

## تخطيط وجبة غذائية غنية بالألياف الغذائية Planning of High-Fiber Diet

### Introduction مقدمة (١٧, ١)

الألياف الغذائية Dietary fibers مصطلح يطلق على مكونات الغذاء التي تقاوم الهضم بواسطة الأنزيمات الموجودة في الجهاز الهضمي لدى الإنسان. تنقسم الألياف الغذائية تبعاً لتركيبها الكيميائي إلى نوعين هما:

### أولاً: الألياف الكربوهيدراتية Carbohydrate fibers وتشمل الآتي:

١- السليلوز Cellulose: يتميز بأنه غير قابل للذوبان في الماء Insoluble fiber وغير قابل للهضم في الجهاز الهضمي للإنسان؛ لوجود الرابطة بيتا-١, ٤ (β-1,4) غير القابلة للتكسر. يشكل السليلوز الوحدة البنائية لجدار الخلايا النباتية، ويوجد بكثرة في نخالة الحبوب خصوصاً منتجات القمح. ويساعد على خروج البراز بسهولة من الجسم.

٢- الهيميسليلوز Hemicellulose: يحتوي في تركيبه البنائي على عدد من السكريات الأحادية Monosaccharides هي: الزيلوز Xylose، والجلوكوز Glucose، والجاللاكتوز Galactose، وسكريات أحادية أخرى. ويتميز بأنه غير قابل للذوبان في الماء (Insoluble fiber) وغير قابل للهضم داخل الجهاز الهضمي للإنسان. ويوجد بكثرة في بعض الأغذية النباتية مثل: الأرز الأسمر Brown rice، والجزر،

والمفوف Cabbage، والكرفس Celery، والخضراوات الورقية، والحبوب الكاملة، والكمثرى pear، والخوخ Peach. ويساعد الهيميسليلوز كذلك على سرعة خروج الفضلات (البراز) من الجسم.

**٣ - البكتين Pectin:** يحتوي في تركيبه البنائي على سلاسل من حمض الجلاكتوريونيك Galacturonic Acid وسكريات أحادية أخرى. يتميز البكتين بأنه قابل للذوبان في الماء (Soluble fiber) وله القدرة على الاحتفاظ بالماء وتكوين الجل Gel. والأغذية الغنية بالبكتين هي: التفاح، وفواكه الحمضيات، ومنتجات الشوفان Oat products، والشعير، والموز، والفاصوليا Kidney Beans، كما يوجد في جدار الخلايا النباتية كمادة أسمنتية Cement رابطة.

**٤ - الصموغ والماسلج Gums and Mucilages:** تتميز الصموغ والماسلج بأنها قابلة للذوبان في الماء (Soluble Fiber) ولا تدخل في تركيب جدار الخلايا النباتية. تتمثل الوظيفة الأساسية للصموغ والماسلج والبكتين في جسم الإنسان في تأخير تفرغ المعدة من الطعام، وتُبطئ معدل امتصاص الجلوكوز في الأمعاء، وتعمل على خفض مستوى الكوليسترول في الدم. توجد الصموغ والماسلج في الأغذية المحتوية على البكتين نفسها المذكورة أعلاه.

### ثانياً: الألياف غير الكربوهيدراتية Noncarbohydrate Fibers

يوجد نوع واحد فقط من الألياف غير الكربوهيدراتية هو اللجنين Lignin، وهو لا يصنف ضمن السكريات المتعددة Polysaccharides؛ لأنه لا يحتوي في تركيبه على وحدات من السكريات. ويتميز بأنه غير قابل للذوبان في الماء (Insoluble Fiber) ويدخل في تكوين الأجزاء الخشبية من النبات. كما يتوافر في العديد من الأغذية، مثل: نخالة القمح، والبقوليات، والبذور، والفواكه. كما يمكن تقسيم الألياف تبعاً لقابليتها للذوبان في الماء إلى الآتي:

**أولاً: الألياف الذائبة Soluble Fibers**

هي الألياف القابلة للذوبان في الماء (أو قابلة للانتفاخ في الماء)، والتي تستطيع البكتيريا الموجودة في الأمعاء الغليظة أيضها أو تخميرها، وتشمل: البكتين، والصمغ، والمايسلج.

**ثانياً: الألياف غير الذائبة Insoluble Fibers**

هي الألياف غير القابلة للذوبان في الماء، والتي لا تستطيع البكتيريا الموجودة في الأمعاء الغليظة هضمها، ومثالها: السليلوز، والهيميسليلوز، واللجنين.

**(٢، ١٧) فوائد الوجبات الغذائية الغنية بالألياف ومضارها****Benefits and Problems with High-Fiber Diets**

يزداد الاهتمام حديثاً بدراسة الألياف الغذائية Dietary Fibers، وتحديد كميتها المتناولة في الوجبة الغذائية؛ لما لها من أهمية في الوقاية من كثير من الأمراض. تتراوح كمية الألياف المتناولة يومياً في الوجبة العادية ما بين ١٠-١٥ جراماً تقريباً. وقد تكون هذه الكمية ملائمة لكثير من الناس، إلا أنه في حالات خاصة يحتاج الشخص لزيادة هذه الكمية لتصل إلى ٣٠-٤٠ جراماً يومياً (١٠-١٣ جراماً لكل ١٠٠٠ سعر). ويجب عدم زيادة كمية الألياف في الوجبة على الكمية الموصى بها أعلاه؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث انسداد في الأمعاء، وإسهال، وظهور أعراض نقص بعض المعادن مثل: الكالسيوم، والمغنيسيوم، والحديد، والفوسفور، والزنك؛ لأنها ترتبط مع الألياف وتُطرح خارج الجسم مع البراز. ويجب على الشخص الذي يتناول وجبة غذائية غنية بالألياف (٣٥-٤٥) التدرج في زيادة كمية الألياف المتناولة يومياً حتى الوصول إلى الكمية؛ وذلك لتفادي حدوث الإسهال أو التشنجات أو الانتفاخ Distension. وتخطط الوجبة الغذائية الغنية بالألياف عادة؛ لأهداف متعددة، منها: خفض الضغط الواقع على التجويف الأنثوي للقولون عند مرور البراز، وكذلك زيادة حركة المعدة والأمعاء

Gastrointestinal Mobility لتسهيل خروج الفضلات (البراز) من الجسم .

وبشكل عام هناك فوائد متعددة لزيادة كمية الألياف في الوجبة الغذائية منها :

١- **خفض الوزن** : تتميز الألياف بأنها خالية من السعرات ، كما أن بعضها (البكتين والأصماغ والمايسلج) يؤخر تفرغ المعدة من الطعام مما يشعر الشخص بالشبع لمدة طويلة .

٢- **معالجة القبض (الإمساك) Treatment of constipation** : تمتص الألياف

كمية كبيرة من الماء لاحتوائها على مجموعات الهيدروكسيل ، مما يجعل البراز ليناً وسهل الانزلاق داخل القناة الهضمية .

٣- **الوقاية من الإصابة بالبواسير Hemorrhoid prevention** : انزلاق البراز

بسهولة داخل القناة الهضمية يمنع حدوث احتكاك مع الجدار الداخلي لها ، مما يقلل حدوث انتفاخ في عروق المعى المستقيم Rectal Veins .

٤- **الوقاية من أمراض القلب Coronary Heart Disease prevention** : يعزى

ذلك إلى قلة محتوى الألياف من الدهون ، بالإضافة إلى أن بعضها يرتبط بالدهون (مثل الكوليسترول والصفراء bile) ويطرحها خارج الجسم مع البراز ، مما يخفض من مستوى الدهون في الجسم ، ويمنع الإصابة بأمراض القلب . وقد أشارت الدراسات إلى أن اللجنين والمايسلج لهما القدرة على الارتباط بالكوليسترول وطرحه خارج الجسم ، كما أن الألياف تحفز نمو بعض الميكروبات المسؤولة عن تكسير أحماض الصفراء .

٥- **الوقاية من التهاب الزائدة الدودية Appendicitis Prevention** : تمنع

الألياف تراكم واندماج Compact محتويات الأمعاء التي قد تؤدي إلى انسداد الزائدة الدودية Appendix وتشجيع البكتيريا على مهاجمتها وإحداث الالتهاب فيها .

٦- **الوقاية من سرطان القولون Colon Cancer Prevention** : تسرع الألياف

من فترة عبور Transit Time الفضلات من خلال الأمعاء ؛ مما يقلل من تعرض

الأغذية المخاطية المبطن لها للمواد المسببة للسرطان Carcinogens والمواد السامة .

٧- التحكم في السكري Diabetes Control : تساعد الألياف الأشخاص المصابين بالسكري على تنظيم مستوى الجلوكوز في الدم ، مما يقلل من احتياجاتهم لجرعات الأنسولين . وللتحكم في مستوى جلوكوز الدم لدى مريض السكر يوصى بتناول ٥٠-٦٠ جراماً من الألياف الغذائية يومياً .

### (١٧, ٣) مجموعات البدائل الغذائية الغنية بالألياف

#### Food Exchanges Rich in Fibers

هناك الكثير من الأغذية الغنية بالألياف الغذائية Dietary fibers في كل مجموعة من مجموعات الغذاء الرئيسة ، وفيما يلي حصر لهذه الأغذية لكي يمكن الاسترشاد بها عند تخطيط وجبة غذائية غنية بالألياف .

١ - مجموعة النشويات والخبز Starch and Bread Group : البطاطس المخبوزة (مع القشرة) والشوفان Oat ، ونخالة الحبوب ، ومنتجات الحبوب المصنوعة من الحبة الكاملة (مثل الخبز الأسمر) وخبز الجاودار Rye bread ، وشرائح الذرة Corn Flakes ، والبازلاء الجافة ، والفاصوليا الجافة ، والعدس ، والأرز البني Brown Rice والفاشار popcorn ، والذرة على الكوز .

٢ - مجموعة الفواكه Fruit Group : التفاح (بالقشرة) والموز ، والبرتقال والفراولة ، والعنب الأبيض ، والتوت Berries والكمثرى Pear ، والتين Figs ، والخوخ Peach ، والكرز Cherries . كما يمكن تناول جميع أنواع عصائر الفواكه ، إلا أنه يوصى بعصير البرتقال وعصير البرقوق Prune .

٣ - مجموعة الخضراوات Vegetable Group : البروكولي Broccoli ، والجزر ، والكرفس Celery ، والطماطم الطازجة ، والملفوف Cabbage ، والسبانخ ، والخس ، والخضراوات المشكلة ، والفاصوليا الخضراء .

٤ - مجموعة الدهون : المكسرات (مثل اللوز Almonds) والزيتون والمايونيز .

يوضح الجدول رقم (١٧, ١) محتوى بعض الأغذية من الألياف الغذائية . كما يوضح الجدول رقم (١٧, ٢) طريقة تخطيط وجبة غذائية غنية بالألياف الغذائية بالاسترشاد بالجدول رقم (١٧, ١) والجدول رقم (٧, ٢) الفصل السابع) .

جدول رقم (١، ١٧): محتوى بعض الأغذية من الألياف.

مجموعات الغذاء	مقدار وحدة التقديم الواحدة	السعرات	الألياف الغذائية
	(الحصة Serving)	(KCal)	(جرام)
<b>Breads and Cereals الخبز والحبوب</b>			
فشار Popcorn	كوب واحد	٢٥	٢,٥
نخالة Bran (جميع الأنواع)	١/٢ كوب	١٠٠	١٢
براعم النخالة Bran Buds	١/٢ كوب	١١٠	٧,٩
Bran Chex	كوب واحد	١٥٠	٤,٦
Grapenuts	١/٤ كوب	١٠٠	١,٤
شوفان Oatmeal - مطهوه	كوب واحد	١٤٤	٤
نخالة الزبيب Raisin Bran	كوب واحد	١٥٠	٤
خبز أسمر - من القمح الكامل	شريحة	٦٠	١,٩
شرائح النخالة Bran Flakes *	(أوقية واحدة)	٩٠	٨,٢
قمح مكسر Shredded Wheat *	حبة بسكويت	١٠٥	٣
<b>البقوليات Legumes - مطهوه</b>			
فاصوليا كلوية Kidney Beans	١/٢ كوب	١١٠	٥,٢
فاصوليا ليما Lima Beans	١/٢ كوب	٩٥	٤,٥
فاصوليا بحرية Navy Beans	١/٢ كوب	١١٥	٩/٣
العدس *	١/٢ كوب (١٠٠ جرام)	?	٣,٧
بازلاء *	١/٢ كوب (١٠٠ جرام)	٨٠	٨,١
<b>الخضراوات Vegetables - مطهوه</b>			
فاصوليا خضراء	١/٢ كوب	١٥	١

تابع الجدول رقم (١٧, ١): محتوى بعض الأغذية من الألياف .

مجموعات الغذاء	مقدار وحدة التقديم الواحدة (الحصة Serving)	السعرات (KCal)	الألياف الغذائية (جرام)
بروكولي Broccoli	١/٢ كوب	٢٠	٣
Brussels Sprouts	١/٢ كوب	٣٠	٣,٢
كرنب - أحمر أو أبيض	١/٢ كوب	١٥	٠,٦
جزر	١/٢ كوب	٢٥	١,٩
قرنبيط Cauliflower	١/٢ كوب	١٥	٢
ذرة Corn	١/٢ كوب	٧٠	٢
فلفل أخضر Green pepper	١/٢ كوب	١٢	١,٣
بازلاء خضراء Green Peas	١/٢ كوب	٥٥	٣,٣
خس	كوب واحد	٧	٠,٨
بطاطس مخبوزة مع القشرة	حبة واحدة صغيرة	١١٠	٢,٥
طماطم - شرائح (طازجة)	كوب واحد (حبة صغيرة)	٣٤	١,٤
شرائح الذرة *Corn Flakes	أوقية واحدة	١١٤	٢,٨
بنجر Beets - مطهون*	١/٢ كوب	؟	٢,١
كرفس Celery	١/٢ كوب	؟	١,١
<b>الفواكه Fruits</b>			
تفاح	حبة متوسطة	٨٠	٣
مشمش Apricot - طازج	٣ حبات متوسطة	٥٠	١,٨
مشمش - مجفف	١/٢ كوب	١٠٠	١,٤
موز	حبة متوسطة	١٠٥	٢
ثمر العنبيبة Blueberries	١/٢ كوب	٤٠	٢
شمام Cantaloupe	كوب واحد	٥٠	١

تابع الجدول رقم (١٧, ١): محتوى بعض الأغذية من الألياف .

مجموعات الغذاء	مقدار وحدة التقديم الواحدة (الحصة Serving)	السعرات (KCal)	الألياف الغذائية (جرام)
كرز Cherries	١٠ حبات	٥٠	١,٢
تمر - مجفف	١/٢ كوب	٢٤٠	١,٩
جريب فروت Grapefruit	١/٢ كوب	٤٠	١,٦
عنب Grapes	١٠ حبات	٣٥	٠,٥
برتقال	حبة متوسطة	٦٠	٢,٢
خوخ Peach	حبة متوسطة	٣٥	١,٩
أناناس Pineapple	١/٢ كوب	٤٠	٠,٥
برقوق - مجفف Prunes	١/٢ كوب	١٩٠	٣
زبيب Raisins	١/٤ كوب	١١٠	٢,١
فراولة Strawberries	كوب واحد	٤٥	٣
<b>أغذية أخرى Other Foods</b>			
زبدة الفول السوداني*	ملعقتا مائدة	١٧٨	٢,١
حليب كامل الدسم*	كوب واحد (٨ أوقيات)	١٥٧	صفر
جين الشيدر*	أوقية واحدة	١١٤	صفر
بيض - مقلي *Fried	حبة واحدة	٨٣	صفر
لحم بقر - مشوي*	أوقية واحدة	٣١٨	صفر
همبرجر*	أوقية واحدة	٢٨٥	صفر
لحم دجاج*	أوقية واحدة	٢٤٢	صفر
لوز *Almond	١/٢ أوقية	؟	٢,٢

المصدر: Wardlaw, G.M. و Insel, P.M. (١٩٩٣م) فيما عدا ما أشير أمامه بعلامة \* .

جدول رقم (٢، ١٧). تخطيط وجبة غذائية غنية بالألياف الغذائية (٣٨ جرام ألياف غذائية).

الألياف الغذائية الكربوهيدرات البروتين الدهون السعرات				
(جرام)	(جرام)	(جرام)	(جرام)	(كيلوكالورى)
<b>٢ بدائل حليب</b>				
٢٤٠	١٠	١٦	٢٤	-
* كوبان من حليب متوسط الدهون (٢٪ دهن)				
<b>٦ بدائل لحوم</b>				
٧٥	٥	٧	-	-
* بيضة واحدة				
٢٢٠	١٢	٢٨	-	-
* ٤ أوقيات دجاج مشوي				
١٠٠	٨	٧	-	٢,١
* ملعقتا مائدة زبدة فول سوداني				
<b>٣ بدائل خضراوات (على الأقل)</b>				
٣٠	-	٤	١٠	٤
* كوب قرنبيط				
٣٤	-	٢	٥	١,٤
* حبة طماطم صغيرة				
١٤	-	-	-	١,٦
* كوبان من خس (حسب الرغبة)				
<b>٣ بدائل الفواكه (على الأقل)</b>				
٦٠	-	-	١٥	٢,٢
* حبة برتقال (متوسطة)				
٨٠	-	-	١٥	٣
* حبة تفاح بالقشر (متوسطة)				
٤٥	-	-	١٥	٣
* كوب فراولة				
<b>٧ بدائل النشويات والخبز</b>				
١٨٠	-	٩	٤٥	٥,٧
* ٣ شرائح خبز (من الخبوز الكاملة)				
٢٢٠	-	٦	٣٠	٥
* ١ حبة كبيرة بطاطس مخبوزة مع القشرة				
٨٠	-	٣	١٥	٨,١
* ١/٢ كوب بازلاء جافة				
٨٠	-	٣	١٥	٢
* ١/٢ كوب ذرة (أو كوز متوسط)				
<b>٦ بدائل دهون</b>				
١٨٠	٢٠			
* ٤ ملاعق شاي مارجرين				
٤٥	٥			
* ١ ملعقة شاي مايونيز				
<b>أغذية أخرى</b>				
* قهوة أو شاي (حسب الحاجة)				
* السكر Sugar والمرى وغيرهما من المحليات				
لتكملة احتياجاته اليومية من السعرات				
١٦٨٣	٦٠	٨٥	١٨٩	٣٨
				الإجمالي



## المراجع

### أولاً: المراجع العربية

- البابلي، سلامة محمود (١٩٩٠م). دليل التغذية للعاملين في مجال تنمية المجتمع في المناطق الاستوائية. إعداد المعهد الكاربي للتغذية والطعام، منظمة الصحة لدول الأمريكتين/ منظمة الصحة العالمية بالتعاون مع وزارة الصحة في جامايكا. ميدتو للتنمية والرعاية الصحية، نيقوسيا، قبرص.
- التكروري، حامد والمصري، خضر (١٩٨٩م). علم التغذية العامة - أساسيات في التغذية المقارنة، الطبعة الأولى. الدار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- الدلالي، باسل كامل والركابي، كامل محمود (١٩٨٨م). كيمياء الأغذية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل - العراق.
- السادة، قاسم طه (١٩٩٢م). علم التغذية المبسط، الطبعة الأولى. دار المعرفة، دمشق، سوريا.
- الشامي، أمال السيد وعبد القادر، منى خليل وشرارة، حياة محمد (١٩٨٥م). التغذية الصحية للإنسان، الدار العربية للنشر والتوزيع (مترجم والمؤلف/ ف. موترام).
- المهيزع، إبراهيم سعد والكنهل، محمد (١٩٩٥م) مشروع تقييم الحالة التغذوية لسكان المملكة العربية السعودية، مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية (اتصال شخصي).
- الشمي، ناهد محمد والنياوي، منى عبد الفتاح (١٩٨٨م). أسس التغذية وتقييم الحالة الغذائية، الطبعة الأولى، دار البيان العربي.

- توم ساندرز، د. ، . بيتر بازالجيت، د. (١٩٩٣م) غير حياتك عن طريق الثورة الغذائية، الطبعة الأولى. دار الرشيد، دمشق؛ بيروت.
- صديق، محمد فهمي وعبد القادر، محمد أحمد (١٩٩٣م). معجم الصناعات الغذائية والتغذية - المصطلحات، التعاريف الفنية والعلمية. الدار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- عويضة، عصام حسن (١٤١٨هـ). أساسيات تغذية الإنسان. جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- فياض، منى (١٩٨٧م). المرشد الغذائي: حاجات الجسم ووظائف التغذية، الطبعة الأولى، منشورات بحسون الثقافية، بيروت - لبنان.
- مصطفى، مصطفى كمال وحافظ، نبيل السيد و خليل، خليل إبراهيم (١٩٩٣م). قاموس التغذية وتكنولوجيا الأغذية (شرح ومصطلحات) المكتبة الأكاديمية، الدقي، القاهرة، مصر (مترجم والمؤلف دكتور/أرنولد إ. بندر).

## ثانياً: المراجع الأجنبية

- Adams, C.F. and Richardson, M. (1981). Nutritional Value of Foods. The Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office, Washington, D.C.
- Al-Saderi, A.M. (1991). Nutritional Status Assessment of the Technical and Vocational Students Community in Riyadh, Saudi Arabia. A Thesis Submitted for the Degree of Doctor of Philosophy. Liverpool Polytechnic, School of Education and Community Studies.
- Alpers, D.H., Clouse, R.E. and Stenson, W.F. (1990). Manual of Nutritional Therapeutics, 2nd ed. Little, Brown and Company, Boston, Toronto.
- Anderson, L., Dibble, M.V., Turkki, P.R., Mitchell, H.S. and Rynbergen, H.J. (1982). Nutrition in Health and Disease, 17th ed. J.B. Lippincott Company, Philadelphia.
- AOAC (1990). Official Methods of Analysis, 15th ed. Association of Official Analytical Chemists, Washington, D.C.
- Briggs, M.H. (1983). Vitamins in Human Biology and Medicine. CRC Press, Inc., Boca Raton, Florida.
- Davidson, S.T., Passmore, R., Brock, J.F. and Truswell, A.S. (1979). Human Nutrition and Dietetics. Churchill Livingstone, Edinburgh, London and New York.
- DeBruyne, L.K. and Rolfes, S.R. (1989). Life Cycle Nutrition, Conception Through Adolescence. West Publishing Company, St. Paul, MN.
- DeBruyne, L.K., Rolfes, S.R. and Whitney, E.N. (1989). Life Cycle Nutrition, Conception Through Adolescence. West Publishing Company, 50 W. Kellogg Boulevard, St. Paul, MN.
- Deluca, H.D. (1993). Vitamin D: 1993. Nutrition Today, 28(6):6-11.
- Eisenman, P. and Johnson, D. (1982). Coaches' Guide to Nutrition and Weight Control. Human Kinetics Publishers, Inc., Champaign, Illinois.
- Enstrom, J.E. (1993). Counterviewpoint vitamin C and mortality. Nutrition Today, 28(3):39-42.
- Fairweather-Tait, S.J. (1988). Zinc in human nutrition. Nutrition Research Review 1:23-37.

- Fardon, K., Beurden, E.V., James, R., Christian, J. and Brooks, L. (1993). Does dietary changes follow nutrition advice given at public cholesterol screening. *Nutrition and Dietetics*, 49:117-120.
- Food and Agriculture Organization (1982). *Food Composition Tables for the Near East*, FAO, Rome.
- Food and Nutrition Board (FNB). (1980). *Recommended Dietary Allowances*, 9th ed. National Research Council, National Academy of Sciences, Washington, D.C.
- Food and Nutrition Board (FNB). (1989). *Recommended Dietary Allowances*, 10th ed. National Research Council, National Academy of Sciences, Washington, D.C.
- Frisancho, A.R. (1981). New norms of upper Limb fat muscle areas for assessment of nutritional status. *American Journal of Clinical Nutrition*, 24:2540.
- Gurr, M.I., Borlak, N. and Ganatra, S. (1989). Dietary fat and plasma lipids. *Nutrition Research Reviews*, 2:63-86.
- Guthrie, H.A. (1983). *Introductory Nutrition*, 5th ed. The C.V. Mosby Company, St. Louis.
- Guthrie, H.A. (1986). *Introductory Nutrition*, 6th ed. Times Mirror/Mosby College Publishing, St. Louis.
- Hamilton, E.M., Whitney, E.N. and Sizer, F.S. (1991). *Nutrition: Concepts and Controversies*, 5th ed. West Publishing Company, St. Paul.
- Hardwick, L., Jones, M., Brautbar, N. and Lee, D. (1991). Magnesium Absorption: Mechanisms and the influence of vitamin D, calcium and phosphate. *The Journal of Nutrition*, 121:13-23.
- Hunt, S.M. and Groff, J.L. (1990). *Advanced Nutrition and Human Metabolism*. West Publishing Company, St. Paul, MN, USA.
- Hunt, S.M. and Groff, J.L. (1990). *Advanced Nutrition and Human Metabolism*. West Publishing Company, St. Paul.
- Iowa Dietetic Association (1984). *Simplified Diet Manual*, 5th ed. Iowa State University Press, Ames, Iowa.
- Jacobs, M.M. (1993). Diet, nutrition, and cancer research: An Overview. *Nutrition Today*, 28(3):19-23.
- Krause, M.V. and Mahan, L.K. (1984). *Food, Nutrition and Diet Therapy*, 7th ed. W.B. Saunders Company, Philadelphia, PA, USA.

- Lankford, T.R. and Jacobs-Steward, P.M. (1986). *Foundation of Normal and Therapeutic Nutrition*. John Wiley and Sons, Inc., New York.
- Lehninger, A.L.(1982). *Principles of Bio-chemistry*, Worth Publishers, Inc., New York, New York, U.S.A.
- MacKerras, D. (1993). What information should be collected in next national dietary survey. *Nutrition and Dietetics*, 50:120-125.
- Mangels, A.R., Block, G., Frey, C.M., Patterson, B.H., Taylor, P.R., Norkus, E.P. and Levander O.A. (1993). The bioavailability to humans of ascorbic acid from orange juice and cooked broccoli is similar to that of synthetic ascorbic acid. *The Journal of Nutrition*, 123:1054-1061.
- Martorell, R. (1993). Enhancing human potential in guatemalan adults through improved nutrition in early childhood. *Nutrition Today*, 23(1):6-13.
- Mervyn, L. (1989). *Thorsons Complete Guide to Vitamins and Minerals*. 2nd ed. Thorsons Publishing Group, Wellingborough, England.
- Minor, L.J. (1983). *Nutritional Standards*. The AVI Publishing Company, Inc., Westport, Connecticut.
- Murray, R.K., Granner, D.K., Mayes, P.A. and Rodwell, V.W. (1988). *Harper's Biochemistry*. Appleton and Lange, A publishing Division of Prentice Hall, California.
- Natow, A.B. and Heslin, J. (1980). *Geriatric Nutrition*. CBI Publishing Company, Inc. Boston, Massachusetts.
- Nestel P., Herrera, M.G., El-Amin, A., Fawzi W., Mohammed, K.A. and Weld, L. (1993). Risk factors associated with Xerophthalmia in north Sudan. *The Journal of Nutrition*, 123:2115-2121.
- Nizel, A.E. and Papas, A.S. (1989). *Nutrition in Clinical Dentistry*, 3rd ed. W.B. Saunders Company, Harcourt Brace Jovanovich, Inc. Philadelphia.
- O'brien, K.O., Allen, L.H., Quatromoni, P., Caldera, M. Vieira, N.E., Perez, A., Holick, M. and Yergey, A.L. (1993). High fiber diets slow bone turnover in youngmen but have no effect on efficiency of intestinal calcium absorption. *The Journal of Nutrition*, 123:2122-2128.
- Owen, A.Y. and Frankle, R.T. (1986). *Nutrition in the Community*. Times Mirror/Mosby. College publishing, St. Louis.
- Passmore, R. and Eastwood, M.A. (1986). *Human Nutrition and Dietetics*, 8th ed. Churchill Livingstone Inc., New York.

- Paul, A.A. and Southgate, D.A.T. (1978). *The Composition of Foods*, 4th ed. Elsevier/North-Holland Biomedical Press, Amsterdam.
- Pellet, P.L., and Shadarevian, S. (1970). *Food Composition Tables for use in Middle East*, 2nd ed., American University of Beirut, Beirut.
- Pipes, P.L. (1985). *Nutrition in Infancy and Childhood*, 3rd. ed. Times Mirror/Mosby College Publishing, St. Louis, Missouri.
- Shils, M.E. and Young, V.R. (1988). *Modern Nutrition in Health and Disease*. Lea and Febiger, Philadelphia, PA, USA.
- Simmer, K. (1990). Breast milk Zinc and copper concentrations in Bangladesh. *British Journal of Nutrition*, 63:91-96.
- Stock, M. and Rothwell, N. (1982). *Obesity and Leanness, Basic Aspects*. 1st ed. John Libbey and Company Limited, London.
- Suitor, C.W. and Crowley, M.F. (1984). *Nutrition Principles and Application in Health Promotion*, 2nd ed. J.B. Lippincott Company, Philadelphia.
- Takahashi, Y., Miura, T. and Takahashi, K. (1993). Vitamin A is involved in maintenance of epithelial cells on the bronchioles cells in the alveoli of rats. *The Journal of Nutrition*, 123:634-641.
- Tomkins, A. and Hussey, G. (1989). Vitamin A. Immunity and infection. *Nutrition Research Reviews*, 2:17-28.
- United State Department of Agriculture (USDA) (1980). *Nutrition and Your Health: Dietary Guidelines for Americans*. Home and Garden Bulletin 232. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- United States Department of Agriculture (USDA) (1992). *Food Guide Pyramid: A Guide to Daily Food Choices*. USDA, Human Nutrition Information Service, Leaflet No. 572. Hyattsville, MD.
- Voelchers, E. (1977). *Food For Fitness and Sports*. Richards Rosen Press, Inc. New York.
- Wardlaw, G.M. and Insel, P.M. (1993). *Perspective in Nutrition*. Mosby-Year Book, Inc., St. Louis, Missouri.
- Watt, B.K. and Merrill, A.L. (1975). *Composition of Foods, Agriculture Hand Book No. 8*. United States Department of Agriculture, Washington, D.C.
- Whitney, E.N., Hamilton, E.N. and Rolfs, S.R. (1990). *Understanding Nutrition*, 5th ed. West Publishing Company, St. Paul.
- Whitney, E.N. and Hamilton, E.N. (1981). *Understanding Nutrition*, 2nd ed. West Publishing Co., St. Paul.

- Wilkening, V.L. (1993). FDA's regulations to implement the NLEA (Nutrition Labeling and Education Act of 1990). *Nutrition Today*, 28(5):13-14.
- Williams, M.H. (1983). *Nutrition For Fitness and Sport*, 2nd ed. Wn. C. Brown Company Publishers, Dubuque, Iowa.
- Williams, S.R. (1981). *Nutrition and Diet Therapy*. 4th ed. The C.V. osby Company, St. Louis.
- Worthington-Robert, B.S., Vermeersch, J. and Williams, R.R. (1985). *Nutrition in Pregnancy and Location*, 3rd ed. Times Mirror Mosby College Publishing, St. Louis.



## ثبت الهمصلمات العلمفة

أولاً: عربف - إنملمزف

١

Thumb	إبهام الفد
Epinephrine	إفنففرفن
Ketones	أمصام كفتونفة
Total Iron-Binding Capacity (TIBC)	إنمالمف سعة الارتباط بالأمفد
Animal Species	أمصناس المصوانات
Stress	إنمهاد
Depression	إنمباط
Margin of Safety	أمء الأمان
Vital Statistics	إنمصائفات مصوفة
Amino Acids	أموض أمفنففة
Fatty Acids (FA)	أموض أمفنف
Free Fatty Acids	أموض أمفنف أمرة (أمفن مشفق)
Unsaturated Fatty Acid (UFA)	أموض أمفنف أمر مشبعة
Polyunsaturated Fatty Acids (PUFA)	أموض أمفنف أمر مشبعة أممعدة
Saturated Fatty Acids (SFA)	أموض أمفنف مشبعة
Antihypertensive Drugs	أأموفة مضادة لارتفاع مصمط الأم
Edema	أأمفا (أممص الماء فف أنسمة الممصم)

Hypertriglyceridemia	ارتفاع الجليسيريدات الثلاثية في الدم
Hyperchylomycronemia	ارتفاع الكيلوميكرونات في الدم
Alkalosis	ارتفاع قلووية سوائل الجسم
Hyperglycemia	ارتفاع مستوى السكر في الدم
Hypercholesterolemia	ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم
Hyperlipoproteinemia	ارتفاع مستوى الليبوبروتينات في الدم
Hyperuricemia	ارتفاع مستوى حمض اليوريك في الدم
Ergosterol	إرجوستيرول (مركب يتحول إلى فيتامين د٢ عند التعرض للشمس)
Ergocalciferol	إرجوكالسيفيرول (فيتامين د)
Buttocks	أرداف
Dietary Guidelines	إرشادات غذائية
Weeding	إزالة الأعشاب
Food Frequency Questionnaires	استمارات تتابع تناول الغذاء
Estrogen	إستروجين (هرمون)
Home Remedies	إسعافات منزلية
Clams	أسماك صدفية
French-Fried Potato	أصابع البطاطس المقلية
Plants Varieties	أصناف النباتات
Dementia	اضطرابات عقلية
Handicaps	إعاقات
Seaweeds	أعشاب بحرية
Staple Foods	أغذية أساسية (شائعة)
Dietetic Foods	أغذية الحمية
Energy Foods	أغذية الطاقة
Snacks	أغذية خفيفة (أو سريعة)

Fortified Foods	أغذية مدعمة
Enriched Foods	أغذية مقواة
Salty Foods	أغذية مملحة
Myelin Sheaths	أغلفة الميلين
Avocado	أفوكادو
Avidin	أفيدين (بروتين سام في بياض البيض النيء)
Xerophthalmia	إكزيروفالاميا (جفاف قرنية العين)
Xanthin Oxidase	أكسيداز الزانثين (أنزيم)
Eicosapentaenoic (EPA)	إكوسايبنتانويك (حمض دهني أوميغا-٣)
Sailing	الإبحار
Radius	الإبهام
Bioavailability	الإتاحة
Minimum Requirements	الاحتياجات الدنيا
Gizzard	الأحشاء
Medications	الأدوية
White Rice	الأرز الأبيض
Brown Rice	الأرز البني
Paraboiled Rice	الأرز السابق سلقه
Precooked Rice	الأرز السابق طهوه
Puffed Rice	الأرز المنفوح
Sterols	الاستيرولات (دهن مشتق)
Osteoplastes	الاستيوبلاستات
Osteoclasts	الاستيوكلاستات
Scallops	الأسكالوب (سرطان البحر)
Athletes	الأشخاص الرياضيون

Fast Foods	الأغذية السريعة (الخفيفة)
Protective Food	الأغذية الواقية (أغذية مرتفعة القيمة الغذائية)
Electrolytes	الإلكتروليتات (العناصر المعدنية ذات الشحنات)
Physical or Muscular Activities	الأنشطة العضلية
Pernicious Anemia	الأنيميا الخبيثة (أنيميا ذات كرات الدم الحمراء المتضخمة)
Microcytic Anemia	الأنيميا ذات كرات الدم الصغيرة
Black-Eyed Peas	البازلاء ذات العين السوداء
Adults	البالغون
Proteins	البروتينات (أحد مكونات الغذاء)
Pyridoxine	البيريدوكسين (فيتامين ب٦)
Plasma Albumin	ألبومين البلازما
Thermogenic Effect of Food	التأثير الحراري الناشئ عن الغذاء
Specific Dynamic Effect (SDE)	التأثير الديناميكي النوعي للغذاء
Medical History	التاريخ الطبي
Dietary History	التاريخ الغذائي
Biochemical Analysis	التحاليل الكيموحيوية (المعملية)
Ultralente	ألترالنت (أنسولين طويل المفعول)
Proximate Composition	التركيب التقريبي (الكيميائي)
Normal Nutrition	التغذية الطبيعية
Steatorrhea	التغوط الدهني
Keratinization	التقرن (انسداد جريب الشعر بالكيراتين)
Dietary Evaluation	التقييم الغذائي
Pancreatitis	التهاب البنكرياس
Dermatitis	التهاب الجلد
Appendicitis	التهاب الزائدة الدودية

Peripheral Neuritis	التهاب العصب السطحي
Seborrheic Dermatitis	التهاب الغدة الدهنية
Thiamin	الثيامين (فيتامين ب ١)
American Dietetic Association	الجمعية الغذائية الأمريكية
Neurologic System	الجهاز العصبي
Gastrointestinal Tract	الجهاز الهضمي (الأمعاء والمعدة)
Nutritional Quality	الجودة التغذوية
Toxic Goiter	الجويتر السام
Nutritional Status	الحالة التغذوية
Whole Grain	الحبوب الكاملة
Enzymic Iron	الحديد الأنزيمي
Water Cress	الحرف (بقلة مائية)
Average Serving	الحصة المتوسطة (وحدة التقديم المتوسطة)
Acidosis	الحُمَاض (ارتفاع حموضة الدم)
Homelife	الحياة الأسرية
Percentile	الدرجة المئينية
Metabolic Turnover	الدورة الأيضية
Retinoids	الريتنويدات (صور فيتامين أ في الأغذية الحيوانية)
Forearm	الساعد
Shank	الساق (الجزء الأعلى)
Naturally Occuring Sugar	السكريات الطبيعية
Sephalin	السيفالين (فوسفوليد)
Abdomenal Fullness	الشبع البطني
Obese Person	الشخص البدين
Potential Energy	الطاقة الكامنة

Resting Energy Expenditure (REE)	الطاقة المنصرفة أثناء الراحة
Energy Expenditure of Activity (EEA)	الطاقة المنصرفة على النشاط
Tarragon	الطرخون (بهار)
Ultracentrifugation	الطرد المركزي فائق السرعة
Tropical Climate	الظروف الجوية الاستوائية (حارة)
Lunch	الغداء
Dietary Intake	الغذاء المتناول
Gangrene	الغنغرينا
Clinical Examination	الفحوصات الإكلينيكية (الجسمانية)
Husk	القشرة الخارجية في حبة القمح
Puffed Wheat	القمح المنفوخ
Anthropometric Measurements	القياسات الأنثروبومترية
Carbohydrate	الكربوهيدرات (أحد مكونات الغذاء)
Lymphocyte	الكريات الليمفاوية (كرات الدم البيضاء)
Immune Competence	الكفاءة المناعية
Nutritional Amblyopia	الكمش الغذائي (خلل في البصر)
Angel Food Cake	الكيك الملائكي
Milk Shakes	المخفوق اللبني
Adolescents	المراهقون
Teenagers	المراهقون (المراهقات)
Surface Area	المساحة السطحية (للجسم)
Food Diary	المفكرة الغذائية
Recommended Dietary Allowance (RDA)	المقررات الغذائية المقترحة
United States Recommended Dietary	المقررات اليومية الموصى بها للولايات المتحدة

Allowances (U.S.RDA)

Additives

Muffins

Electrophoresis

Atomic Weight

Waffle

Fibers

Dietary Fibers

Insoluble Fibers

Non-Carbohydrate Fibers

Carbohydrate Fibers

Lactating Woman

Pregnant Woman

Amylase

Enamel

Pineapple

Distension

Hypothyroidism

Hypokalemia

Hypoglycemia

Metaloenzymes

Adipose Tissues

Muscular Tissues

Protamin Zinc Insulin

Globin Zinc Insulin

المواد المضافة

الموفينية (فطيرة رقيقة مسطحة مدورة)

الهجرة الكهربية

الوزن الذري

الوفل (كعكة)

ألياف

ألياف غذائية

ألياف غير ذائبة

ألياف غير كربوهيدراتية

ألياف كربوهيدراتية

امرأة مرضع

امرأة حامل

أميليز (أنزيم)

إنامل (مينا الأسنان)

أناناس

انتفاخ

انخفاض إفراز هرمون الثيروكسين

انخفاض مستوى البوتاسيوم في الدم

انخفاض مستوى سكر الدم

أنزيمات معدنية

أنسجة دهنية

أنسجة عضلية

أنسولين زنك البروتامين

أنسولين زنك الجلوبيين

Long-Acting Insulin	أنسولين طويل المفعول
Short-Acting Insulin	أنسولين قصير المفعول
Intermediate-Acting Insulin	أنسولين متوسط المفعول
Bay Leaves	أوراق الباي (بهار)
Ounce	أوقية (٣٠ جراماً)
Oxalate	أوكسالات (مركب في الخضراوات)
Isoleucine	أيزوليوسين (حمض أميني أساسي)
Isomaltase	أيزومالتيز (أنزيم)
Iodine	أيودين (غاز سام)

ب

Papaya	باباي
Eggplant	باذنجان أسود
Okra	بامية
Pint	باينت (٤٧٥ جراماً)
Petroleum Ether	بتروليوم إيثر (مذيب)
Egg Substitutes	بدائل البيض
Milk Exchanges	بدائل الحليب
Meat Exchanges	بدائل اللحوم
Salt Substitutes	بدائل الملح
Seeds	بذور
Agricultural Production Schedules	برامج الإنتاج الزراعي
Nutrition Programs	برامج التغذية
Nutrition Education Programs	برامج الثقافة الغذائية
School Lunch Programs	برامج الغذاء المدرسي

Prunes	برقوق
Diet Analysis Computer Program	برنامج كمبيوتر خاص لتحليل الوجبة
Soy Protein	بروتين فول الصويا
Prostacyclin	بروستاسيكلين (مركب يمنع حدوث الجلطة الدموية)
Prostaglandin	بروستاغلاندين (مركب مهم لانقباض الأوعية الدموية)
Saltines	بسكويتات رقيقة مملحة
Crakers	بسكويتات رقيقة هشّة
Vanilla Wafer	بسكويتة رقيقة هشّة بالفانيليا
Pretzel	بسكويتة مملحة الظاهر لها شكل عقدة
Onion	بصل
Potato	بطاطس
Sweet Potatos	بطاطس حلوة
Yam or Sweet Potato	بطاطس حلوة (بطاطا)
Nutrition Label	بطاقة تغذوية
Food Label	بطاقة غذائية
Watermelon	بطيخ (حبّوب)
Parsley	بقدونس
Legumes	بقوليات
Pectin	بكتين (أحد الألياف الغذائية)
Sodium Pectinate	بكتينات الصوديوم
Beet	بنجر
Nutritive Data Bank	بنك معلومات العناصر الغذائية
Sweetbread	بنكرياس العجل أو الحمل
Computerized Data Banks	بنوك المعلومات المبرمجة
Spices	بهارات

Potassium (K)	بوتاسيوم (عنصر معدني)
Hemorrhoid	بورسير (مرض)
Peroxides	بيروكسيدات
Sodium Bicarbonate	بيكربونات الصوديوم
Biotin (Vitamin H)	بيوتين (فيتامين إتش)

## ت

Freshness Date	تاريخ الطزاجة
Expiry Date	تاريخ انتهاء الصلاحية
Polishing	تبييض (إزالة القشرة الخارجية للأرز)
Hydrolysis	تحلل مائي
Cord blood Analysis	تحليل دم العصب
Glucose Tolerance	تحمل الجلوكوز
Supplement	تدعيم
24-Hours Recall	تذكر الغذاء خلال ٢٤ ساعة
Transaminase	ترانس أميناز (أنزيم)
Transulfurase	ترانس سيلفيريز (أنزيم)
Transferrin	ترانس فيرين (بروتين ناقل للحديد في الجسم)
Transketolase	ترانس كيتوليز (أنزيم)
Tryptophan	تربتوفان (حمض أميني أساسي)
Testosterone	تستوستيرون (هرمون)
Transferrin Saturation	تشبع الترانس فيرين
Cheilosis	تشقق زوايا اللسان
Tetany	تشنج
Congregate Feeding	تغذية جماعية

Food Balance	توازن الغذاء
Nitrogen Balance	توازن النيتروجين
Tofu (Soybean Curd)	توفو (خثارة فول الصويا)
Tocotrienol	توكوترينول (فيتامين هـ)
Tocopherol	توكوفيرول (فيتامين هـ)
Figs	تين

## ث

Thromboxane	ثرومباكسان (مركب يساعد على تخثر الدم)
Threonine	ثريونين (حمض أميني أساسي)
Persimmon	ثمر البرسيمون
Garlic	ثوم
Chive Garlic	ثوم معمر
Thiamine Pyrophosphate (TPP)	ثيامين بيروفوسفات (قرين أنزيم)
Thyroxine	ثيروكسين (هرمون الغدة الدرقية)
Tri-Iodothyronine	ثيرونين ثلاثي اليود (هرمون الغدة الدرقية)

## ج

Gangliosides	جانجليوسيدات (جليكوليبيدات)
Ricotta Cheese	جبين الريكوتا
Cheddar Cheese	جبين الشيدر
Cream cheese	جبين الكريم
Farmers Cheese	جبين المزارعين
Mozzarella Cheese	جبين الموزاريلا
Natural Cheese	جبين طبيعي

Process Cheese	جين مُصنع
Lobster	جراد البحر
Food Inventory	جرد الغذاء
Grapefruit	جريب فروت
Parsnips	جزر أبيض
Triglycerides	جلسريدات ثلاثية
Glutathione	جلوتاثيون (بروتين في كرات الدم الحمراء)
Glutathione Reductase	جلوتاثيون ريدكتيز (أنزيم)
Monosodium Glutamate	جلوتامات أحادي الصوديوم
Gluten	جلوتين (بروتين القمح)
Postprandial Glucose	جلوكوز ما بعد الطعام
Jelly	جلي
Glycerol	جليسرول
Glycolipids	جليكوليبيدات
Ferrous Gluconate	جليكونات الحديدوز
Shrimp	جمبري
American Heart Association (AHA)	جمعية القلب الأمريكية
American Diabetes Association (ADA)	جمعية مرضى السكري الأمريكية
Fetus	جنين
Germ	جنين (الجزء المسؤول عن التكاثر في الحبوب)
Wheat Germ	جنين القمح
Milk Solids	جوامد الحليب
Walnuts	جوز
Pecans	جوز البقان
Mace	جوز الطيب

Coconut	جوز الهند
Nutmey	جوزة الطيب
Joule	جويل أو جول (وحدة لقياس الطاقة في الغذاء)
Gelatin	جيلاتين

## ح

Kernel	حبة قمح
Puffed Cereal	حبوب منتفخة
Contraceptives	حبوب منع الحمل
Frame Size	حجم الجسم
Serving Size	حجم الحصة (وحدة التقديم الواحدة)
Heme-Iron	حديد هيمي
Ferrous Iron (Fe+2)	حديدوز
Ferric Iron (Fe+3)	حديدك
Carpentry	حرفة النجارة
Gastrointestinal Motility	حركة المعدة والأمعاء
Kidney Stone	حصى الكلى
Attendency	حضور
Pudding	حلوة البودنغ (حلوى معدة من الحليب والبيض ودقيق الأرز والفاكهة والسكر)
Ice Milk	حليب مجمد
Low Sodium Milk	حليب منخفض الصوديوم
Sorrel	حُماض (بهار)
Chickpeas	حُمص (أحد أنواع البقوليات)
Arachidonic Acid	حمض الأراكيدونيك
Ascorbic Acid	حمض الأسكوربيك (فيتامين ج)

Dehydrated Ascorbic Acid	حمض الأسكوربيك المؤكسد
Reduced Ascorbic Acid	حمض الأسكوربيك المختزل
Oxalic Acid	حمض الأوكساليك
Pantothenic Acid	حمض البانتوثنيك (فيتامين ب٥)
Tannic Acid	حمض التانك
Galacturonic Acid	حمض الجلاكويورونيك
Tetrahydrofolic Acid (THFA) or (TH4)	حمض الفوليك رباعي الهيدروجين
Linoleic Acid (18:2)	حمض اللينوليك (حمض دهني أساسي)
Linolenic Acid (18:3)	حمض اللينولينيك
Omega-3 Fatty Acid ( $\omega$ 3 FA)	حمض دهني أوميغا-٣
Omega-6 Fatty Acid ( $\omega$ 6 FA)	حمض دهني أوميغا-٦
Fever	حمى

## خ

Zinc (Zn)	خارصين (عنصر معدني)
Cornbread	خبز الذرة
Hamburger Bun	خبز الهمبرجر
Roll Bread	خبز صامولي
Refined Bread	خبز مكرر (منزوع النخالة)
Mustard	خردل
Starchy Vegetables	خضراوات نشوية
Villi	خملات (توجد داخل الأمعاء)
Peach	خوخ
Meatless Alternatives	خيارات غير لحمية

د

Molasses	دبس
Millets	دُخْن
Dietary Scores	درجات الغذاء
Flour	دقيق
Lipids	دهنيات (إحدى مكونات الغذاء)
Plasma Triglyceride	دهون البلازما
Polyunsaturated Fats	دهون غير مشبعة متعددة
Saturated Fats	دهون مشبعة
Dopamine	دوبامين
Decosahexaenoic (DHA)	دوكوساهكسانويك (حمض دهني أوميغا-٣)
Decarboxylase	ديكربوكسيليز (أنزيم)
7-Dehydrocholesterol	٧-ديهيدروكوليسترول (مركب يتحول إلى فيتامين د٣ عند التعرض للشمس)

ذ

Maize	ذرة
-------	-----

ر

Resting	راحة
Palm	راحة اليد
Rhubarb	راوند
Homemaker	ربة المنزل
Nectarin	رحيقاني
Pound	رطل
Corn Chips	رقائق الذرة

Corn Flakes	رقائق الذرة
Branflakes	رقائق النخالة
Ash	رماد
Peptide Bonds	روابط ببتيدية
Riboflavin	ريبوفلافين (فيتامين ب٢)
Retinol	ريتinol (فيتامين أ)

## ز

Butter	زبدة
Raisin	زبيب
Arsenic (As)	زرنيخ (عنصر معدني)
Thyme	زعرور
Ginger	زنجبيل
Zeacarotene	زي كاروتين (صبغة كاروتين)
Hyperthyroidism	زيادة إفراز هرمون الثيروكسين
Ketoacidosis	زيادة حموضة الدم نتيجة وجود الأجسام الكيتونية
Polycythemia	زيادة غير سوية في عدد كرات الدم الحمراء
Coconut Oil	زيت جوز الهند
Olives	زيتون

## س

Plain	سادة
Salmon	سالمون
Record	سجل
Weighed Food Records	سجلات الغذاء الموزون
Cancer	سرطان
Crab	سرطان

Sphingomyelin	سفنجومايلين (فوسفوليبيد)
Sodium Saccharin	سكارين الصوديوم
Stock	سكتة دماغية
Monosaccharides	سكريات أحادية
Polysaccharides	سكريات متعددة
Oligosaccharides	سكريات متوسطة (٣-١٠ وحدات جلوكوز)
Salami	سلامي (تشبه السجق)
Cellulose	سيليلوز (أحد الألياف الغذائية)
Sesame	سمسم
Triceps Skinfold (TSF)	سمك طية الدهن تحت الجلد
Shortening	سمن نباتي
Malnutrition	سوء التغذية
Sorbitol	سوربيتول
Cytochrome	سيتوكروم
Serum	سيرم
Cerobrosides	سيروبيروسيدات (جليكوليبيدات)
Serotonin	سيروتونين (مركب ينتقل منها بالأعصاب)
Cereals	سيريل (حبوب)
Ready-to-Eat Cereal	سيريل جاهز للأكل
Silicon (Si)	سيليكون (عنصر معدني)
Selenium (Si)	سيلينيوم (عنصر معدني)



Parsley Flakes

شرائح البقدونس

Whey

شرش

Barley

شعير

Cantaloup Melon	شمام أصفر
Honeydew Melon	شمام المن
Chard	شمندر
Oat	شوفان

## ص

Manufacturer	صاحب المصنع
Net Protein Utilization (NPU)	صافي الاستفادة من البروتين
Chest	صدر
Insulin Shock	صدمة الأنسولين
Sauce	صلصة
Gums	صمغ (إحدى الألياف الغذائية)
Baking Soda	صودا الخبيز
Sodium	صوديوم (عنصر معدني)
Photos	صور فوتوغرافية

## ض

Hypogeusia	ضعف حاسة التذوق
Systolic Pressure	ضغط الانبساط
Diastolic Pressure	ضغط الانقباض
Atrophy of Papilla	ضمور حليمات التذوق

## ط

Soxhlet Method	طريقة سوكسالات (طريقة لتقدير الدهن)
----------------	-------------------------------------

## ظ

Glycosuria	ظهور السكر في البول
------------	---------------------

## ع

Intrinsic Factor	عامل داخلي
Lentil	عدس

Arrhythmia	عدم انتظام النبض
Elbow Breadth	عرض المرفق
Hoing	عزق الأرض
Dyspnea	عسر التنفس
Cider	عصير سيدر
Ulna	عظم الزند
Nutritionists	علماء التغذية
Milling	عملية الطحن

## غ

Chlorine	غاز الكلور
Thyroid Gland	غدة درقية
Endocrine Glands	غدد صماء
Sodium-Free Food	غذاء خال من الصوديوم
Cholesterol-Free Food	غذاء خال من الكوليسترول
Lean Food	غذاء صاف (خال من الدهن)
Low Fat Food	غذاء قليل الدهن
Low Calorie Food	غذاء قليل السعرات
Low-Cholesterol Food	غذاء قليل الكوليسترول
Reduced Calorie Food	غذاء مُخفض السعرات
Reduced-Cholesterol Food	غذاء مُخفض الكوليسترول
Cookies	عُريّة

## ف

Kidney Beans	فاصوليا كلوية
Pinto Beans	فاصوليا منقطة
Valine	فالين (حمض أميني أساسي)

Vanadium (V)	فاناديوم (عنصر معدني)
Mental Apathy	فتور ذهني
Radish	فجل
Hypertention	فرط ضغط الدم
Biological Variation	فروق بيولوجية
Ferritin	فريتين (صورة يخزن عليها الحديد في الجسم)
Popcorn	فشار
Corn Muffin	فطيرة الذرة
Pie	فطيرة حلوة
Pancakes	فطيرة محلاة
Mushroom	فقع
Red Pepper	فلفل أحمر
All Spice	فلفل حار
Paprika	فلفل حلو
Fluoride (F)	فلور (عنصر معدني)
Fluorapatite	فوروباتيت (ملح يترسب على الأسنان لتقويتها)
Pyridoxal Phosphate (PLP)	فوسفات البيريدوكسين (قرين أنزيم)
Phosphatidyl Inositol	فوسفاتيديل إينوسيتول (فوسفوليبيد)
Phosphatidyl Glycerol	فوسفاتيديل جليسرول (فوسفوليبيد)
Phosphatidyl Serin	فوسفاتيديل سيرين (فوسفوليبيد)
Phosphotransferase	فوسفوترانسفيراز (أنزيم)
Phosphorus (P)	فوسفور (عنصر معدني)
Phospholipids	فوسفوليبيدات
Peanuts	فول سوداني
Folate	فولات (حمض الفوليك أو فولاسين)

Phytate or Phytic Acid	فيتات (مركب في الحبوب)
Calcitrol	فيتامين د الهرموني
Vitamins	فيتامينات (إحدى مكونات الغذاء)
Vicin	فيسين
Phylloquinone	فيلوكوينون (فيتامين ك)
Phenylalanine	فينيل ألانين (حمض أميني أساسي)
Ferrous Fumarate	فيومارات الحديد

## ق

List	قائمة
Rule of Thumb	قاعدة إبهام اليد
Constipation	قبض (إمساك)
Safflower	قُرطم
Summer Squash	قرع صيفي
Zucchini	قرع صيفي
Cinnamon	قرفة
Cauliflower	قرنبيط
Cloves	قرنفل
Coenzyme-Q	قرين الأنزيم - كيو
Custard	قستر (مزيج محلى من الحليب والبيض)
Cream	قشدة
Non-Dairy Coffee Creamer	قشدية القهوة غير اللبنية
Shellfish	قشريات
Tin (Sn)	قصدير (عنصر معدني)
Tree Felling	قطع الأشجار
Tenderloin	قطعة طرية من لحم الخاصرة

Sage	قطين
Malaise	قلق أو ضيق
Food Exchange Lists	قوائم البدائل الغذائية
Weeks Menus	قوائم الطعام الأسبوعية
Purine Bases	قواعد البيورين

## ك

Cadmium (Cd)	كادميوم (عنصر معدني)
Carotenoids	كاروتينويدات (دهن مشتق)
Casein	كازين (بروتين الحليب)
Cashews	كاشيو (أحد أنواع المكسرات)
Caviar	كافيار
Calcium (Ca)	كالسيوم (عنصر معدني)
Calorie (Cal.)	كالوري (وحدة لقياس الطاقة)
Caliper	كالبير (جهاز لقياس طية الجلد)
Cryptoxanthin	كبتوزانثين (صبغة كاروتين)
Lamb Liver	كبد الخروف
Sulfur (S)	كبريت (عنصر معدني)
Ferrous Sulfate	كبريتات الحديدوز
Sulfites	كبريتات
Sodium Sulfate	كبريتات الصوديوم
Nutrient Density	كثافة العناصر الغذائية
Erythrocyte Protoporphyrin	كرات الدم الحمراء غير الناضجة
Sodium Carbonate	كربونات الصوديوم
Disaccharides	كربوهيدرات ثنائية
Complex Carbohydrates	كربوهيدرات معقدة

Creatinism	كرتينزم (توقف نمو عقل الطفل وكبر حجم الوجه واللسان)
Cherries	كرز
Celery	كرفس
Sauer Krout	كروت (كرنب مخلل)
Chromium	كروم (عنصر معدني)
Dried Bread Crumbs	كسر الخبز الجاف
Chlorophyll	كلوروفيل (صبغة خضراء في النباتات)
Pear	كمثرى
Quart	كوارت (يعادل ٤ أكواب حليب)
Kwashiorker	كواشيوركور (أحد أمراض سوء التغذية)
Cobalamine	كوبالامين (فيتامين ب١٢)
Cobalt	كوبالت (عنصر معدني)
Cholesterol	كوليسترول
Plasma Cholesterol	كوليسترول البلازما
Dietary Cholesterol	كوليسترول الغذاء
Cholecalciferol	كوليكاليسيفيرول (فيتامين د)
Kilocalorie (Kcal.)	كيلوكالوري (وحدة لقياس الطاقة في الغذاء)
Chylomycrons	كيلوميكرونات (أحد مكونات الليبوبروتينات)

## ج

Lignin	لجنين (ألياف)
Duck Meat	لحم البط
Flink	لحم الخاصر
Trip	لحم الخاصرة
Breast Meat	لحم الصدر
Plateribs	لحم الضلوع

Veal Meat	لحم العجل
Shoulder	لحم الكتف
Tripe	لحم الكرش
Goose Meat	لحم الوز
Sirloin	لحم خاصر البقر
Lean Meat	لحم صافي (لحم بدون دهن)
Corned Meat	لحم مملح
Kale	لفت
Turnip	لفت
Almond	لوز بجري
Intermediate-Density Lipoproteins (IDL)	ليوبروتينات متوسطة الكثافة
High Density Lipoproteins (HDL)	ليوبروتينات مرتفعة الكثافة
Very Low Density Lipoproteins (VLDL)	ليوبروتينات منخفضة الكثافة جدا
Low Density Lipoproteins (LDL)	ليوبروتينات منخفضة الكثافة
Lithium (Li)	ليثيوم (عنصر معدني)
Lecithin	ليسيثين (فوسفولييد)
Lysine	ليسين (حمض أميني أساسي)
Lycopene	ليكوبين (صبغة الكاروتين في الطماطم)
Leukotriene	ليكوترين (يقي من الالتهابات)
Osteoporosis	لين العظام (مرض)
Leucine	ليوسين (حمض أميني أساسي)
<b>م</b>	
Waters	ماء (أحد مكونات الغذاء)
Margarine	مارجرين
Creatinine-Height Index (CHI)	مؤشر الكرياتينين

Index of Nutrient Quality (INQ)	مؤشر جودة العنصر الغذائي
Body Mass Index (BMI)	مؤشر كتلة الجسم
Maltose	مالتوز (سكر ثنائي)
Anticoagulant	مانع للتجلط
Mannitol	مانيتول
Mucillages	مايسلج (أحد الألياف الغذائية)
Mayonnaise	مايونيز
Pesticides	مبيدات حشرية
Herbicides	مبيدات عشبية
Mean Corpuscular Volume (MCV)	متوسط الحجم الكروي (الجسمي)
Trypsin Inhibitor	مثبطات أنزيم التربسين
$\alpha$ -Amylase Inhibitor	مُثبطات أنزيم ألفا-أميليز
Chymotrypsin Inhibitor	مثبطات أنزيم الكيموتربسين
Food Guide Pyramid	مرشد الغذاء الهرمي
National Research Council (NRC)	مجلس البحث الوطني - أمريكي
Four Food Group	مجموعات الغذاء الأربع
Miscellaneous Group	مجموعة الأغذية المتنوعة
Milk and Milk Products Group	مجموعة الحليب ومنتجاته
Bread and Cereal Group	مجموعة الخبز والسيريل
Fruits and Vegetables Group	مجموعة الفواكه والخضراوات
Meat and Meat Alternates Group	مجموعة اللحوم ومشابهات اللحوم
Oyster	محار
Intravenous Solutions	محاليل مدخلة عن طريق الأوردة
Desserts	محلّيات
Sweets	مُحلّيات

Milk Desserts	محلّيات حلّيبية
Head Circumference	محيط الرأس
Midarm Muscle Circumference (MAMC)	محيط عضلة منتصف الذراع
Wrist Circumference	محيط معصم اليد
Midarm Circumference (MAC)	محيط منتصف الذراع
Growth Charts	مخططات النمو
Buttermilk	مخيض اللبن
Diuretics	مدرات البول
Iron Supplements	مدعمات الحديد
Values Ranges	مدى القيم
Marasmus	مراسمس (أحد أمراض سوء التغذية)
Adulthood	مرحلة البلوغ
Daily Food Guide	مرشد الغذاء اليومي
Beri-Beri	مرض البري بري
Pellagra	مرض البلاجرا
Asthma	مرض الربو
Diabetes Mellitus	مرض السكري
Coronary Heart Disease (CHD)	مرض القلب التاجي
Goiter	مرض القويتر (تضخم الغدة الدرقية)
Renal Disease	مرض الكلى
Premature Atherosclerosis	مرض تصلب الشرايين الأولي
Keshan's Disease	مرض كيشان (مرض يصيب القلب)
Osteomalacia	مرض لين العظام
Diabetics	مرضى السكري

B-Oxidation	مسار أكسدة الدهون
Baking Powder	مسحوق الخبيز
Curry Powder	مسحوق الكرى (بهار هندي)
Bomb Calarimeter	مسعر ذو البومبة
Food Consumption Surveys	مسوحات استهلاك الغذاء
Apricots	مشمش
Antioxidant	مضاد للأكسدة
Minerals	معادن (إحدى مكونات الغذاء)
Nutrition Norms	معايير تغذوية
Basal Metabolic Rate (BMR)	معدل الأيض الأساسي
Protein Fat Complex	مُعدّد الدهون والبروتين
Carbohydrate Fat Complex	مُعدّد الدهون والكربوهيدرات
Magnesium	مغنيسيوم (عنصر معدني)
Interview	مقابلة شخصية
Measures	مقاييس
Imitation	مُقلد
Dietary Standards	مُقننات غذائية
Retinol Equivalents	مكافئات الريتينول (RE)
Milliequivalents (mEq)	مكافيء المليجرام
Ingredients	مكونات
Salt Shaker	ملاحة (مملحة)
Cabbage	ملفوف
Collard Green	ملفوف (كرنب)
Nerve Impulses	منبهات عصبية
Product	مُنتج

Basta	منتجات الحبوب المطهوه (المكرونه والأسبكتي والمكرونه العصائيه)
Bakery Products	منتجات المخبز
Food and Agriculture Organization (FAO)	منظمة الأغذية والزراعة
Goitrogens	مواد مدرقة، أي مسببة لتضخم الغدة الدرقية
Carcinogens	مواد مسببة للسرطان
Standards of Identity	مواصفة غذائية للتطابق
Vitamin Precursors	مولد الفيتامين
Provitamin A	مولد فيتامين أ
Molybdenum (Mo)	موليبدينوم (عنصر معدني)
Methionine	ميثونين (حمض أميني أساسي)
Megajoule	ميغاجول (وحدة لقياس الطاقة)
Melanin	ميلانين (صبغة موجودة في الجلد)
Menaquinone	ميناكوينون (فيتامين ك)
Myoglobin	ميوجلوبين (بروتين العضلات)

## ن

Lacto-Ovo-Vegetarians	نباتيو اللبن والبيض
Pure Vegetarians (Vegans)	نباتيون صرفيون
Fruitarianism	نباتيون فواكهيون
Lactovegetarians	نباتيون لبنيون
Sodium Nitrate	نترات الصوديوم
Asterisk	نجمة
Copper (Cu)	نحاس (عنصر معدني)
Bran	نخالة
Deamination	نزع مجموعة الأمين
Decarboxylation	نزع مجموعة ثاني أكسيد الكربون

Hemorrhage	نزف
Protein Efficiency Ratio (PER)	نسبة كفاءة البروتين
Height-Wrist Circumference Ratio	نسبة محيط المعصم إلى الطول
Percent Ideal Body Weight (%IBW)	نسبة وزن الجسم المثالي
Endosperm	نسيج مغذي (الجزء الداخلي في حبة القمح)
Starch	نشا
Light Activity	نشاط خفيف
Very Light Activity	نشاط خفيف جداً
Heavy Activity	نشاط شاق
Moderate Activity	نشاط متوسط
Food Groups System	نظام مجموعات الغذاء
Glossitis	نعومة اللسان
Frankfurter	نقانق فرنكفورتر (سجق)
Dietary Pattern	نموذج غذائي
Food Patterns	نموذج غذائي
Neurotransmitters	نواقل منبهات الأعصاب
Convulsive Seizures	نوبات تشنجية
Norepinephrine	نورابينفيرين
Niacin or Nicotinic Acid	نياسين (فيتامين ب٣)
Urinary Urea Nitrogen	نيتروجين اليوريا البولي
Neutrophil	نيتروفيل (أحد أنواع كرات الدم البيضاء)
Nickl (Ni)	نيكل (عنصر معدني)
Nicotinamide Adenine Dinucleotide (NAD)	نيكوتين أميد أدنين ثنائي النيكليوتيد



Food Guide Pyramid

هرم مرشد الغذاء (مرشد الغذاء الهرمي)

Adrenalin (Epinephrine)	هرمون الأدرينالين
Pituitary Hormones	هرمون الغدة النخامية
Hexane	هكسان (مذيب)
Asparagus	هليون
Endive	هندباء
Chicory	هندباء برية
Food and Nutrition Board (FNB)	هيئة الغذاء والتغذية
Hyperlipidemia	هيبيرليبيديا (ارتفاع الكوليسترول أو الدهون في الدم)
Sodium Hydroxide	هيدروكسيد الصوديوم
Hematocrit	هيماتوكريت (نسبة كرات الدم الحمراء في الدم الكامل)
Hemoglobin	هيموجلوبين (بروتين الدم)
Hemosiderin	هيموسيدرين (صورة يخزن عليها الحديد في الجسم)
Hemecellulose	هيميسليلوز (أحد الألياف الغذائية)

## 9

Healthfull Diet	وجبة غذائية صحية
High-Fiber Diet	وجبة غذائية غنية بالألياف
Iron Rich Diet	وجبة غنية بالحديد
Adequate or Balanced Diet	وجبة متكاملة (متوازنة)
Fat-Restricted Diet	وجبة محدودة الدهون
Sodium Restricted Diet	وجبة محدودة الصوديوم
Cholesterol and Fat-Restricted Diet	وجبة محدودة الكوليسترول والدهن
Tumor	ورم خبيث
Xanthomas	ورم خبيث في بعض أجزاء الجسم
Rye Wafer	وفر الجاودار الهش



Pumpkin

يقطين

Iodine

يود (عنصر معدني)

Tangerine

يوسفي

Fruit-Flavored Yogurt

يوكورت (زبادي) بنكهة الفواكه

Plain Yogurt

يوكورت (زبادي) سادة

Frozen Yogurt

يوكورت (زبادي) مجمد



ثانياً: إنجليزي - عربي



Abdomenal Fullness	الشبع البطني
Acidosis	الحُماض (ارتفاع حموضة الدم)
Additives	المواد المضافة
Adequate or Balanced Diet	وجبة متكاملة (متوازنة)
Adipose Tissues	أنسجة دهنية
Adolescents	المراهقون
Adrenalin (Epinephrine)	هرمون الأدرينالين
Adulthood	مرحلة البلوغ
Adults	البالغون
Agricultural Production Schedules	برامج الإنتاج الزراعي
Alkalosis	ارتفاع قلوية سوائل الجسم
All Spice	فلفل حار
Almond	لوز بجري
American Diabetes Association (ADA)	جمعية مرضى السكري الأمريكية
American Dietetic Association	الجمعية الغذائية الأمريكية
American Heart Association (AHA)	جمعية القلب الأمريكية
Amino Acids	حموض أمينية
Amylase	أميليز (أنزيم)
$\alpha$ -Amylase Inhibitor	مُثبطات أنزيم ألفا-أميليز
Angle Food Cake	الكيك الملائكي
Animal Species	أجناس الحيوانات
Anthropometric Measurements	القياسات الأنثروبومترية
Anticoagulant	مانع للتجلط

Antihypertensive Drugs	أدوية مضادة لارتفاع ضغط الدم
Antioxidant	مضاد للأكسدة
Appendicitis	التهاب الزائدة الدودية
Apricots	مشمش
Arachidonic Acid	حمض الأراكيدونيك
Arrhythmia	عدم انتظام النبض
Arsenic (As)	زرنيخ (عنصر معدني)
Ascorbic Acid	حمض الأسكوربيك (فيتامين ج)
Ash	رماد
Asparagus	هليون
Asterisk	نجمة
Asthma	مرض الربو
Athletes	الأشخاص الرياضيون
Atomic Weight	الوزن الذري
Atrophy of Papilla	ضمور حليمات التذوق
Attendency	حضور
Average Seving	الحصة المتوسطة (وحدة التقديم المتوسطة)
Avidin	أفيدين (بروتين سام في بياض البيض النيء)
Avocado	أفوكادو

**B**

B-Oxidation	مسار أكسدة الدهون
Bakery Products	منتجات المخبز
Baking Powder	مسحوق الخبز
Baking Soda	صودا الخبز
Barley	شعير
Basel Metabolic Rate (BMR)	معدل الأيض الأساسي

Basta	منتجات الحبوب المطهوه (المكرونه والأسبكتي والمكرونه العصائيه)
Bay Leaves	أوراق الباي (بهار)
Beet	بنجر
Beri-Beri	مرض البري بري
Bioavailability	الإتاحية
Biochemical Analysis	التحاليل الكيموحيوية (المعملية)
Biological Variation	فروق بيولوجية
Biotin (Vitamin H)	بيوتين (فيتامين إتش)
Black-Eyed Peas	البازلاء ذات العين السوداء
Body Mass Index (BMI)	مؤشر كتلة الجسم
Bomb Calarometer	مسعر ذو البومبة
Bran	نخالة
Branflakes	رقائق النخالة
Bread and Cereal Groups	مجموعة الخبز والسيريل
Breast Meat	لحم الصدر
Brown Rice	الأرز البني
Butter	زبدة
Buttermilk	مخيض اللبن
Buttocks	أردف
<b>C</b>	
Cabbage	ملفوف
Cadmium (Cd)	كادميوم (عنصر معدني)
Calcitrol	فيتامين د الهرموني
Calcium (ca)	الكالسيوم (عنصر معدني)
Caliper	كالير (جهاز لقياس طية الجلد)
Calorie (Cal.)	كالوري (وحدة لقياس الطاقة)

Cancer	سرطان
Cantaloup Melon	شمام أصفر
Carbohydrate	الكربوهيدرات (أحد مكونات الغذاء)
Carbohydrate Fat Complex	معقد الدهون والكربوهيدرات
Carbohydrate Fibers	ألياف كربوهيدراتية
Carcinogens	مواد مسببة للسرطان
Carotenoids	كاروتينويدات (دهن مشتق)
Carpentry	حرفة النجارة
Casein	كازين (بروتين الحليب)
Cashews	كاشيو (أحد أنواع المكسرات)
Cauliflower	قرنبيط
Caviar	كافيار
Celery	كرفس
Cellulose	سليلوز (أحد الألياف الغذائية)
Cereals	سيريل (حبوب)
Cerobrosides	سيروبيروسيدات (جليكوليبيدات)
Chard	شمندر
Cheddar Cheese	جبنة الشيدر
Cheilosis	تشقق زوايا اللسان
Cherries	كرز
Chest	صدر
Chickpeas	حُمص (أحد أنواع البقوليات)
Chicory	هندباء برية
Chive Garlic	ثوم معمر
Chlorine	غاز الكلور
Chlorophyll	كلوروفيل (صبغة خضراء في النباتات)

Cholecalciferol	كوليكاليسيفيرول (فيتامين د)
Cholesterol	كوليسترول
Cholesterol and Fat-Restricted Diet	وجبة محدودة الكوليسترول والدهن
Cholesterol-Free Food	غذاء خال من الكوليسترول
Chromium	كروم (عنصر معدني)
Chylomycrons	كيلوميكرونات (أحد مكونات الليبوبروتينات)
Chymotrypsin Inhibitor	مثبطات أنزيم الكيموتربسين
Cider	عصير سيدر
Cinnamon	قرفة
Clams	أسماك صدفية
Clinical Examination	الفحوصات الإكلينيكية (الجسمانية)
Cloves	قرنفل
Cobalamine	كوبالامين (فيتامين ب <sub>١٢</sub> )
Cobalt	كوبالت (عنصر معدني)
Coconut	جوز الهند
Coconut Oil	زيت جوز الهند
Coenzyme-Q	قرين الأنزيم - كيو
Collard Green	ملفوف (كرب)
Complex Carbohydrates	كربوهيدرات معقدة
Computerized Data Banks	بنوك المعلومات المبرمجة
Congregate Feeding	تغذية جماعية
Constipation	قبض (إمساك)
Contraceptives	حبوب منع الحمل
Convulsive Seizures	نوبات تشنجية
Cookies	عُريّة
Copper (Cu)	نحاس (عنصر معدني)

Cord blood Analysis	تحليل دم العصب
Corn Chips	رقائق الذرة
Corn Flakes	رقائق الذرة
Corn Muffin	فطيرة الذرة
Cornbread	خبز الذرة
Corned Meat	لحم مملح
Coronary Heart Disease (CHD)	مرض القلب التاجي
Crab	سرطان
Crakers	بسكويتات رقيقة هشّة
Cream	قشدة
Cream cheese	جبين الكريم
Creatinine-Height Index (CHI)	مؤشر الكرياتينين
Creatinism	كرتينزم (توقف نمو عقل الطفل وكبر حجم الوجه واللسان)
Cryptoxanthin	كبتوزانثين (صبغة كاروتين)
Curry Powder	مسحوق الكرى (بهار هندي)
Custard	قستر (مزيج محلى من الحليب والبيض)
Cytochrome	سيتوكروم

## D

Daily Food Guide	مرشد الغذاء اليومي
Deamination	نزع مجموعة الأمين
Decarboxylase	ديكربوكسيليز (أنزيم)
Decarboxylation	نزع مجموعة ثاني أكسيد الكربون
Decosahexaenoic (DHA)	دوكوساهكسانويك (حمض دهني أوميغا-٣)
Dehydrated Ascorbic Acid	حمض الأسكوربيك المؤكسد
7-Dehydrocholesterol	٧-ديهيدروكوليسترول (مركب يتحول إلى فيتامين د٣ عند التعرض للشمس)

Dementia	اضطرابات عقلية
Depression	إحباط
Dermatitis	التهاب الجلد
Desserts	محلّيات
Diabetes Mellitus	مرض السكري
Diabetics	مرضى السكري
Diastolic Pressure	ضغط الانقباض
Diet Analysis Computer Program	برنامج كمبيوتر لتحليل الأغذية
Dietary Cholesterol	كوليسترول الغذاء
Dietary Evaluation	التقييم الغذائي
Dietary Fibers	ألياف غذائية
Dietary Guidelines	إرشادات غذائية
Dietary History	التاريخ الغذائي
Dietary Intake	الغذاء المتناول
Dietary Pattern	نموذج غذائي
Dietary Scores	درجات الغذاء
Dietary Standards	مقننات غذائية
Dietetic Foods	أغذية الحمية
Disaccharides	كربوهيدرات ثنائية
Distension	انتفاخ
Diuretics	مدرات البول
Dopamine	دوبامين
Dried Bread Crumbs	كسر الخبز الجاف
Duck Meat	لحم البط
Dyspnea	عسر التنفس

## E

Edema	أديما (تجمع الماء في أنسجة الجسم)
Egg Substitutes	بدائل البيض
Eggplant	باذنجان أسود
Eicosapentaenoic (EPA)	إكوساينتانويك (حمض دهني أوميغا-٣)
Elbow Breadth	عرض المرفق
Electrolytes	الالكتروليتات (العناصر المعدنية ذات الشحنات)
Electrophoresis	الهجرة الكهربائية
Enamel	إنامل (مينا الأسنان)
Endive	هندباء
Endocrine Glands	غدد صماء
Endosperm	نسيج مغذي (الجزء الداخلي في حبة القمح)
Energy Expenditure of Activity (EEA)	الطاقة المنصرفة على النشاط
Energy Foods	أغذية الطاقة
Enriched Foods	أغذية مقواة
Enzymic Iron	الحديد الأنزيمي
Epinephrine	إبينيفرين
Ergocalciferol	إرجوكالسيفيرول (فيتامين د)
Ergosterol	إرجوستيرول (مركب يتحول إلى فيتامين د عند التعرض للشمس)
Erythrocyte Protoporphyrin	كرات الدم الحمراء غير الناضجة
Estrogen	إستوجين (هرمون)
Expiry Date	تاريخ انتهاء الصلاحية

## F

Farmers Cheese	جبين المزارعين
Fast Foods	الأغذية السريعة (الخفيفة)

Fat-Restricted Diet	وجبة محدودة الدهون
Fatty Acids (FA)	حموض دهنية
Ferric Iron (Fe+3)	حديدك
Ferritin	فريتين (صورة يخزن عليها الحديد في الجسم)
Ferrous Fumarate	فيومارات الحديد
Ferrous Gluconate	جليكونات الحديدوز
Ferrous Iron (Fe <sup>+2</sup> )	حديدوز
Ferrous Sulfate	كبريتات الحديدوز
Fetus	جنين
Fever	حمى
Fibers	ألياف
Figs	تين
Flink	لحم الخاصر
Flour	دقيق
Fluorine (F)	فلور (عنصر معدني)
Fluorapatite	فوروباتيت (ملح يترسب على الأسنان لتقويتها)
Folate	فولات (حمض الفوليك أو فولاسين)
Food and Agriculture Organization (FAO)	منظمة الأغذية والزراعة
Food and Nutrition Board (FNB)	هيئة الغذاء والتغذية
Food Balance	توازن الغذاء
Food Consumption Surveys	مسوحات استهلاك الغذاء
Food Diary	المفكرة الغذائية
Food Exchange Lists	قوائم البدائل الغذائية
Food Frequency Questionnaires	استمارات تتابع تناول الغذاء
Food Groups System	نظام مجموعات الغذاء
Food Guide Pyramid	مرشد الغذاء الهرمي

Food Guide Pyramid	هرم مرشد الغذاء
Food Inventory	جرد الغذاء
Food Lable	بطاقة غذائية
Food Patterns	نموذج غذائي
Forearm	الساعد
Fortified Foods	أغذية مدعمة
Four Food Groups	مجموعات الغذاء الأربع
Frame Size	حجم الجسم
Frankfurter	نقانق فرنكفورتز (سجق)
Free Fatty Acids	حموض دهنية حرة (دهن مشتق)
French-Fried Potato	أصابع البطاطس المقلية
Freshness Date	تاريخ الطزاجة
Frozen Yogurt	يوكرت مجمد
Fruit Shorbet	مثلوج الفواكه
Fruit-Flavored Yogurt	يوكرت بنكهة الفواكه
Fruitarians	نباتيون فواكهيون
Fruits and Vegetables Group	مجموعة الفواكه والخضراوات

**G**

Galacturonic Acid	حمض الجلاكوبيورونيك
Gangliosides	جانجليوسيدات (جليكوليبيدات)
Gangrena	الغنغرينا
Garlic	ثوم
Gastrointestinal Motility	حركة المعدة والأمعاء
Gastrointestinal Tract	الجهاز الهضمي (الأمعاء والمعدة)
Gelatin	جيلاتين
Germ	جنين (الجزء المسؤول عن التكاثر في الحبوب)

Ginger	زنجبيل
Gizzard	الأحشاء
Globin Zinc Insulin	أنسولين زنك الجلوبيين
Glossitis	نعومة اللسان
Glucose Tolerance	تحمل الجلوكوز
Glutathione	جلوتاثيون (بروتين في كرات الدم الحمراء)
Glutathione Reductase	جلوتاثيون ريدكتيز (أنزيم)
Gluten	جلوتين (بروتين القمح)
Glycerol	جليسرول
Glycolipids	جليكوليبيدات
Glycosuria	ظهور السكر في البول
Goiter	مرض القويتر (تضخم الغدة الدرقية)
Goitrogens	مواد مدرقة ، أي مسببة لتضخم الغدة الدرقية
Goose Meat	لحم الوز
Grapefruit	جريب فروت
Growth Charts	مخططات النمو
Gums	صموغ (أحد الألياف الغذائية)

## H

Hamburger Bun	خبز الهمبرجر
Handicaps	إعاقات
Head Circumference	محيط الرأس
Healthfull Diet	وجبة غذائية صحية
Heavy Activity	نشاط شاق
Height-Wrist Circumference Ratio	نسبة محيط المعصم إلى الطول
Hematocrit	هيماتوكريت (نسبة كرات الدم الحمراء في الدم الكامل)
Heme-Iron	حديد هيمي

Hemecellulose	هيميسليلوز (أحد الألياف الغذائية)
Hemoglobin	هيموجلوبين (بروتين الدم)
Hemorrhage	نزف
Hemorrhoid	بواسير (مرض)
Hemosiderin	هيموسيدرين (صورة يخزن عليها الحديد في الجسم)
Herbicides	مبيبات عشبية
Hexan	هكسان (مذيب)
High Density Lipoproteins (HDL)	ليوبروتينات مرتفعة الكثافة
High-Fiber Diet	وجبة غذائية غنية بالألياف
Hoeing	عزق الأرض
Home Remedies	إسعافات منزلية
Homelife	الحياة الأسرية
Homemaker	ربة المنزل
Honeydew Melon	شمام المن
24-Hours Recall	تذكر الغذاء خلال ٢٤ ساعة
Husk	القشرة الخارجية في حبة القمح
Hydrolysis	تحلل مائي
Hypercholesterolemia	ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم
Hyperchylomycronemia	ارتفاع الكيلوميكرونات في الدم
Hyperglycemia	ارتفاع مستوى السكر في الدم
Hyperlipidemia	هيبيرليديميا (ارتفاع الكوليسترول أو الدهون في الدم)
Hyperlipoproteinemia	ارتفاع مستوى الليوبروتينات في الدم
Hypertention	فرط ضغط الدم
Hyperthyroidism	زيادة إفراز هرمون الثيروكسين
Hypertriglyceridemia	ارتفاع الجليسريدات الثلاثية في الدم
Hyperuricemia	ارتفاع مستوى حمض اليوديك في الدم

Hypogeusia	ضعف حاسة التذوق
Hypoglycemia	انخفاض مستوى سكر الدم
Hypokalemia	انخفاض مستوى البوتاسيوم في الدم
Hypothyroidism	انخفاض إفراز هرمون الثيروكسين

## I

Ice Milk	حليب مجمد
Imitation	مُقلد
Immune Competence	الكفاءة المناعية
Index of Nutrient Quality (INQ)	مؤشر جودة العنصر الغذائي
Ingredients	مكونات
Insoluble Fibers	ألياف غير ذائبة
Insuline Shock	صدمة الأنسولين
Intermediate-Acting Insulin	أنسولين متوسط المفعول
Intermediate-Density Lipoproteins (IDL)	ليبوبروتينات متوسطة الكثافة
Interview	مقابلة شخصية
Intravenous Solutions	محاليل مدخلة عن طريق الأوردة
Intrinsic Factor	عامل داخلي
Iodide	يود (عنصر معدني)
Iodine	أيودين (غاز سام)
Iron Rich Diet	وجبة غنية بالحديد
Iron Supplements	مدعمات الحديد
Isoleucine	أيزوليوسين (حمض أميني أساسي)
Isomaltase	أيزومالتيز (أنزيم)

## J

Jelly	جلي
Joule	جويل أو جول (وحدة لقياس الطاقة في الغذاء)

## K

Kale	لفت
Keratinization	التقرن (انسداد جريب الشعر بالكيراتين)
Kernel	حبة قمح
Keshan's Disease	مرض كيشان (مرض يصيب القلب)
Ketoacidosis	زيادة حموضة الدم نتيجة وجود الأجسام الكيتونية
Ketons	أجسام كيتونية
Kidney Beans	فاصوليا كلوية
Kidney Stone	حصى الكلى
Kilocalorie (Kcal.)	كيلوكالوري (وحدة لقياس الطاقة في الغذاء)
Kwashiorker	كواشيوركور (أحد أمراض سوء التغذية)

## L

Labster	جراد البحر
Lactating Woman	امرأة مرضع
Lacto-Ovo-Vegetarians	نباتيو اللبن والبيض
Lactovegetarians	نباتيون لبنيون
Lamb Liver	كبد الخروف
Lean Food	غذاء صاف (خال من الدهن)
Lean Meat	لحم صاف (لحم بدون دهن)
Lecithin	ليسيثين (فوسفوليد)
Legumes	بقوليات
Lentil	عدس
Leucine	ليوسين (حمض أميني أساسي)
Leukotriene	ليكوترين (يقي من الالتهابات)
Light Activity	نشاط خفيف
Lignin	لجنين (ألياف)

Linoleic Acid (18:2)	حمض اللينوليك (حمض دهني أساسي)
Linolenic Acid (18:3)	حمض اللينولينيك
Lipids	دهنيات (إحدى مكونات الغذاء)
List	قائمة
Lithium (Li)	ليثيوم (عنصر معدني)
Long-Acting Insulin	أنسولين طويل المفعول
Low Calorie Food	غذاء قليل السعرات
Low Density Lipoproteins (LDL)	ليبوبروتينات منخفضة الكثافة
Low Fat Food	غذاء قليل الدهن
Low Sodium Milk	حليب منخفض الدهن
Low-Cholesterol Food	غذاء قليل الكوليسترول
Luncheons	الغداء
Lycopene	ليكوبين (صبغة الكاروتين في الطماطم)
Lymphocyte	الكريات الليمفاوية (كرات الدم البيضاء)
Lysine	ليسين (حمض أميني أساسي)

## M

Mace	جوز الطيب
Magnesium	مغنيسيوم (عنصر معدني)
Maize	ذرة
Malaise	قلق أو ضيق
Malnutrition	سوء التغذية
Maltose	مالتوز (سكر ثنائي)
Mannitol	مانيتول
Manufacturer	صاحب المصنع
Marasmus	مراسمس (أحد أمراض سوء التغذية)
Margarine	مارجرين

Margin of Safety	احتياطي الأمان
Mayonnaise	مايونيز
Mean Corpuscular Volume (MCV)	متوسط الحجم الكروي (الجسمي)
Measures	مقاييس
Meat and Meat Alternates Groups	مجموعة اللحوم ومشابهاة اللحوم
Meat Exchanges	بدائل اللحوم
Meatless Alternatives	خيارات غير لحمية
Medical History	التاريخ الطبي
Medications	الأدوية
Megajoule	ميغاجول (وحدة لقياس الطاقة)
Melanin	ميلانين (صبغة موجودة في الجلد)
Menaquinone	ميناكوينون (فيتامين ك)
Mental Apathy	فتور ذهني
Metabolic Turnover	الدورة الأيضية
Metaloenzymes	أنزيمات معدنية
Methionine	ميثونين (حمض أميني أساسي)
Microcitic Anemia	الأنيميا ذات كرات الدم الصغيرة
Midarm Circumference (MAC)	محيط منتصف الذراع
Midarm Muscle Circumference (MAMC)	محيط عضلة منتصف الذراع
Milk and Milk Products Groups	مجموعة الحليب ومنتجاته
Milk Desserts	محلّيات حليبية
Milk Exchanges	بدائل الحليب
Milk Shakes	المخفوق اللبني
Milk Solids	جوامد الحليب
Millet	دُخن
Milliequivalents (mEq)	مكافيء المليجرام

Milling	عملية الطحن
Minerals	معادن (إحدى مكونات الغذاء)
Minimum Requirements	الاحتياجات الدنيا
Miscellaneous Group	مجموعة الأغذية المتنوعة
Moderate Activity	نشاط متوسط
Molasses	دبس
Molybdenum (Mo)	موليبدينوم (عنصر معدني)
Monosaccharides	سكريات أحادية
Monosodium Glutamate	جلوتامات أحادي الصوديوم
Mozzarella Cheese	جبين الموزاريلا
Mucillages	مايسلج (أحد الألياف الغذائية)
Muffins	الموفينية (فطيرة رقيقة مسطحة مدورة)
Muscular Tissues	أنسجة عضلية
Mushroom	فقع
Mustard	خردل
Myelin Sheaths	أغلفة الميلين
Myoglobin	ميوجلوبين (بروتين العضلات)
	
National Research Council (NRC)	مجلس البحث الوطني - أمريكي
Natural Cheese	جبين طبيعي
Naturally Occuring Sugar	السكريات الطبيعية
Nectarin	خوخ
Nerve Impulses	منبهات عصبية
Net Protein Utilization (NPU)	صافي الاستفادة من البروتين
Neurologic System	الجهاز العصبي
Neurotransmitters	نواقل منبهات الأعصاب

Neutrophil	نيتروفيل (أحد أنواع كرات الدم البيضاء)
Niacin or Nicotinic Acid	نياسين (فيتامين ب٣)
Nickel (Ni)	نيكل (عنصر معدني)
Nicotinamide Adenine Dinucleotide (NAD)	نيكوتين أميد أدينين ثنائي النيكليوتيد
Nitrogen Balance	توازن النيتروجين
Non-Carbohydrate Fibers	ألياف غير كربوهيدراتية
Non-Dairy Coffee Creamer	قشدية القهوة غير اللبنية
Norepinephrine	نورابينفيرين
Normal Nutrition	التغذية الطبيعية
Nutmey	جوزة الطيب
Nutrient Density	كثافة العناصر الغذائية
Nutrition Education Programs	برامج الثقافة الغذائية
Nutrition Label	بطاقة تغذوية
Nutrition Norms	معايير تغذوية
Nutrition Programs	برامج التغذية
Nutritional Amblyopia	الكمش الغذائي (خلل في البصر)
Nutritional Quality	الجودة التغذوية
Nutritional Status	الحالة التغذوية
Nutritionists	علماء التغذية
Nutritive Data Bank	بنك معلومات العناصر الغذائية

## O

Oat	شوفان
Obese Person	الشخص البدني
Okra	بامية
Oligosaccharides	سكريات متوسطة (٣-١٠ وحدات جلوكوز)
Olives	زيتون

Omega-3 Fatty Acid ( $\omega$ 3 FA)	حمض دهني أوميغا-٣
Omega-6 Fatty Acid ( $\omega$ 6 FA)	حمض دهني أوميغا-٦
Onion	بصل
Osteoclastes	الاستيوكلاستات
Osteomalacia	مرض لين العظام
Osteoplastes	الاستيوبلاستات
Osteoporosis	لين العظام (مرض)
Ounce	أوقية (٣٠ جراماً)
Oxalate	أوكسالات (مركب في الخضراوات)
Oxalic Acid	حمض الأوكساليك
Oyster	محار

## P

Palm	راحة اليد
Pancakes	فطيرة محلاة
Pancreatitis	التهاب البنكرياس
Pantothenic Acid	حمض البانتوثنيك (فيتامين ب٥)
Papaya	باباي
Paprika	فلفل حلو
Paraboiled Rice	الأرز السابق سلقه
Parsley	بقدونس
Parsley Flakes	شرائح البقدونس
Parsnips	جزر أبيض
Peach	خوخ
Peanuts	فول سوداني
Pear	كمثرى
Pecans	جوز البقان

Pectin	بكتين (أحد الألياف الغذائية)
Pellagra	مرض البلاجرا
Peptide Bonds	روابط ببتيدية
Percent Ideal Body Weight (%IBW)	نسبة وزن الجسم المثالي
Percentile	الدرجة المئينة
Peripheral Neuritis	التهاب العصب السطحي
Pernicious Anemia	الأنيميا الخبيثة (أنيميا ذات كرات الدم الحمراء المتضخمة)
Peroxides	بيروكسيدات
Persimmon	ثمر البرسيمون
Pesticides	مبيدات حشرية
Petroleum Ether	بتروليوم إيثر (مذيب)
Phenylalanine	فينيل ألانين (حمض أميني أساسي)
Phosphatidyl Glycerol	فوسفاتيديل جليسرول (فوسفولييد)
Phosphatidyl Inositol	فوسفاتيديل إينوسيتول (فوسفولييد)
Phosphatidyl Serin	فوسفاتيديل سيرين (فوسفولييد)
Phospholipids	فوسفولييدات
Phosphorus (P)	فوسفور (عنصر معدني)
Phosphotransferase	فوسفوترانسفيراز (أنزيم)
Photos	صور فوتوغرافية
Phylloquinone	فيلوكوينون (فيتامين ك)
Physical or Muscular Activities	الأنشطة العضلية
Phytate or Phytic Acid	فيتات (مركب في الحبوب)
Pie	فطيرة حلوة
Pineapple	أناناس
Pint	باينت (٤٧٥ جرام)
Pinto Beans	فاصوليا منقطة

Pituitary Hormones	هرمون الغدة النخامية
Plain	سادة
Plain Yogurt	يوكرت سادة
Plants Varieties	أصناف النباتات
Plasma Albumin	ألبومين البلازما
Plasma Cholesterol	كوليسترول البلازما
Plasma Triglyceride	دهون البلازما
Plateribs	لحم الضلوع
Polishing	تبييض (إزالة القشرة الخارجية للأرز)
Polycythemia	زيادة غير سوية في عدد كرات الدم الحمراء
Polysaccharides	سكريات متعددة
Polyunsaturated Fats	دهون غير مشبعة متعددة
Polyunsaturated Fatty Acids (PUFA)	حموض دهنية غير مشبعة متعددة
Popcorn	فشار
Postprandial Glucose	جلوكوز ما بعد الطعام
Potassium (K)	بوتاسيوم (عنصر معدني)
Potato	بطاطس
Potential Energy	الطاقة الكامنة
Pound	رطل
Precooked Rice	الأرز السابق طهية
Pregnant Woman	امراة حامل
Premature Atherosclerosis	مرض تصلب الشرايين الأولي
Pretzel	بسكويتة مملحة الظاهر لها شكل عقدة
Process Cheese	جبنة مُصنعة
Product	مُنتج
Prostacyclin	بروستاسيكلين (مركب يمنع حدوث الجلطة الدموية)

Prostaglandin	بروستاغلاندين (مركب مهم لانقباض الأوعية الدموية)
Protamin Zinc Insulin	أنسولين زنك البروتامين
Protective Food	الأغذية الواقية (أغذية مرتفعة القيمة الغذائية)
Protein Efficiency Ratio (PER)	نسبة كفاءة البروتين
Protein Fat Complex	مُعدّد الدهون والبروتين
Proteins	البروتينات (أحد مكونات الغذاء)
Provitamin A	مولد فيتامين أ
Proximate Composition	التركيب التقريبي (الكيميائي)
Prunes	برقوق
Pudding	حلوة البودنغ (حلوى معدة من الحليب والبيض ودقيق الأرز والفاكهة والسكر)
Puffed Cereal	حبوب متنفخة
Puffed Rice	الأرز المنفوخ
Puffed Wheat	القمح المنفوخ
Pumpkin	يقطين
Pure Vegetarians (Vegans)	نباتيون صرفيون
Purine Bases	قواعد البيورين
Pyridoxaine	البيريدوكسين (فيتامين ب٦)
Pyridoxal Phosphate (PLP)	فوسفات البيريدوكسين (قرين أنزيم)
Quart	كوارت (يعادل ٤ أكواب حليب)
Radish	فجل
Radius	الإبهام
Raisin	زبيب
Ready-to-Eat Cereal	سيريل جاهز للأكل

Q

R

Recommended Dietary Allowance (RDA)	المقررات الغذائية المقترحة
Record	سجل
Red Pepper	فلفل أحمر
Reduced Ascorbic Acid	حمض الأسكوربيك المختزل
Reduced Calorie Food	غذاء مُخفض السعرات
Reduced-Cholesterol Food	غذاء مُخفض الكوليسترول
Refined Bread	خبز مكرر (منزوع النخالة)
Renal Disease	مرض الكلى
Resting	راحة
Resting Energy Expenditure (REE)	الطاقة المنصرفة أثناء الراحة
Retinoids	الريتينويدات (صور فيتامين ا في الأغذية الحيوانية)
Retinol	ريتinol (فيتامين ا)
Retinol Equivalents	مكافئات الريتinol (RE)
Rhubarb	راوند
Riboflavin	ريبوفلافين (فيتامين ب٢)
Ricotta Cheese	جبين الريكوتا
Roll Bread	خبز صامولي
Rule of Thumb	قاعدة إبهام اليد
Rye Wafer	وفر الجاودار الهش
<b>S</b>	
Safflower	قُرطم
Sage	قطين
Salami	سلامي (تشبه السجق)
Saling	الإبحار
Salmon	سالمون
Salt Shaker	ملاحة (مملحة)

Salt Substitutes	بدائل الملح
Saltines	بسكويتات رقيقة مملحة
Salty Foods	أغذية مملحة
Saturated Fats	دهون مشبعة
Saturated Fatty Acids (SFA)	حموض دهنية مشبعة
Sauce	صلصة
Sauer Krout	كروت (كرنب مخلل)
Scallops	الأسكالوب (سرطان البحر)
School Lunch Programs	برامج الغذاء المدرسي
Seaweeds	أعشاب بحرية
Seborrheic Dermatitis	التهاب الغدة الدهنية
Seeds	بذور
Selenium (Se)	سيلينيوم (عنصر معدني)
Cephalin	السيفالين (فوسفوليبيد)
Serotonin	سروتونين (مركب ينتقل منها بالأعصاب)
Serum	سيرم
Serving Size	حجم الحصة (وحدة التقديم الواحدة)
Sesame	سمسم
Shank	الساق (الجزء الأعلى)
Shellfish	قشريات
Sherbet	مثلوج غير لبنني
Short-Acting Insulin	أنسولين قصير المفعول
Shortening	سمن نباتي
Shoulder	لحم الكتف
Shrimp	جمبري
Silicon (Si)	سيليكون (عنصر معدني)

Sirloin	لحم خاصر البقر
Snacks	أغذية خفيفة (أو سريعة)
Sodium	صوديوم (عنصر معدني)
Sodium Bicarbonate	بيكربونات الصوديوم
Sodium Carbonate	كربونات الصوديوم
Sodium Hydroxide	هيدروكسيد الصوديوم
Sodium Nitrate	نترات الصوديوم
Sodium Pectinate	بكتينات الصوديوم
Sodium Restricted Diet	وجبة محدودة الصوديوم
Sodium Saccharin	سكارين الصوديوم
Sodium Sulfate	كبريتات الصوديوم
Sodium-Free Food	غذاء خال من الصوديوم
Sorbitol	سوربيتول
Sorrel	حُماض (بهار)
Soxhlet Method	طريقة سوكسالات (طريقة لتقدير الدهن)
Soy Protein	بروتين فول الصويا
Specific Dynamic Effect (SDE)	التأثير الديناميكي النوعي للغذاء
Sphingomyelin	سفنجوميلين (فوسفوليبيد)
Spices	بهارات
Stable Foods	أغذية أساسية (شائعة)
Standards of Identity	مواصفة غذائية للتطابق
Starch	نشا
Starchy Vegetables	خضراوات نشوية
Steatorrhea	التغوط الدهني
Sterols	الاستيرولات (دهن مشتق)
Stock	سكتة دماغية

Stress	إجهاد
Sulfites	كبريتيدات
Sulfur (S)	كبريت (عنصر معدني)
Summer Squash	قرع صيفي
Supplement	تدعيم
Surface Area	المساحة السطحية (للجسم)
Sweet Potatos	بطاطس حلوة
Sweetbread	بنكرياس العجل أو الحمل
Sweets	مُحليات
Systolic Pressure	ضغط الانبساط

## T

Tangerine	يوسفي
Tannic Acid	حمض التانك
Tarragon	الطرخون (بهار)
Teenagers	المراهقون (المراهقات)
Tenderloin	قطعة طرية من لحم الخاصرة
Testosterone	تستوستيرون (هرمون)
Tetany	تشنج
Tetrahydrofolic Acid (THFA) or (TH4)	حمض الفوليك رباعي الهيدروجين
Thermogenic Effect of Food	التأثير الحراري الناشيء عن الغذاء
Thiamin	الثيامين (فيتامين ب <sub>١</sub> )
Thiamin Pyrophosphate (TPP)	ثيامين بيروفوسفات (قرين أنزيم)
Threonine	ثريونين (حمض أميني أساسي)
Thromboxane	ثرومباكسان (مركب يساعد على تخثر الدم)
Thumb	إبهام اليد
Thyme	زعتر

Thyroid Gland	غدة درقية
Thyroxin	ثيروكسين (هرمون الغدة الدرقية)
Tin (Sn)	قصدير (عنصر معدني)
Tocopherol	توكوفيرول (فيتامين هـ)
Tocotrienol	توكوترينول (فيتامين هـ)
Tofu (Soybean Curd)	توفو (خثارة فول الصويا)
Total Iron-Binding Capacity (TIBC)	إجمالي سعة الارتباط بالحديد
Toxic Goiter	الجويتر السام
Transaminase	ترانس أمينيز (أنزيم)
Transferrin	ترانس فيرين (بروتين ناقل للحديد في الجسم)
Transferrin Saturation	تشبع الترانس فيرين
Transketolase	ترانس كيتوليز (أنزيم)
Transulfurase	ترانس سيلفيريز (أنزيم)
Tree Felling	قطع الأشجار
Tri-Iodothyronine	ثيرونين ثلاثي اليود (هرمون الغدة الدرقية)
Triceps Skinfold (TSF)	سمك طية الدهن تحت الجلد
Triglycerides	جلسريدات ثلاثية
Trip	لحم الخاصرة
Tripe	لحم الكرش
Tropical Climate	الظروف الجوية الاستوائية (حارة)
Trypsin Inhibitor	مثبطات أنزيم التربسين
Tryptophan	تربتوفان (حمض أميني أساسي)
Tumor	ورم خبيث
Turnip	لفت
Ulna	عظم الزند



Ultracentrifugation	الطرد المركزي فائق السرعة
Ultralente	ألترالنت (أنسولين طويل المفعول)
United States Recommended Dietary Allowances (U.S.RDA)	المقررات اليومية الموصى بها للولايات المتحدة
Unsaturated Fatty Acid (UFA)	حموض دهنية غير مشبعة
Urinary Urea Nitrogen	نيتروجين اليوريا البولي

## V

Valine	فالين (حمض أميني أساسي)
Values Ranges	مدى القيم
Vanadium (V)	فاناديوم (عنصر معدني)
Vanilla Wafer	بسكويتة رقيقة هشة بالفانيليا
Veal Meat	لحم العجل
Very Light Activity	نشاط خفيف جدا
Very Low Density Lipoproteins (VLDL)	ليوبروتينات منخفضة الكثافة جدا
Vicin	فيسين
Villi	خملات (توجد داخل الأمعاء)
Vital Statistics	إحصائيات حيوية
Vitamin Precursors	مولد الفيتامين
Vitamins	فيتامينات (إحدى مكونات الغذاء)

## W

Waffle	الوفل (كعكة)
Walnuts	جوز
Water Cress	الحرف (بقلة مائية)
Watermelon	بطيخ (حب)
Waters	ماء (أحد مكونات الغذاء)
Weeding	إزالة الأعشاب

Weeks Menu	قوائم الطعام الأسبوعية
Weighed Food Records	سجلات الغذاء الموزون
Wheat Germ	جنين القمح
Whey	شرش
White Rice	الأرز الأبيض
Whole Grain	الحبوب الكاملة
Wrist Circumference	محيط معصم اليد

## X

Xanthin Oxidase	أكسيداز الزانثين (أنزيم)
Xanthomas	ورم خبيث في بعض أجزاء الجسم
Xerophthalmia	إكزيروفالاميا (جفاف قرنية العين)

## Y

Yam or Sweet Potato	بطاطس حلوة (بطاطا)
---------------------	--------------------

## Z

Zeacarotene	زي كاروتين (صبغة كاروتين)
Zinc (Zn)	خارصين (عنصر معدني)
Zucchini	قرع صيفي



## كشاف الموضوعات

الملح والصوديوم ٣٦٦ ، ٣٧٤ ، ٣٧٥

الوزن ٢٣٣ ، ٣٠٤ ، ٣٠٥ ، ٣٠٨ ، ٣١٧

أنسولين طويل المفعول ٤٢٦ ، ٤٢٨

قصير المفعول ٤٢٦ ، ٤٢٨

أنشطة عضلية ٢٤٥

أنيميا ٥٠ ، ٥٣ ، ٥٩

ذات كرات الدم الصغيرة ٥٠

ذات كرات الدم المتضخمة ٥٣ ، ٥٩

نقص الحديد ٧٩

أيض قاعدي ٢٣٤ ، ٢٣٦

### ب

بروتينات ١ ، ٣ ، ٤ ، ٢١٦

مرتفعة القيمة الحيوية ٣

منخفضة القيمة الحيوية ٤

بطاقة غذائية ١٥٥ ، ١٦١ ، ١٦٣

بنوك المعلومات المبرمجة ٢٧٩

بيريدوكسال ٤٨ ، ٤٩

بيريدوكسامين ٤٨ ، ٤٩

بيريدوكسين ٤٨ ، ٤٩

### ت

تاريخ غذائي ٢٦٤ ، ٢٨٣

تحليل معملية ٢٨٦

تحديد صارم للصوديوم ٣٦٤ ، ٣٧٧

### ١

احتياجات البروتين ٧ ، ٤٢٢

الطاقة ١٦٠ ، ٢٢٩ ، ٢٣١ ، ٢٤٠

الطاقة والبروتين ٦

احصاءات حيوية ٢٦٠

حماض أمينية ١ ، ٢

دهنية أوميغا ٢١ ، ٢٢ ، ٢٩

أخصائي التغذية ١٨٣

ارجوستيرون ٣٣ ، ٣٤

استمارة تتابع تناول الغذاء ٢٧١

توازن الغذاء ٢٥٩

أغذية حرة ١٩٥ ، ٣٩٨

أغلفة الميالين ٥٤

الأغذية السعودية ١٠٨ ، ١٠٩

التأثير الحراري للغذاء ٢٤١

التركيب الكيميائي للزيوت ٢٤

الكيميائي للغذاء ٩٧ ، ٩٨ ، ١٠٣ ،

١٠٨ ، ١٠٥

التهاب الغدد الدهنية ٤٨

الحالة الغذائية ٢٨٣

الدهون والزيوت والمحليات ٣٢٥

الصوديوم في الأغذية ١٣٥ ، ١٦١

الطول ٢٣٣ ، ٣٠٤ ، ٣٠٨

ألياف غذائية ١٦

## د

- درجات الغذاء ٢٧٤ ، ٢٧٦ ،  
دهنيات ٢٠  
بسيطة ٢٥  
مركبة ٢٦  
مشتقة ٢٦  
دور البروتينات في التغذية ٦  
دور الدهنيات في التغذية ٢٨  
دي أوكسيدينوسيل كوبالامين ٥١  
دور الدهنيات في التغذية ٢٨  
ديهيدروكوليسترول ٣٣ ، ٣٤

## س

- سجل تناول الغذاء خلال ٢٤ ساعة ٢٦٤ ،  
٢٨٠  
سجلات الغذاء الموزون ٢٧٣  
سُكْم طبقة الدهن تحت الجلد ٢٩٧ ، ٢٩٨ ،  
٣٠٢

## ص

- صافي الاستفادة من البروتين ٣

## ط

- طاقة منصرفه أثناء الراحة ٢٤٤ ، ٢٤٦ ،  
طريقة جرد الغذاء ٢٦١

## ع

- عرض المرفق ٣١٥  
عنصر البوتاسيوم ٦٤ ، ٧٠ ،  
الحديد ٧٧ ، ١٤٦ ،  
الحارصين (الزنك) ٧٧ ، ٧٩ ، ١٤٧ ،  
السيلينيوم ٧٧ ، ٨٨ ، ١٤٧ ،

قاس للصدويوم ٣٦٤ ، ٣٧٧ ،

متوسط للصدويوم ٣٦٣ ، ٣٧٧ ،

معتدل للصدويوم ٣٦٣ ، ٣٧٧ ،

تحكم إكلينيكي ٤١٩

كيميائي ٤٢٠

تخطيط وجبات غذائية ١٩٨ ، ٢٠٠ ، ٢٠٢ ،

٣٢٣ ، ٣٢٦

تذكر الغذاء خلال ٢٤ ساعة ٢٦٢ ، ٢٦٥ ،

تشقق زوايا الفم ٤٧ ، ٥٠ ،

تشنجات ٥٠ ، ٦٦ ، ٦٩ ، ٧٥ ، ٧٦ ،

تقوية أغذية الإفطار ٢٠٧ ، ٢١٥ ،

الأرز ٢١٢

الحليب ٢١٥

الخبز ٢٠٩

الذرة ٢١٤

المارجرين ٢١٦

الملح ٢١٦

تقييم غذائي ١٧٩ ، ١٨٠ ، ٢٥٧ ، ٣٢٠ ،

## ث

ثيروكسين ٨٤

ثيرونين ثلاثي اليود ٨٤

## ج

جداول المقررات الغذائية ١٣٩

## ح

حلاوة نسبية ١٩

حمض النيكوتينيك (نياسين) ٤٠ ، ٤٥ ،

حمض أميني حدي ٢١٨

حمض دهني أساسي ٢ ، ٢٢ ، ٢٩ ،

(ج) (حمض الأسكوربيك) ٤٠ ، ٤١ ، ١٤٢  
 (د) (كوليالكالسيترول) ٢٩ ، ٣٣  
 (ك) (فيلوكوينون) ٢٩ ، ٣٦ ، ١٤٢  
 (هـ) (توكوفيرول) ٢٩ ، ٣٨  
 البيوتين ٤٠ ، ٦١  
 الفولات (الفولاسين) ٤٠ ، ٥٧ ، ١٤٥  
 النياسين (فيتامين ب٣) ٤٠ ، ٥٤  
 حمض البانتوثنيك (فيتامين ب٥) ٤٠ ، ٥٩  
 (ب١) (الثيامين) ٤٠ ، ٤٤  
 (ب٢) (الريبوفلافين) ٤٠ ، ٤٦  
 (ب٤) (البيريدوكسين) ٤٠ ، ٤٨ ، ١٤٥  
 فيلوكوينون ٣٦

## ق

قائمة بدائل الحليب ١٨٦ ، ١٩٦ ، ٣٦٨ ، ٣٨٨  
 بدائل الخضراوات ١٩٠ ، ١٩٦ ، ٣٦٩ ، ٣٩٥  
 بدائل الدهون ١٩٤ ، ١٩٦ ، ٣٧١ ، ٣٩٦  
 بدائل الفاكهة ١٩١ ، ١٩٦ ، ٣٦٩ ، ٣٩٣  
 بدائل اللحوم ١٨٧ ، ١٨٩ ، ١٩٠ ، ٣٨٨ ، ٣٧٠ ، ١٩٦  
 بدائل النشويات والخبز ١٩٢ ، ١٩٦ ، ٣٦٩ ، ٣٩٠  
 قياسات أنثروبومترية ٢٩٦

## ك

كثافة العناصر الغذائية ١٦٦  
 كربوهيدرات معقدة ١٣  
 كربوهيدرات أحادية ٩

الصوديوم ٦٤ ، ٧٣  
 الفلور ٧٧ ، ٨٦  
 النحاس ٧٧ ، ٨١  
 الفوسفور ٦٤ ، ٦٦  
 الكالسيوم ٦٤ ، ١٤٧  
 الكبريت ٦٤ ، ٧٢  
 الكروم ٧٧ ، ٨٩  
 الكلوريد ٦٤ ، ٧٥  
 الكوبالت ٧٧ ، ٩١  
 المغنيسيوم ٦٤ ، ٦٨  
 المنجنيز ٧٧ ، ٨٥  
 الموليبدنيوم ٧٧ ، ٩٠  
 اليود ٧٧ ، ٨٣

## غ

غذاء خال من الدهن ١٦٠  
 خال من الصوديوم ١٦١  
 خال من الكوليسترول ١٦٠  
 قليل الدهن ١٥٩ ، ١٦٠  
 قليل السعرات ١٦٠ ، ٣٣٩ ، ٣٤٠ ، ٣٤١  
 قليل الصوديوم ١٦١ ، ٣٦٢ ، ٣٧٧  
 قليل الكوليسترول ١٦٠ ، ٣٨١ ، ٣٨٦  
 منخفض الصوديوم ١٦١ ، ٣٧٧  
 منخفض الكوليسترول ١٦٠ ، ٣٨١ ، ٣٨٦

## ف

فحوصات إكلينيكية ٢٨٤  
 فوائد جداول التركيب الكيميائي ٩٨  
 فيتامين (أ) (ريتنول) ٢٩ ، ٣٠  
 (ب١٢) (السيانوكوبالامين) ٤٠ ، ٥١ ، ١٤٦

٣١٤ ، ٣١٣ ، ٣١٢ ، ٣١١  
مرشد الغذاء الهرمي ١١١ ، ١٢٥ ، ١٢٩ ،  
١٣١

الغذاء اليومي ١٧٣ ، ١٧٥  
مرض الأديما ٣٩ ، ٤٣  
الأسقربوط ٤٣  
البلاجرا ٥٦١  
الجويتير ٨٥  
البري بري ٤٥  
التغوط الذهني ٣٩  
السكري المعتمد على الأنسولين ٤١٧ ،  
٤٢٧ ، ٤٢٨

السكري غير المعتمد على الأنسولين  
٤١٨  
الكساح ٣٥  
الكمش الغذائي ٥٤  
الهيموكروماتوسيس ٧٩  
تليف المرارة ٣٩  
ضمور العظام ٦٦  
لين العظام ٣٥ ، ٤٣ ، ٨٧  
مسعر الاحتراق ٢٢٩ ، ٢٣٠  
مصادر البروتين ٨  
معالجة الأنيميا ٢٥٤  
مفكرة غذائية ٢٧١ ، ٢٧٤  
مقارنة التكاليف ١٨٢  
مقررات غذائية مقترحة RDA ١٣٧ ، ١٣٩ ،  
٢٢٧

مقننات (معايير) غذائية ١٣٧ ، ١٥٤  
ميناديون ٣٦  
ميناكوينون ٣٦

## ن

نباتيون ٢٢٤

## ثنائية ١١

كوليسترول ١٦٠ ، ١٨٨ ، ٤٠٢ ،  
كيلوميكرونات ٤٠٣

## ل

ليوبروتينات ٤٠٣ ، ٤٠٤ ، ٤٠٥  
متوسطة الكثافة ٤٠٣ ، ٤٠٥  
مرتفعة الكثافة ٤٠٤ ، ٤٠٥  
منخفضة الكثافة ٤٠٤ ، ٤٠٥  
منخفضة الكثافة جدا ٤٠٣ ، ٤٠٥

## م

ماء ٩٢  
أضي ٩٤ ، ٩٥  
غذائي ٩٤ ، ٩٥  
مؤشر جودة البروتين ٢١٦ ، ٢١٨  
مؤشر كتلة الجسم ٣١٧ ، ٣١٨  
مجموعات الغذاء الأربع الرئيسة ١١١ ،  
١١٢  
مجموعة الأغذية المتنوعة ١١٦ ، ١٢١  
الحليب ومنتجاته ١١٤ ، ١١٩ ، ١٢٥ ،  
٣٢٤  
الخبز والحبوب ١١٥ ، ١١٩ ، ١٢٨ ،  
٣٢٥  
الخضراوات ٣٢٥  
الفواكه ٣٢٤  
الفواكه والخضراوات ١١٦ ، ١٢٠ ، ١٢٧  
اللحوم وبدائل اللحوم ١١٣ ، ١١٨ ،  
١٢٦ ، ٣٢٤  
محيط الرأس ٣٠٣  
المعصم ٣١٥  
وسط الذراع ٢٩٧  
مخططات النمو ٣٠٧ ، ٣٠٩ ، ٣١٠ ،

غذائية متكاملة (متوازنة) ١٦٩ ، ١٧١ ،  
غنية بالألياف ٤٣٣ ، ٤٤١ ،  
غنية بالحديد ٣٤٧ ، ٣٥٢ ، ٣٥٥ ،  
٣٥٦

نصف ٣٧ ، ٤٣ ،  
نسبة الـ P إلى ٢٩ S  
كفاءة البروتين ٣  
وزن الجسم المثالي ٣١٩  
نشوء حراري تكيفي ٢٣٤  
نظام البدائل الغذائية ١٨٥ ، ٢٣٠ ،  
نعومة اللسان ٥٠ ، ٥٩ ،  
نماذج غذائية ١٧٤  
نوبات تشنجية ٥٠ ، ٦٦ ، ٧٥ ،  
نيكوتين أميد ٥٥



هيدروكسي كوبالامين ٥١



وجبة غذائية للمرضع ٣٣١ ، ٣٣٣ ، ٣٣٥ ،  
٣٣٦  
غذائية خالية من الجلوتين ١٥٨  
غذائية للبالغين ٣٢٣ ، ٣٢٦ ، ٣٢٧  
غذائية للبدن ٣٣٤  
غذائية للحامل ٣٢٩ ، ٣٣٠ ، ٣٣١ ،  
غذائية لمرضى السكري ٤١٧ ، ٤٢٧ ،  
٤٢٩ ، ٤٣٠ ، ٤٣١ ، ٤٣٢ ،  
غذائية متكاملة (متوازنة) ١٦٩  
غذائية محدودة الجلوكوز ١٥٨  
غذائية محدودة الدهون ١٥٩  
غذائية محدودة السعرات ٣٣٩ ، ٣٤٠ ،  
٣٤١ ، ٣٤٢ ، ٣٤٣ ، ٣٤٤ ، ٣٤٥ ،  
غذائية محدودة الصوديوم ٣٦١ ، ٣٦٢ ،  
٣٧٧  
غذائية محدودة الكربوهيدرات ١٥٩  
غذائية محدودة الكوليسترول ٣٨١ ،  
٣٨٧ ، ٣٨٦



## جدول المقاييس المستخدمة في التغذية

### أولاً: الأوزان Weight

٣٠ = جراماً تقريباً	٢٨, ٣٥ = جرام	١ أونس أو أوقية (Oz)
١٦ = أوقية	٤٥٣, ٦٠ = جرام	١ رطل (lb)
	١٦ = أونس (أوقية)	١ رطل (lb)
	١٠٠٠ = جرام	١ كيلوجرام (Kg)
	٢, ٢ = رطل	١ كيلوجرام (Kg)
	٣٥, ٢ = أوقية	١ كيلوجرام (Kg)
	١٠٠٠ = مليجرام	١ جرام (Gm)

### ثانياً: الأحجام Volume

٣٠ = سنتيمتر مكعب		١ أونس (أوقية) سائلة (Fl Oz)
٠, ٠٣ = لتر		١ أونس (أوقية) سائلة (Fl Oz)
	٤٧٣ = سنتيمتر مكعب	١ باينت (Pt) أمريكي
	١٦ = أوقية سائلة	١ باينت (Pt) أمريكي
	٠, ٤٧٣ = لتر	١ باينت (Pt) أمريكي
	١ = كيلوجرام	١ لتر (L)
٢, ١١ = باينت	٢, ٢ = رطل	١ لتر (L)
	٣, ٥٨٧ = لتر	١ جالون (Gallon) أمريكي
	١٢٨ = أوقية سائلة	١ جالون (Gallon) أمريكي
	٩٤٦ = سنتيمتر مكعب	١ كوارت (qu)
	٢, ١ = رطل	١ كوارت (qu)
	٢٢ = أوقية	١ كوارت (qu)
	١٠٠ = मिलيلتر	١ ديسيلتر (dl)



## نبذة عن المؤلف

### الأستاذ الدكتور عصام بن حسن حسين عويضة

- ولد في المدينة المنورة عام ١٣٧٥هـ حيث نشأ وتلقى تعليمه الابتدائي والمتوسط والثانوي.
- حصل على درجة البكالوريوس مع مرتبة الشرف في العلوم الزراعية من جامعة الملك سعود (جامعة الرياض سابقاً) عام ١٣٩٧هـ.
- عين معيداً بقسم علوم الأغذية - كلية الزراعة - جامعة الملك سعود، ثم ابتعث إلى الولايات المتحدة الأمريكية لإكمال تعليمه العالي (الماجستير والدكتوراه).
- حصل على درجة الماجستير في علوم الأغذية Food Science من جامعة أريزونا - توسان بالولايات المتحدة الأمريكية عام ١٤٠١هـ.
- حصل على درجة الدكتوراه في علم التغذية Nutritional Science (تخصص علوم أغذية وتغذية) من جامعة أريزونا - توسان بالولايات المتحدة الأمريكية عام ١٤٠٤هـ.
- عين بعد عودته من الابتعث أستاذاً مساعداً بقسم علوم الأغذية بكلية الزراعة - جامعة الملك سعود.
- رقي إلى درجة أستاذ مشارك عام ١٤٠٩هـ ثم إلى درجة أستاذ عام ١٤١٤هـ خلال عمله كعضو هيئة تدريس في قسم علوم الأغذية بجامعة الملك سعود.
- له ما لا يقل عن ٣٠ بحثاً منشورة في مجلات عالية متخصصة داخل وخارج المملكة في مجالات مراقبة جودة الأغذية والسموم الفطرية (سموم الأفلاتوكسين) والتقسيم البيولوجي للأغذية والمسح الغذائي وتطوير منتجات غذائية جديدة وغيرها.
- ألف كتاب بعنوان «أساسيات تغذية الإنسان» نُشر عن طريق جامعة الملك سعود.
- له العديد من المنشورات الإرشادية بالتعاون مع مركز الإرشاد الزراعي بكلية الزراعية، جامعة الملك سعود، كما قام بإعداد العديد من المذكرات العلمية الخاصة بالدورات المقدمة من قبل قسم علوم الأغذية بالتعاون مع مركز خدمة المجتمع والتعليم المستمر بجامعة الملك سعود.
- شارك في مشروع بحث مدعم من مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية، بالإضافة إلى قيامه بتقييم المشاريع المقترحة والمقدمة من الباحثين بهدف تمويلها من المدينة.
- أشرف على العديد من رسائل الماجستير بقسم علوم الأغذية بجامعة الملك سعود.
- شارك في العديد من المؤتمرات والندوات العلمية المعقودة داخل وخارج المملكة العربية السعودية.
- شارك في إعداد وتنظيم العديد من الندوات المعقودة داخل المملكة العربية السعودية مثل الندوة السعودية الأولى للغذاء والتغذية وندوة نقل وتخزين وتداول الأغذية والندوة العلمية السعودية الأولى للزراعة في البيوت المحمية والندوة السعودية الثانية للغذاء والتغذية.
- عضو في العديد من الجمعيات العلمية المحلية والدولية.
- شارك في مجالس الكلية والقسم واللجان المتعددة داخل وخارج الجامعة.