

فصل دوازدهم: سفره سلامت

کلمات کلیدی: مواد مغذی، نشاسته، گلوکز، سلولز، آمینواسید، ویتامین، مواد معدنی، تغذیه سالم



خوردن غذا چه فایده‌ای برای ما دارد؟ شما به چه غذاهایی علاقه بیشتری دارید؟

چه موادی مفیدی در غذاها وجود دارد؟ آیا می‌دانید چه غذاهایی برای سلامتی شما مفید است؟
در این فصل با مواد مغذی و نقش آن‌ها در سلامت بدن آشنا می‌شوید.

موادی که غذاها دارند

غذاها نیاز بدن ما را به ماده و انرژی تأمین و سلامت ما را حفظ می‌کنند. بدن ما برای رشد و بازسازی به ماده نیاز دارد. تمام فعالیت‌های انسان و حتی انجام تنفس، نیاز به انرژی دارد. به مواد موردنیاز انسان، مواد مغذی می‌گویند.

مواد مغذی شامل: 1- کربوهیدرات‌ها

2- چربی‌ها (لیپیدها)

3- پروتئین‌ها

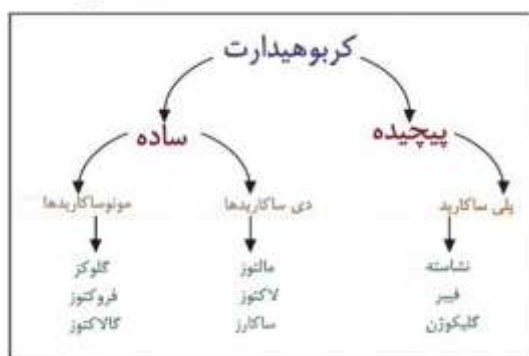
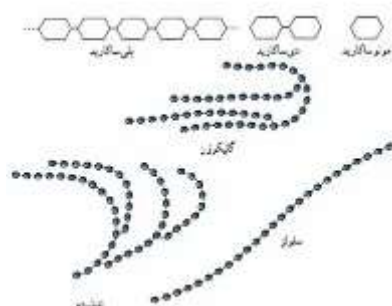
4- ویتامین‌ها

5- مواد معدنی

6- آب، هستند.

کربوهیدرات‌ها

کربوهیدرات‌ها گروهی از مواد مغذی‌اند که انرژی موردنیاز بدنمان را تأمین می‌کنند. به کربوهیدرات‌ها، قند نیز می‌گویند. نشاسته نوعی کربوهیدرات است و در گیاهان ساخته می‌شود. گیاهان در فتوسنتز، ابتدا قندی به نام گلوکز می‌سازند، سپس با وصل کردن مولکول‌های



گلوکز به هم نشاسته می سازند. نشاسته نوعی کربوهیدرات مرکب و گلوکز نوعی کربوهیدرات ساده است. قندهای ساده شیرین اند و به فراوانی در میوه ها و سبزی های شیرین وجود دارند. گیاهان، کربوهیدرات مرکب دیگری نیز می سازند. این کربوهیدرات، سلولز نام دارد. سلولز در همه غذاهای گیاهی وجود دارد و مانند نشاسته از مولکول های گلوکز ساخته می شود. میوه ها و سبزی ها مقدار زیادی سلولز دارند. گرچه بدن ما از انرژی سلولز نمی تواند استفاده کند؛ اما خوردن غذاهایی که سلولز دارند، به حرکت مواد در دستگاه گوارش کمک می کنند.

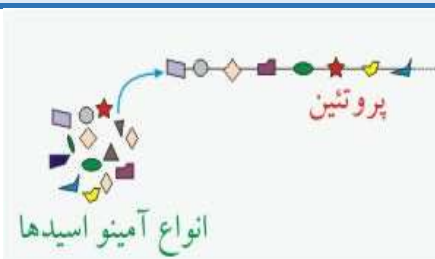
چربی ها

نقش چربی ها در بدن: 1- در ساختمان غشای سلول ها 2- اندام ها را از آسیب و ضربه حفظ می کند. 3- انرژی زایی؛ انرژی هر گرم چربی تقریباً دو برابر یک گرم کربوهیدرات است. 4- به عنوان عایق گرما عمل می کند. چربی ها خطر تنگ شدن رگ ها و سکتة قلبی را افزایش می دهند. چربی ها دو نوع، گیاهی و جانوری دارند. چربی های گیاهی در دمای معمولی مایع اند، در حالی که چربی های جانوری در این دما، معمولاً جامدند. احتمال رسوب چربی های جامد در رگ ها بیشتر از چربی های مایع است. به همین دلیل پزشکان توصیه می کنند که از چربی های جامد کمتر استفاده کنیم.

پروتئین ها

بافت ماهیچه ای به ما کمک می کند تا سریع تر بدویم. برای ساخت این بافت بدن به پروتئین نیاز دارد.

غذاهایی مانند گوشت، تخم مرغ و حبوبات دارای پروتئین هستند. پروتئین ها از اتصال مولکول هایی به نام آمینواسید ساخته شده اند. حدود 20 نوع آمینواسید برای ساخت پروتئین های بدن لازم است. تعدادی از آمینواسیدها توسط بدن ساخته می شود. به این آمینواسیدها، غیرضروری می گویند. تعدادی از آمینواسیدها که بدن نمی تواند آن ها را بسازد و باید در غذای ما باشد، آمینواسید ضروری می گویند.





شاداب و سلامت

ویتامین‌ها رشد و تنظیم کار دستگاه‌ها را باعث می‌شوند. ویتامین‌ها در دو گروه کلی قرار دارند: 1- محلول در چربی 2- محلول در آب

ویتامین‌های محلول در آب عبارت‌اند از: 1- ویتامین‌های گروه B 2- ویتامین C

ویتامین‌های محلول در چربی عبارت‌اند از: 1- ویتامین A 2- ویتامین D 3- ویتامین K 4- ویتامین E

ویتامین‌های محلول در آب، در بدن ما ذخیره نمی‌شوند و مقدار اضافی آن‌ها از طریق ادرار دفع می‌شود؛ اما مقدار اضافی ویتامین‌های محلول در چربی در بدن ذخیره شده و باعث بیماری می‌شوند.

ویتامین C در سلامت پوست و لثه نقش مهمی دارد. (C با صدای س و لثه و پوست هم دارای صدای س)

ویتامین‌های گروه B در پیشگیری از کم‌خونی و ریزش مو نقش دارند. (B = بی مو و بی خون)

ویتامین A در سلامت چشم و بینایی ما به‌ویژه در نور کم نقش دارد. (A شبیه صدای eye یعنی چشم)

جگر و تخم‌مرغ منابع مهم ویتامین A هستند؛ اما خوردن هویج و گوجه‌فرنگی نیز این ویتامین را برای بدن فراهم می‌کنند زیرا ماده‌ای دارند که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود.

اگر ویتامین D بدن شما به اندازه کافی نباشد، استخوان‌هایتان به اندازه کافی کلسیم جذب نمی‌کنند و نرم می‌مانند و حتی شاید تغییر شکل نیز بدهند (پای پرانتری). بدن ما می‌تواند این ویتامین را با استفاده از آفتاب بسازد.

از خاک تا بدن

موادی که در ترکیب خاک وجود دارند و از موجودات طبیعی و غیرزنده به دست می‌آیند، مواد معدنی نامیده می‌شوند؛ مانند سدیم، کلسیم و آهن. در مقابل مواد شیمیایی که به‌وسیله بدن موجودات زنده ساخته می‌شوند، مواد آلی نامیده می‌شوند. (البته بعضی از مواد آلی مانند اوره را می‌توان در آزمایشگاه‌ها ساخت). کلسیم و فسفر از مواد اصلی استخوان است.

آهن در ساختار سلول‌های قرمز خون وجود دارد. (زنگ آهن قرمز ← خون قرمز)

ترکیبات ید در غذاهای دریایی فراوان است. این ماده معدنی در تنظیم فعالیت سلول‌ها، رشد و سوخت‌وساز نقش دارد. به علت کمبود غذاهای دریایی در رژیم غذایی مردم بعضی از کشورها مانند ایران، به نمک ید اضافه می‌کنند.

تقریباً در همه مواد غذایی، به‌خصوص میوه‌ها و سبزی‌ها وجود دارد. سدیم در نمک خوراکی وجود دارد، مصرف زیاد سدیم (نمک) خطر ابتلا به فشارخون و پوکی استخوان را در بزرگ‌سالی افزایش می‌دهد.

تغذیه سالم

سه شرط تغذیه سالم: 1- داشتن مواد مغذی کافی 2- تأمین انرژی موردنیاز بدن 3- سالم و بهداشتی

هرچه تنوع مواد مغذی یک خوراکی بیشتر باشد، ارزش غذایی آن بیشتر است.

....



اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار



تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال



همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد