

الجمهورية الجزائرية الشعبية الديمقراطية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف □ بالمسيلة-  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المستوى: سنة أولى ماستر

قسم النشاط البدني المكيف

مقياس: أسس التغذية

المحاضرة الأولى:

مدخل إلى علم التغذية

السنة الجامعية: 2022-2023

## تمهيد:

يعتبر ميدان الأنشطة البدنية والرياضية من بين أكثر الميادين تشعب وعلايقة مع كثير من العلوم والمعارف، ولعل أهم شيء ممكن يرافق الممارسة البدنية السليمة والمتكاملة، هي التغذية الجيدة والمتوازنة، لذا نجد أن من بين العلوم التي وجب على الدارس في حقل التربية البدنية والرياضية بمختلف تخصصاته الاطلاع عليها هو علم التغذية Nutrition، الذي يهتم بطبيعة الأغذية المختلفة والعناصر الغذائية الموجودة فيها واحتياج الجسم من هذه العناصر .

من خلال هذا المقياس نسعى للتعريف بهذا العلم وأسسسه، كما نبين أهميته عبر معرفة أهمية مختلف العناصر الغذائية ودورها في نمو الجسم وإنتاج الطاقة التي يحتاجها في مختلف الأنشطة.

### تعريف علم التغذية Nutritio:

هو العلم الذي يبحث في العلاقة ما بين الغذاء والجسم، ويشمل تناول الطعام وهضمه وامتصاصه واستقلابه في الجسم.

### علم الأغذية Food science:

هو العلم الذي يهتم بدراسة الأغذية من حيث تركيبها ومكوناتها وطبيعتها ومصادرها وكميائيتها وإنتاجها وتصنيعها وخبزها (خارج الجسم).

### علم التغذية عند الإنسان Human Nutrition:

يهتم علم التغذية عند الإنسان بتطبيق أسس علم التغذية على الإنسان ويلزم ذلك دراية بالمعارف والعلوم والأساليب التي تجعل أخصائي التغذية قادر على غرس المفاهيم التغذوية الصحيحة وتغيير العادات الغذائية للفرد والمجتمع نحو الأفضل، ونبذ العادات والممارسات الغذائية الخاطئة.

### تعريف علم الغذاء:

الغذاء هو كل ما يدخل الجسم من مأكولات ومشروبات سواء عن طريق الفم أو الحقن، والتي تمد الجسم بالطاقة وتساعد على النمو وإصلاح الأنسجة التالفة وتنظيم العمليات الحيوية في

الجسم، وهناك تعريف آخر يقول إن الغذاء هو المادة التي تحتوى العناصر الغذائية nutrients التي يحتاجها الجسم للمحافظة عليه حيا وكي يتمكن من النمو والإصلاح.

### العناصر الغذائية Nutrients:

هي مواد يتم الحصول عليها من الأغذية ويستعملها الجسم لتمده بالطاقة وتساعد على النمو growth والبقاء maintenance والإصلاح repair، وتشمل على الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون والمعادن والفيتامينات والماء.

وهناك العديد من التقسيمات التي يتم الاعتماد عليها في تصنيف المجموعات الغذائية التي تعرف باسم مرشحات الغذاء Food guides لأنها تساعد اختصاصي التغذية وربة المنزل أو العائلات على التخطيط الوجبات الغذائية المتكاملة وهي تشمل الآتي:

مجموعات الغذاء الأربعة: حيث يستخدم نظام المجموعات الأربعة عند تخطيط الوجبات الغذائية لضمان حصول الشخص على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمه من حيث الكمية والنوعية، ويضمن هذا التقسيم توفير احتياجاته من الأغذية في كل فصول السنة وما تحويه من خضر وفواكه لكل فصل، ويتم تحديد كمية الأغذية وأنواعها حسب عدة عوامل:

• العمر. الجنس. النشاط البدني. الحالة الصحية.

وتتضمن مجموعة الغذاء الأربع على الأغذية التالية:

### 1. مجموعة الحليب ومنتجاته Milk and milk products group:

واهم ما توفره هاته المجموعة من عناصر غذائية نجد:

➤ الكالسيوم حيث يعتبر الحليب مصدر أساسي لهاته المادة الأساسية في تركيب العظام.

➤ البروتين: يزود الحليب ومشتقاته الجسم ببعض أنواع البروتين الهامة وسهلة الهضم على

غرار " الكازين casein واللاكتوألبيومين lactoalbumine والذين يحتويان على جميع

الأحماض الأمينية التسعة الأساسية.

➤ الفيتامينات: مثل فيتامين B1 و B12 و فيتامين أ "A" و "D"

2. مجموعة اللحوم: تعتبر اللحوم المصدر الأساسي للبروتينات التي تستخدم في بناء الأنسجة وترميم التالف منها، وتختلف أنواع اللحوم في قيمتها الغذائية بين نوع وآخر. وتجد الإشارة أنه يمكن أن تعوض بعض الحبوب والبقوليات اللحوم في تزويد الجسم بالبروتينات الضرورية.

3. مجموعة الفواكه والخضير: تعتبر الفواكه والخضروات المصدر الرئيسي للفيتامينات والمعادن والألياف في الوجبة الغذائية، كما تحتوي على نسب ضئيلة من الدسم والسكريات، وهي تسمى بالأغذية المألئة حيث تساعد في إنقاص الوزن.

4. مجموعة الخبز والحبوب: تعد هاته المجموعة من بين أهم المصادر الرئيسية لكثير من المعادن والفيتامينات، كما تعتبر مصدر لا بأس به في تزويد الجسم ببعض البروتينات، كذلك تتميز هاته المجموعة باحتوائها على نسب عالية من الكربوهيدرات على غرار ( النشاء ) الذي يمد الجسم بالطاقة، كما أنها غنية بالألياف والسليلوز الذي ينشط عمليات الهضم وطرحه.

ويتم تنظيم هاته المجموعات الأربع في وجبات متكاملة ومتوازنة، وهذا حسب العوامل السالفة الذكر ( الجنس، العمر، النشاط البدني، الحالة الصحية).