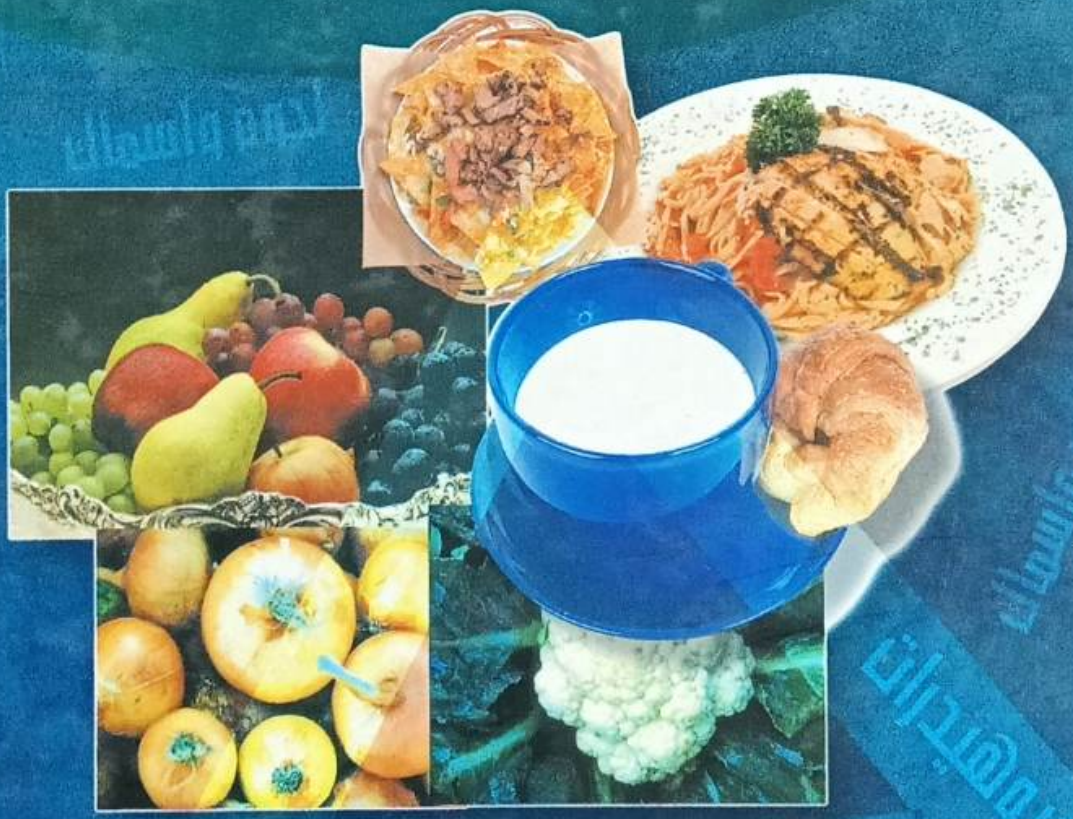
موسوعة التغذية

FEED INSY.CLOPEDIA



دانية محمد محمود

Preview sample - page 1 of 9 - Soran University Academic Digital Library

موسوعة التغذية

زانكۆی سۆران
کتێبخانەی گشتی
بەش:
رێکەوتی تۆمارکردن: / / ١٠
ژمارەی تۆماری کتێب
٣٠٩٩٧

تأليف

دانيه محمد محمود

٦٤١/٤٤٧
٢٨

الطبعة الأولى

2009

Preview sample - page 2 of 9 - Soran University Academic Digital Library

الفهرس

الموضوع	الصفحة
المقدمة	5
موسوعة التغذية	7
الهرم الغذائي	7
كيف تقدر الحصة الواحدة في الهرم الغذائي؟	8
العناصر الغذائية الرئيسية	12
التمثيل الغذائي	14
الغذاء المتوازن	14
سوء امتصاص الغذاء	22
أعراض سوء الامتصاص	25
البروتينات	26
أنواع البروتينات	26
أهمية البروتين	27
الأحماض الأمينية	27
فوائد البرويتن	27
مصـادر البروتين	28
الدهون	29
ومن الفوائد الهامة للدهون	29
الفيتامينات	35
أهم الفيتامينات	37
أولاً الفيتامينات المنحلة في الماء	37
فيتامين لثيامين (Vitamin B1)	37
فيتامين ريبوفلافين (Vitamin B2)	37

Preview sample - page 3 of 9 - Soran University Academic Digital Library

فيتامين النياسين (Vitamin B3)	38
فيتامين بنوثينيك أسيد	38
فيتامين البيوتين	38
فيتامين البيريدوكسين (Vitamin B6)	38
فيتامين حمض الفوليك	39
فيتامين الكوبلامين (Vitamin B12)	39
فيتامين حمض الاسكوربيك (Vitamin C)	39
ثانياً . الفيتامينات المنحلة في الدسم	39
فيتامين A (ونظيره بيتا – جزرين)	40
فيتامين D	40
فيتامين E	40
فيتامين K	40
الكربوهيدرات	41
انواع الكربوهيدرات	41
وظائف الكربوهيدرات في الجسم	43
المعادن	45
الصوديوم	46
البوتاسيوم	47
الحديد	48
الكالسيوم	49
الفوسفور	49
المغنيزيوم	50
اليود	50
الفلور	51

Preview sample - page 4 of 9 - Soran University Academic Digital Library

الصوديوم	51
الكلور	51
البوتاسيوم	52
الكالسيوم	52
الفوسفور	52
المغنزيوم	52
الكبريت	52
ثانياً . المعادن الصغيرة	53
الحديد	53
الزنك	53
اليود	53
السيلينيوم	53
النحاس	53
المنغنيز	54
الفلور	54
الكروم	54
المولوبيديوم	54
عناصر مغذية أخرى لها دور ضئيل	54
هضم الطعام	55
كيف تحسن تغذيتك	56
نصائح ما بعد الطعام	57
الغذاء النبوي	59
إفطار الرسول (صلى عليه عليه وسلم)	60
غداء الرسول صلى الله عليه وسلم	61

Preview sample - page 5 of 9 - Soran University Academic Digital Library

عشاء النبي صلى الله عليه وسلم	63
الغذاء والسعرات الحرارية	64
بدائل الأملاح	71
الميكروبيوتك	72
إكتشاف الفيتامين الناقص لديك	78
التغذية المدرسة	80
سوء التغذية	81
اضطرا بات الطعام	84
أعراض الاضطرابات المتصلة بالطعام	85
البدانة	90
الطعام داء ام دواء	93
الأملاح	101
السكر	103
الكوليسترول	104
الدهون	105
الغذاء المناسب لكل فصية دم	110
فصيلة الدم A	110
" الفصيله " B	172
الفطور وأهميته للصحة	123
الكافيين وموت الأجنة المفاجئ	125
النشا في علاج الأشخاص المصابين بالكوليرا	126
التكنولوجيا لمريض السكر	127
خطورة الإفراط في الأغذية النباتية للحامل	128
اقراص فيتامين "ج"	129

Preview sample - page 6 of 9 - Soran University Academic Digital Library

النحافة الشديدة مضرة	129
ضريبة على الأطعمة	131
التغذية ومرض السكر	132
السمنة	139
المشاكل التي تنجم عن السمنة	139
الريجيم والتغذية الصحية	139
دليل المصاب بالسكري	145
أسباب الإصابة بمرض السكري	146
مخاطر الإصابة بالسكري	146
أهداف علاج المريض بالسكري	147
النظام الغذائي	147
النظام الرياضي	147
النظام الدوائي	147
نظام البدائل الغذائية	150
حساسية الطعام	153
المواد الحافظة وأصباغ الطعام	154
صحتك في غذائك	156
فوائد التغذية الصحية للأطفال والمراهقين	156
لماذا النشاط البدني والرياضة مهمان لطفلك؟	156
ما هي جرعة النشاط البدني التي يحتاجها طفلك؟	157
نصائح لتقليل وزن طفلك	158
علم طفلك السمين ممارسة العادات الغذائية الصحية	159
حفظ وسلامة الأغذية	160
أمراض العدوى الغذائية	161

Preview sample - page 7 of 9 - Soran University Academic Digital Library

الأكثر تعرضا للإصابة بأمراض العدوى الغذائية	162
كيف يصبح الطعام خطرا؟	162
ما هو التلوث المتبادل (الخلطي)؟	162
لماذا نهتم بالأحياء الدقيقة؟	163
الفيروسات	163
الطفيليات	164
الأكثر تهديدا لسلامة الأغذية؟	165
البكتيريا	165
التعامل الآمن مع الأغذية	174
اغسل يديك جيدا	175
التغذية والرياضة	177
برنامج التغذية للرياضيين	178
الأغذية المزيدة للوزن	179
أربع طرق لزيادة الوزن العضلي	183
النظام المثالي لنمو عضلي سليم	185
بعض أساسيات الغذاء	190
مكونات الغذاء الرياضي	191
أولا البروتينات	191
ما أهمية تناول البروتين للرياضيين؟	192
الوزن المثالي	196
تحديد كتلة الجسم	199
خطة غذائية لزيادة الطاقة والنشاط	211
سبب زيادة الكرش	212
رجيم الكرش لمدة أسبوعين	215

Preview sample - page 8 of 9 - Soran University Academic Digital Library

سبب عدم الشعور بالجوع	216
التغذية في برنامج اللاعبين المتقدمين والمحترفين	216
مصادر طبيعية لفتح الشهية وتقوية الأجسام	223
العلاج العشبي العصري	230
الخضروات والفواكه للوقاية من السرطان	231
أهمية الخضروات و الفواكه	238
بعض فوائد الخضروات	240
بعض فوائد الفواكه	250

Preview sample - page 9 of 9 - Soran University Academic Digital Library