

مادة أسس التغذية
اعداد : م.د. علي وليد نوفان
الايمل:ali.w.nofan@tu.edu.iq
المرحلة الاولى

جامعة تكريت
كلية التربية للبنات
قسم الاقتصاد المنزلي



المحاضرة
طائفة من الامراض والمشاكل التغذوية

طائفة من الامراض والمشاكل التغذوية

السمنة

يمكن تعريف السمنة بأنها الزيادة في الوزن الناتج عن زيادة كمية الدهون في الجسم , وتعد من اكثر الامراض الشائعة في العالم و تكون بسبب تداخل ثلاث مسببات او عوامل رئيسية وهي:

1. اختلال بتوازن الطاقة: أي بمعنى ان الطاقة الداخلة للجسم اكبر من الطاقة المستهلكة وبالتالي يتم تخزينها.
2. خلل فيسيولوجي ناتج عن اضطرابات في التمثيل الغذائي والهورموني في الجسم يؤدي الى زيادة مخزون الطاقة في الجسم.
3. العامل النفسي او السلوكي: وهذا بدوره يكون مرتبط بعاملين أساسيين أولهما تناول الطعام او التغذية وثانيهما مزاوله النشاطات المختلفة وترتبط بالنظام الهورموني والاستعداد النفسي للشخص .

تصنيف السمنة

يمكن تصنيف السمنة اعتماداً على اساسين

1. هو الاعتماد على الشكل المورفولوجي للانسجة الدهنية
 - أ. السمنة نتيجة لتضخيم خلايا الانسجة الدهنية.
 - ب. السمنة الناتجة عن زيادة عدد خلايا الانسجة الدهنية وكبر حجمها في نفس الوقت.
2. الاعتماد على العمر (يزداد حجم الخلية الدهنية بتقدم عمر الشخص).

أسباب السمنة

1. الاستهلاك الزائد للغذاء.
2. خلل في افرازات الغدد الصم.
3. عوامل وراثية.
4. قلة الفعاليات الفيزيائية والنشاط الحركي.
5. الكحول.

داء السكري

هي عدم قدرة الجسم على هضم السكريات داخل الدم بصورة كافية بسبب خلل يحدث في افراز هرمون الانسولين والذي يعتبر الهرمون الرئيسي الذي يعمل على هضم الكلوكوز داخل الدم و يتم افرازه من البنكرياس

أسباب المرض

1. العوامل الوراثية.
2. العوامل الغذائية.
3. الاجهاد والتأثير النفسي.

تصلب الشرايين

- عبارة عن خلل فيسيولوجي يصيب الاوعية الدموية وهو انحلال او تآكل لجدار الاوعية الدموية الشريانية بصورة عامة وشرايين القلب بصورة خاصة إذ يؤدي الى امراض القلب
- هو نوع من التصلب او التثخين الذي يحدث بجدار الشرايين فيفقد مرونتها وينتج هذا التصلب بسبب تجمع وتراكم المواد الدهنية في الخلايا المبطنة للجدار إضافة الى ترسب الكالسيوم.

العوامل المسببة لمرض تصلب الشرايين

1. العمر: خطورة الإصابة بعد عمر الـ 45 سنة.
2. الجنس: الرجال اكثر عرضة بسبب عدم وجود هرمون الاستروجين.
3. الوراثة.
4. التدخين: بسبب مادة النيكوتين الموجودة في السكائر.
5. السمنة.
6. ضغط الدم.
7. داء السكر.
8. التمارين الرياضية: كلما زادت حركة الشخص قلت احتمالية الإصابة.
9. التوتر والانفعالات النفسية: لها علاقة بالضغط.
10. النقرس.