

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم، والحمد لله حمداً مباركاً فيه، والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء وسيد المرسلين، وبعد:

أصبح علم تغذية الإنسان من العلوم المهمة للشخص السليم والمريض سواء كان فقيراً أو غنياً؛ لأن التغذية الصحيحة هي خط الدفاع الأول للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض خلال مراحل العمر المختلفة، كما أن الدول تهتم بتغذية الإنسان الصحيحة؛ وذلك لبناء أجيال جديدة تتمتع بأجسام سليمة وعقول ناضجة قادرة على النهوض بأعباء الحياة بكفاءة عالية.

لقد تم إعداد هذا الكتاب خصيصاً للطلبة والدارسين لمقرر تخطيط الوجبات الغذائية (٣٧١ غدت) بكلية الزراعة جامعة الملك سعود والكليات المناظرة الذين يعدون أنفسهم لاحقاً للعمل كاختصاصيي تغذية (Nutritionists) في المؤسسات الحكومية والخاصة المهتمة بتغذية الأفراد والمجموعات مثل: المستشفيات والفنادق والمدارس ودور الرعاية والسجون وغيرها. ولقد حاولت أن يكون أسلوب الكتاب سهلاً وواضحاً وممتعاً؛ كي يساعد الطالب على تطبيق المعلومات والاستفادة منها، ولقد قمت بتأليف هذا الكتاب من خبرتي التدريسية والبحثية بقسم علوم الأغذية بجامعة الملك سعود لسنوات عديدة تلمست خلالها حاجة الطلبة في كلية الزراعة والكليات المناظرة إلى مرجع منهجي في مجال تخطيط الوجبات الغذائية.

يحتوي الكتاب على سبعة عشر فصلاً، يتناول الفصل الأول مكونات الأغذية، ويتناول الفصل الثاني جداول التركيب الكيميائي للغذاء، والفصل الثالث تخطيط الوجبات باستخدام مجموعات الغذاء الرئيسة وهرم مرشد الغذاء. أما الفصول الرابع والخامس والسادس والسابع والثامن والتاسع والعاشر والحادي عشر فنأقش المقننات (المعايير) الغذائية والبطاقة الغذائية والوجبة الغذائية المتكاملة (المتوازنة) ونظام البدائل الغذائية وتقوية (تعزيز) الأغذية وتقدير احتياجات الطاقة وتقويم الوجبة الغذائية. ويناقش الفصل الثاني عشر تخطيط وجبات غذائية للشخص البالغ والبدن والمرأة الحامل والمرضع. كما تناقش الفصول الثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر والسادس عشر والسابع عشر تخطيط وجبة غذائية غنية بالحديد، وتخطيط وجبات غذائية محدودة الصوديوم لمرضى ارتفاع ضغط الدم وتخطيط وجبات غذائية محدودة الكوليسترول لمعالجة مرضى تصلب الشرايين، وتخطيط وجبات غذائية لمرضى السكري، وتخطيط وجبة غذائية غنية بالألياف الغذائية. تم إعداد جداول محتوى الأغذية من العناصر الغذائية بطريقة المحتوى بالحصّة الواحدة، وكذلك لكل ١٠٠ جزء مأكول، مما يسهل على الطالب تحديد الكمية التي يحتاجها من المادة الغذائية. ولقد حاولت التقيد بالمصطلحات الإنجليزية منعاً للالتباس.

وأخيراً أتوجه بالشكر إلى كل من أسهم من زملائي بقسم علوم الأغذية بالكلية في إظهار هذا المؤلف وإخراجه للمكتبة العربية. ونظراً لأن الإنسان ليس معصوماً من الخطأ، فإنني أكون شاكراً لكل شخص أو زميل على إسداء أي نصيحة أو نقد موضوعي فيما يتعلق بمحتويات أو أسلوب هذا الكتاب. وأمل أن أكون قد وفقت في تأليف هذا الكتاب وأن يعم به النفع، وأسأل الله أن يتقبل مني عملي، وأن يجعله عملاً صالحاً يشفع لي يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم. وآخر دعواي أن الحمد لله رب العالمين.