

الاحتياج اليومي للكربوهيدرات

فهرس العناوين

الأهمية البيولوجية للجلوكوز و الكربوهيدرات في الكائن الحي
مصادر الكربوهيدرات
الاحتياج اليومي للكربوهيدرات

الأهمية البيولوجية للجلوكوز و الكربوهيدرات في الكائن الحي :

L'importance biologique du glucose et des glucides dans l'organisme

يدخل الجلوكوز في العديد من العمليات البيولوجية التي تؤدي إلى إنتاج الطاقة اللازمة لضمان و استمرار الحياة و كذلك قيام الخلية بوظائفها، كما انه قد يستخدم في تصنيع أنواع أخرى من السكريات الأحادية : الفركتوز، الغالاكتوز. ويتم تخزين الجلوكوز في الخلية النباتية على هيئة نشاء و في الحيوانات على هيئة غليكوجين وهذا الأخير يخزن في الكبد و العضلات، و المخزون في الكبد يمكن ان يكون مصدرا للجلوكوز لجميع أنسجة الجسم و أعضاء الجسم عند الحاجة، في حين إن المخزون في العضلات الهيكلية يتم هدمه الى مرحلة حمض البيروفيك الذي يتحول الى حمض اللاكتيك و هذا الأخير يتحرر في الدم ليصل الى الكبد و هناك يمكن أن يتحول الى جلوكوز الذي قد يخزن على هيئة غليكوجين أو قد يحرر في الدم لتغذية بقية أنسجة و أعضاء الجسم .

مصادر الكربوهيدرات :

توجد الكربوهيدرات بجميع انواعها في العديد من اصناف الطعام ومن ابرز مصادرها

هي:

- الحليب ومشتقاته تشمل اللبن والايسكريم
- الفواكه تشمل جميع انواع الفواكه وعصائرها
- ألحبوب مثل الخبز والرز
- البقوليات: مثل الفاصوليا وغيرها
- الخضروات النشوية: مثل البطاطة والدررة

الحلويات السكرية: مثل الصودا والكعك

• الاحتياج اليومي للكربوهيدرات

الاحتياجات اليومية للكربوهيدرات : Les besoins quotidiens en glucides

هناك اتجاه بان يكون مقدار الكربوهيدرات (200-350) غرام في الوجبات الغذائية اليومية، وهناك اتجاه آخر بتحديد (4-6) غرام يوميا من الكربوهيدرات لكل كيلو غرام من وزن الجسم وقد يحتاج الأطفال و الصغار ممن هم في طور النمو الى كميات أو مقادير أكثر من الكربوهيدرات و قد تتراوح ما بين (6-10) غرامات يوميا لكل كيلو غرام من وزن جسمهم، و ذلك وفقا لظروفهم و للعديد من المتغيرات التي تحيط بهم

و توصي منظمة الغذاء و التغذية الأمريكية منها FDA بأنه يجب الاتقل الكمية المتناولة يوميا من الكربوهيدرات عن 100 غرام وذلك لمنع حدوث الكيتونية و التهدم المفرط للأنسجة البروتينية Destruction excessive des tissus. كما يوصي بأن لاتقل نسبة الكربوهيدرات في الوجبة الغذائية عن ما يقارب من 48% من الاحتياج اليومي من الطاقة الكلية، بحيث يحصل الجسم على 38% منها من الكربوهيدرات المتعددة و على 10% من السكريات الأحادية .

الجدول 01 :

نسب الكربوهيدرات في بعض الأغذية : Taux de glucides dans certains aliments :

نسب الكربوهيدرات %	الأغذية
3 غ في كل 100 غ 1.12 غ في كل 100 غ لا يوجد 1% في اللحوم و أكثر من 0.5% للأسماك	Du fromage الجبن Les oeufs البيض La graisse الدهون Viande et poisson اللحم و الأسماك
5%	Du lait اللبن Produits laitiers frais منتجات ألبان طازجة Légumes verts الخضروات الخضراء
10%	artichaut الخرشوف Des navets اللفت Les iles (carottes) الجزر radis الفجل Le céleri الكرفس orange البرتقال
20%	bananes الموز raisins العنب Légumes cuits secs الخضروات الجافة المطبوخة Pommes de terre البطاطس Les pates العجائن Riz cuit الأرز المطبوخ
50%-55%	Le pain الخبز

الجدول 02 :

الكربوهيدرات الرئيسية و مقدار الطاقة المنتجة من بعض الأغذية :

Les glucides principaux et la quantité d'énergie produite a partir de certains aliments :

الطاقة المنتجة %	الكربوهيدرات الرئيسية	الأغذية
%90-60 %80 %90-60 %90-80	النشاء النشاء النشاء+السكروز الفرأكتوز+الغلوكوز+السكروز	الأغذية النباتية : الحبوب des céréales البطاطس des pommes cde terre الخضروات les légumes الفواكه des feruits
%50 %50-30 %25-20 %4-2 %10	اللاكتوز اللاكتوز غليكو جين غليكو جين غليكو جين	الأغذية الحيوانية : اللبن(الأم) lait maternel اللبن البقر lait de vache الصدفيات crustacés الجمبري crevette الكبدة du foie اللحوم و الأسماك viande et Poisson