



# أساسيات الصناعات الغذائية



إعداد الأستاذة  
م. م. هبة أحمد إبراهيم

## المحاضرة الثانية

### التغذية Alimentation

هي جملة العمليات التي يقوم بها الجسم لتناول الغذاء وامتصاصه والإستفادة منه وفق حاجته.

### الأغذية Aliments

هي جملة المواد العضوية واللاعضوية التي تستهلكها الكائنات الحية للاستفادة من الطاقة الكامنة فيها أو من الجزيئات المكونة لها لضمان حياتها ونموها وحركتها.

### أنواع الأغذية

تقسم الأغذية الى ثلاثة أنواع حسب وظائفها والعناصر الغذائية التي تحتويها:-

#### ١. أغذية الطاقة:

تمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط والحيوية مثل: الحبوب بأنواعها ومنتجاتها، السكريات والدهون النباتية والحيوانية.

#### ٢. أغذية البناء:

تختص بالنمو وتجديد خلايا الجسم وهي مصادر البروتين الحيواني والنباتي.

#### ٣. أغذية الوقاية:

هي مصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية كالخضراوات والفاكهة والعصائر، وتكمن أهميتها في الوقاية من الأمراض وزيادة مقاومة الجسم لها.

### النظام الغذائي

يرتكز النظام الغذائي على ركيزتين أساسيتين هما:-

#### ١. التوازن الغذائي:

هو تناول الشخص الوجبات الغذائية بالكميات التي يحتاجها الجسم بلا زيادة ولا نقصان وبحسب الطول، الوزن، العمر، الحالة الصحية والمجهود المتمثل بالطاقة المبذولة.

#### ٢. التنوع الغذائي:

هو احتواء الوجبة الواحدة قدر الإمكان على جميع العناصر الغذائية من الهرم الغذائي (مجموعة الحليب ومشتقاته، مجموعة اللحوم وبدائلها، مجموعة النشويات والسكريات ومجموعة الخضراوات والفواكه).

## الهرم الغذائي

هو عبارة عن رسم بياني تظهر فيه المجموعات الغذائية على شكل ألوان ترمز لها، ويحتوي على المجموعات الغذائية الرئيسية الخمس والتي يجب على كل شخص الالتزام والعمل بها والتي تمد الجسم بالمواد الغذائية اللازمة لبنائه ونموه، ويجب أن لا تحل مجموعة محل الأخرى لأن لكل منها فائدة مختلفة.



## الغذاء الصحي Healthy Food

يجب أن تتوفر فيه الشروط التالية:

١. اكتمال عناصره الغذائية بحسب السن والجنس والحالة الفسيولوجية.
٢. أن يكون متنوعاً ومقبول الشكل.
٣. أن يكون خالياً من الملوثات الكيميائية أو البيولوجية.