

## الفصل الأول

- التغذية لها أصول
- التغذية والجهاز المناعي
- كيف نوازن الغذاء؟

obeikandi.com

## التغذية لها اصول

مما سبق نستنتج أن التغذية لها اصول يجب اتباعها ليحمل الإنسان بنية سليمة.. وأن كل شخص من الممكن أن تختلف تغذيته عن الآخر، على الرغم من أن الغذاء اليومي للأشخاص جميعا لا بد من احتوائه على البروتينات والنشويات والمعادن والفيتامينات... إلخ، وهذا ما سنوضحه فيما هو قادم، وسنوضح أيضا احتياجات الفرد من تلك العناصر ونسبها والنقص الام يؤدي؟!!

← وخاصة أن لكل جسم، ولكل عمل يمتنه الشخص غذاء معين يحافظ على سلامة صحته.. فمثلا المرأة الحامل أو المرضع لها غذاء معين يحافظ على صحتها وصحة جنينها وطفلها فيما بعد.. فهي تحتاج لأغذية غنية بالبروتينات والفيتامينات والكالسيوم اللازم لتكوين الجنين أو إدرار اللبن له فيما بعد.

← والشخص الذى يقوم بمجهود عقلى وفكرى فى عمله بحاجة لأن يحتوى غذاؤه على نسبة كافية من الفوسفور والكالسيوم، وأيضاً تناول كمية كبيرة من البروتينات..

← وإذا انتقلنا لمن يقومون بمجهود عضلى نجد أنهم فى حاجة لشرب كمية كافية من الماء والسوائل، لاستعاضة ما يفقدونه عن طريق العرق مثلاً.

← ومن يعملون في أماكن مغلقة ويجلسون في أماكنهم طوال الوقت بحكم طبيعة عملهم، هم في حاجة لأغذية يسهل هضمها، وتنشط أجسادهم كالفواكه والخضروات الطازجة والأغذية التي تمد الجسم بالطاقة والتي تحتوي على ألياف.

← والذين يعملون في أماكن مفتوحة يجب أن يتناولوا البروتينات والفيتامينات، وأيضاً الطعام المطهو وخاصة إذا كانوا يقومون بمجهود مجرق سرعات حرارية عالية لا بد من تعويضها.

• وهكذا نجد أن التغذية تلعب دوراً كبيراً في بناء الجسم السليم.. وأن حاجة الإنسان العادي يومياً من السرعات الحرارية تتراوح ما بين ٢٥٠٠: ٣٠٠٠ سعر حرارى.

• فماذا لو زادت السرعات على هذا؟.

- لو زادت على هذا ستحول الزيادة إلى دهون وشحوم في أماكن معينة من الجسم وتؤدي للسمنة وما يصحبها من أمراض.

• وماذا لو نقصت السرعات عن احتياجات الجسم؟.

- لو نقصت السرعات فإن الجسم سيسحب من المخزون به، ومع الوقت يصاب الشخص بالنعافة وما يصحبها من أمراض.

للـ وأيضاً الاعتدال فى الغذاء يساعد على استقرار الجهاز المناعى..  
فكيف يحدث ذلك؟!

## التغذية والجهاز المناعي

يعتبر الاعتدال في كل شيء هو سر استقرار الجهاز المناعي وزيادة كفاءة أداء دوره الدفاعي على الوجه الأكمل، وذلك عن طريق مراعاة عوامل التغذية المتوازنة، مع الاعتدال في تناول الغذاء والابتعاد عن الضغوط النفسية والتوتر العصبي وعدم التدخين، والابتعاد عن المسكرات والمخدرات والإقلال من تناول الأدوية وخصوصا المضادات الحيوية.

وتلعب التغذية دورا مهما في حياة أى عضو أو جهاز داخل الجسم، فالإنسان لا يمكن أن يجيا بدون الغذاء الضروري لحياة كل خلية من الخلايا المكونة لجسمه، وفي حالة عدم توافر الغذاء المناسب والكافي للإنسان فسوف يؤدي إلى أن أجهزة الجسم لاتستطيع أن تقوم بوظائفها وتبدأ في الضمور ويمرض الإنسان وينتهي به الأمر إلى الموت.

والجهاز المناعي مثل أى جهاز في جسم الإنسان يحتاج للغذاء المناسب حتى ينمو وتزداد فيه عمليات البناء ويقوم بأداء وظائفه على أكمل وجه، كذلك القيام بدوره الدفاعي.

فالجهاز المناعي يشبه حرس الحدود الذى يقوم بحراسة البلاد، فإذا لم يتم الاهتمام بتغذية هؤلاء الحراس فسوف يضعفون

ولن يستطيعوا أداء وظائفهم الدفاعية وتصبح البلاد معرضة للغزو والخارجي، وهذا ما يحدث بالضبط للجهاز المناعي، إذا لم يتم الاهتمام بتغذية الإنسان وأجهزته تغذية سليمة ومنها الجهاز المناعي فسوف يضعف وتقل قدرته على الدفاع عن الجسم، وبالتالي تحدث الإصابة بالعدوى والمرض والموت في بعض الأحيان كالإصابة بمرض الإيدز مثلاً.

فالتغذية الصحية السليمة تؤدي لزيادة كفاءة أجهزة الجسم، ولذا لا بد أن تكون متوازنة ومحتوية على جميع العناصر الغذائية.

\*\*\*

## كيف نوازن الغذاء؟

← التغذية علم يشرح علاقة الطعام مع نشاطات الكائنات الحية، ويشمل ذلك تناول الطعام، وطرده الفضلات وانطلاق الطاقة من الجسم، وعمليات التخليق.

فالطعام والشراب يمدان الجسم بالطاقة لكل عمل يؤديه، كذلك فإن الطعام يزود الإنسان بالمواد التي يحتاج إليها جسمه من أجل بنائه وإصلاح أنسجته، ولكي ينظم عمل أعضائه وأجهزته، ويؤثر ما نأكله على الصحة مباشرة.

ولذا فالوجبة الصحية تساعد على منع الإصابة ببعض الأمراض، كما أنها تساعد على الشفاء من أمراض أخرى. وأية وجبة غير صحية أو غير مناسبة تزيد من مخاطر أمراض مختلفة قد تصيب الإنسان.

وتناول الوجبات المتناسقة المتوازنة أفضل طريقة لضمان تلقي الجسم كافة الأطعمة التي يحتاج إليها.

**للقوم الغذاء بتحقيق هدفين:**

الهدف الأول: تعويض ما يفقده الجسم من مادة عضوية، وهى تلك المادة التى تتكون منها خلايا الجسم.

الهدف الثانى : تزويد الجسم بالطاقة الحرارية، ولذا يجب أن يشتمل الغذاء على نوعين من الأغذية:

- الأغذية المعوضة: أى التى تعوض الجسم عما يفقده من مادة عضوية .

- والأغذية الحرارية: وهى التى تزود الجسم بالطاقة .

#### • الأغذية المعوضة البناءة:

تشمل تلك الأغذية المواد البروتينية مثل اللحم، والبيض، واللبن، والجبين، والأسماك، والبقول المدمس والعدس والفاصوليا واللوييا.. إلخ .

وهذه الأغذية ضرورية لأنها تحتوى على مادة البروتين التى تدخل فى تكوين خلايا الجسم، ومن ثم فإنه يجب أن يتناول الإنسان منها يوميا مقدار جرام واحد لكل كيلو من الوزن، أى أنه إذا كان وزنك ٧٠ كيلو جراما، فيجب أن تحصل يوميا على ٧٠ جم من المواد البروتينية المهضومة .

#### • الأغذية الحرارية:

وهذه الأغذية توجد فى الخبز والأرز والمكرونه والسكر والعسل، وفى المواد الدهنية.. وهى بمثابة الوقود لجسم الإنسان .

#### • أغذية أخرى الجسم فى حاجة إليها:

بجانب هذين النوعين من الأغذية يجب أن يشتمل الغذاء

على بعض الفيتامينات والأملاح المعدنية والماء، وهذا متوافر في الخضروات والفواكه بأنواعها الطازجة والمطهية والعصائر المختلفة وأيضا الألياف التي تساعد على حركة الأمعاء.

والغذاء المثالي يجب أن يكون متنوعا حتى يحدث التوازن بين الأغذية المعوضة والأغذية الحرارية والفيتامينات والمعادن.

ولذلك يجب أن يتضمن كمية كافية من النشويات والبروتينات والدهنيات والخضروات والفواكه.

• ولكتنا أيضا لا نستطيع التحدث عن نظام غذائي دون أن نتحدث عن (السعر الحرارى).

والسعر الحرارى معناه ببساطة كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة جرام واحد من الماء درجة واحدة.

وكل عمل يقوم به الإنسان يفقده كمية من الحرارة تتناسب مع الجهد المبذول، والجسم فى حاجة إلى تعويض هذه الكمية.

وعلى ذلك، فإن التغذية الصحيحة يجب أن تقوم على أساس ما يبذله كل شخص من جهد، وأيضا حسب سنه ومراحل عمره.

فإذا كان يبذل جهدا كبيرا فإنه فى حاجة إلى كمية كبيرة من الغذاء لتعويض كمية الحرارة التى استنفدها هذا الجهد، والعكس صحيح وكذلك إذا كان طفلا سيختلف عن الشاب عن الكهل عن المريض وهكذا.

وسنستهل حديثنا في الفصل الثاني عن الغذاء المتوازن بغذاء  
الحوامل ويليهِ غذاء المرضع... إلخ.

\*\*\*

obeyikandi.com