

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 بعد الله للمحافظة على
الصحة والوقاية من الأمراض خلال مراحل العمر المختلفة، كما تهتم الدول بالتغذية
الصحيحة لبناء أجيال جديدة تتمتع بأجسام سليمة وعقول ناضجة قادرة على النهوض
بأعباء الحياة بكفاءة عالية.

لقد تم إعداد هذا الكتاب خصيصاً للطلبة والداوسين لمقرر أسس تغذية
الإنسان بكلية الزراعة - جامعة الملك سعود والكلية المناظرة الذين يعدون أنفسهم
للتنخصص في علوم الأغذية والتغذية لاحقاً. ولقد قمت بتأليف هذا الكتاب من واقع
خبرتي التدريسية والبحثية بقسم علوم الأغذية بكلية الزراعة - جامعة الملك سعود
لسنوات عديدة تلمست خلالها حاجة الطلبة في كلية الزراعة والكلية المناظرة إلى
مرجع منهجي في مجال تغذية الإنسان. لقد حاولت أن يكون أسلوب الكتاب سهلاً
وواضحاً وممتعاً يساعد الطالب على تطبيق المعلومات والاستفادة منها. لقد تم إعداد
معظم المسارات التوضيحية في هذا الكتاب لتعين الطالب على الفهم، كما اقتبس
المؤلف العديد من الصور الضوئية الملونة من عدة مراجع أشير إلى كل منها
مع كل شكل. كما تم إعداد جداول محتوى الأغذية من العناصر الغذائية بطريقة
المحتوى بالحصاة الواحدة ولكل ١٠٠ جرام مما يسهل على الطالب تحديد الكمية التي

يحتاجها من المادة الغذائية. ولقد حاولت التقييد بالمصطلحات المتفق عليها عالمياً المتداولة في اللغة العربية وأردفتها بالمصطلحات الإنجليزية منعاً للالتباس.

يحتوي الكتاب على ستة عشر فصلاً، يتناول الفصل الأول أساسيات في علم التغذية، ويتناول الفصل الثاني مجموعات الغذاء الرئيسية، والفصل الثالث الجهاز الهضمي والاستفادة من العناصر الغذائية. أما الفصول الرابع والخامس والسادس والسابع والثامن والتاسع والعاشر والحادي عشر فتتضمن العناصر الغذائية (مكونات الغذاء) وهي الكربوهيدرات والليبيدات (الشحميات) والبروتينات والفيتامينات الذائبة في الدهن والفيتامينات الذائبة في الماء والعناصر المعدنية الكبرى والصغرى والماء. وتناقش الفصول الثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر هضم وامتصاص وأيض الكربوهيدرات والليبيدات والبروتينات، وتتناول خاتمة الكتاب سوء التغذية بسبب نقص البروتين والطاقة.

أتوجه بالشكر إلى كل من أسهم من زملائي بقسم علوم الأغذية بكلية الزراعة - جامعة الملك سعود في إظهار هذا المؤلف وإخراجه للمكتبة العربية فلقد بذلت كل الاستطاعة وقد يكون هناك بعض القصور فالكمال لله وحده وسأكون شاكراً لكل من يسدي النصيحة أو النقد. وآمل 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.

المؤلف