر لديها من روابط الكربون مع الهيدروجين ، مما يجعل الدهون أكثر صلابة. وهذه الدهون الغذائية الصلبة عادة ما تكون من مصادر حيوانية.

الإسقريوط (scurvy) : مرض نقص فيتامين ج. وهو مرض نزفي مترافق بنزيف دموي نسيجي ، ومن أعراضه مفاصل وأطراف مؤلمة ، وزيادة كثافة العظام ، وتغير لون الجلد بسبب النزيف النسيجي ، وسهولة هشاشة العظام ، وعدم التئام الجروح ، ونزف اللثة وانتفاخها ، وتخلخل الأسنان الشيخوخة (senescence) : (L. senescere ، تنمو من العمر) عملية أو حالة التقدم في السن.

الكربوهيدرات البسيطة simple carbohydrate : هي السكريات ببنية بسيطة من واحد أو اثنين في واحد من وحدات السكر الواحد (السكريد). والسكر الأحادي يتكون من وحدة واحدة من السكر، بينما يتكون السكر الثنائي من وحدتين من السكر.

السوربيتول sorbitol : كحول السكر الذي يتشكل في الشدييات من الجلوكوز، الذي يتحول إلى الفركتوز. واسمه هكذا بسبب أول اكتشاف له في الطبيعة، حيث إنه يوجد في ثمار التوت الناضجة لشجرة *Sorbus acuparia* كما يتواجد أيضاً بكميات صغيرة في أنواع مختلفة من التوت، والكرز، والخوخ، والكمثرى. السنسنة المشقوقة *spina bifida*: (*L.spina* ، العمود الفقري، *bifidus* ، مشقوق إلى قسمين أو فروع) عيوب خلقية في انفلاق الأنبوب العصبي في الأجنة لتشكيل الجزء الأسفل في العمود الفقري، مما يسفر عن عمود فقري مفتوح الفقرات، ويكون الحبل الشوكي مفتوحاً أيضاً بدرجات مختلفة من الضرر والتعرض. الإسهال المصحوب بالدهن *steatorrhea*: هو الإسهال الدهني، وجود كميات مفرطة من الدهون في البراز، وغالباً ما تكون بسبب أمراض سوء الامتصاص.

الستيرويدات Steroids : هي اسم المجموعة ذات المادة الدهنية ، بما فيها الهرمونات، والأحماض المرارية ، والكولسترول.

الفتحة stoma : (stoma : فم ، فتح) هي الفتحة الناشئة في جدار البطن ، والتي ترتبط مع اللفائفي أو القولون من أجل اخراج الفضلات المعوية ، وذلك بعد الإزالة الجراحية للأجزاء المريضة من الأمعاء. كحولات السكر *sugar alcohols*: المحليات المغذية التي تقدم ٢ إلى ٣ سعرة حرارية لكل جرام ، السوربيتول، والمانيتول، والزيليتول. وتنتج في مختبرات صناعة المواد الغذائية لاستخدامها كمحليات في الحلويات، والعلكة، والمشروبات، والمواد الغذائية الأخرى، والآثر الجانبى لها هو الإسهال الذي حد من استخدامها. الزراعة المستدامة *sustainable agriculture*: هي نظام الزراعة التي تجمع بين الحفاظ على التقنيات الزراعية التقليدية مع التقنيات الحديثة. ويستخدم نظام الزراعة المستدامة المعدات الحديثة، والبذور المعتمدة، وممارسات حفظ التربة والمياه، مع التركيز على تناوب المحاصيل، وبناء التربة، وتنوع المحاصيل والثروة الحيوانية، ومكافحة الآفات طبيعياً. الأهداف الرئيسة هي الحفاظ على سلامة التربة، وتجنب الاعتماد الشديد على المبيدات والأسمدة الكيماوية.

المادة الماسخة *teratogen*: (*Gr.teratos* ، الوحش ، *gennan* ، لإنتاج) دواء أو مادة تسبب خللاً عند الولادة.

الثيامين *thiamin*: الاسم الكيميائي لأهم فيتامين من مجموعة معقدات ب، ويسمى كذلك فيتامين ب١، اكتشف أن له علاقة بمرض النقص الكلاسيكي البري بري المهم للأبيض داخل الجسم كعامل مساعد للإنزيم في الكثير من التفاعلات الخلوية المرتبطة بأبيض الطاقة.

التوكوفيرول *tocopherol* (Gr. *tokos* ، childbirth; *pherein* , to carry) الاسم الكيميائي لفيتامين هـ، الذي كان قد كُشف عن اسمه في وقت مبكر من قبل المحققين؛ لأن عمله الأولي على الفئران يشير إلى وظيفة الإنجاب، وهو ما لا ينطبق على البشر. فيتامين هـ في البشر له مهام كمضادات أكسدة قوي يحافظ على هيكلية الأغشية مثل جدران الخلايا.

العناصر النزرة *trace elements*: مجموعة من العناصر، كما تدعى *بالفعليات الدقيقة*، التي يحتاجها الجسم بكميات أصغر أقل من ١٠٠ ملجم/يوم.

الجليسيريدات الثلاثية *triglycerides*: الاسم الكيميائي للدهون في الجسم أو في الغذاء، مكونة من الأحماض الدهنية الثلاثة المرفقة إلى قاعدة الغليسيرول.

التريبسين *trypsin*: (Gr. *trypein* ، لفرك ، *pepsis* ، الهضم) إنزيم لهدم البروتينات، يفرز أولاً خاملاً "التريبسينوجين" في البنكرياس، ثم ينشط ويعمل في الأمعاء الدقيقة لهدم البروتينات إلى سلسلة أقصر من الببتيدات الثنائية والعديدة.

اليوريا *urea*: هي الناقل الرئيس للنيتروجين الناتج عن استقلاب البروتينات الغذائية، وتظهر في الدم، والسائل الليمفاوي، والبول.

الدوالي *varices*: هي الأوعية الدموية المتوسعة داخل جدار المريء، والتي تُستخدم لإعادة توجيه تدفق الدم من الكبد. خلال مرحلة حدوث تشمع في الكبد، يقل تدفق الدم إلى حد كبير في الكبد، ونتيجة لذلك تتشكل مسارات بديلة وتتوسع، وتضغط على المريء. ويمكن أن تستمر هذه العملية في التوسع إلى نقطة الانفجار، ويمكن أن تؤدي إلى الموت.

الزغب *villi* (L. *villus* ، tuft of hair) نتوءات صغيرة في سطح الغشاء، وهي بروزات كالإصبع تغطي السطوح المخاطية للأمعاء الدقيقة، والتي تشكل زيادة أخرى في مساحة سطح الامتصاص، وتُرى من خلال المجهر العادي.

الفيروس *virus*: (من كلمة *virion*، السام، جسيمات فيروس فردية) هي كائنات مجهرية دقيقة معدية تتميز بنقص استقلال مستقل، ولها القدرة على الإنجاب مع الاستمرارية الوراثية فقط في مضيف حي. وتتألف كل الجسيمات (*virion*) أساساً من الحمض النووي (المادة الوراثية)، وغطاء من البروتين يحمي ويضم مواداً جينية وعلى أية أنزيمات.

القطام wean : (الإنجليزية الوسطى، ١٠٠٠ ميلادي، wenen ، لتعويد) تعويد الطفل الصغير تدريجياً على الغذاء غير حليب الأم، أو خلطات بديلة يتغذى عليها بالزجاجة، كما تتراجع حاجة الطفل الطبيعية إلى الرضاعة الطبيعية.

جفاف الفم xerostomia : هو جفاف الفم نتيجة عدم وجود الإفرازات الطبيعية.