جامعة تكريت
كلية التربية للبنات
قسم الاقتصاد المنزلي

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

المحاضرة

مقدمة أسس التغذية

المقدمة

التغذية والغذاء هما مصطلحان مترادفان يعتمد احدهما على الاخر في المعنى العام لكل منهما ولكل مصطلح تعريف خاص يميزه عن الثاني

الغذاء: يعرف انه أي مادة قابلة للاكل من مصدر حيواني او نباتي والتي توفر للكائن الحي حاجته الغذائية من العناصر الطبيعية الغذائية وهذه الحاجة تتضمن توفير العنصر الغذائي لحياة الكائن ويجب على الغذاء ان يغذي حواس الانسان من طعم ولون ورائحة.

التغذية: مجموعة من العمليات المختلفة التي بواسطتها يحصل بها الكائن الحي على الغذاء والعناصر الغذائية الضرورية للبناء وتنظيم العمليات الحيوية وتحرير الطاقة لادامة الوظائف وأداء العمل وحركة الجسم المختلفة ومن هذه العمليات تناول الغذاء والهضم والبناء والهدم وغيرها.

علم التغذية من الناحية التخصصية: علم يدرس العلاقة بين الغذاء والعناصر الغذائية وتأثيرها على وظائف جسم الكائن الحي مما تتضمنه من عمليات تناول للطعام وامتصاص وهدم وبناء وغيرها.

علم التغذية من الناحية العامة: هو ذلك العلم الذي يختص بدراسة الاحتياجات الغذائية كافة ولاسيما الضرورية منها للفرد والجماعة وفي الاعمار المختلفة اعتماداً على الحالة الفسيولوجية التي يمر بها الكائن الحي.

التغذية العلاجية او الصحية: عملية معالجة المريض سوآءاً الراقد في المستشفى او المراجع لعيادة التغذية من الامراض المحيطة به بواسطة الأغذية التي يتم وصفها له بالاعتماد على التحاليل والاسئلة التي يتم طرحها من قبل الاخصائي الغذائي وتشمل علاج حالات مرضية مثل السمنة والسكري وضغط الدم...الخ.

الحالة الغذائية: عملية تشخيص حالة الشخص الصحية من حيث تأثيرها بتناول العناصر الغذائية المختلفة التي يمكن تقديرها بوسائل مختلفة مثل الفحوصات المختبرية والأسئلة التي يطرحها الاخصائي

الرعاية الصحية بواسطة التغذية: استخدام وتطبيق القواعد والأساليب الصحيحة في علم التغذية من الناحية العملية والفنية لمساعدة الفرد والجماعة على اختيارهم وتناولهم الغذاء المناسب والصحيح بهدف بناء اجسامهم بدرجة عالية من البناء الصحيح بعيدا عن الامراض والمشاكل الصحية الناتجة عن الغذاء غير الصحي.

الربط بين علم التغذية مع العلوم الأخرى

1- **علم الكيمياء**: من خلال هذا العلم يمكن معرفة التركيب الكيميائي للعناصر الغذائية وتأثيرها على الجسم والتفاعلات الغذائية الايضية التي تحدث داخل الجسم ونتائجها.
2- **علم وظائف الأعضاء**: احد فروع علوم الحياة الذي يتخصص بدراسة تركيب ووظائف الأعضاء الجسمية للإنسان ولها عدة فروع والاقرب لعلم تغذية الانسان هو فرع الفيسيولوجيا الطبية وعلم الغدد الصم.
3- **العلوم الطبية**: خاصة ما يتعلق بالجهاز الهضمي وجهاز الدوران والجهاز العصبي.
4- **علوم الأغذية:** العلوم التي تتخصص بالدراسة النظرية والعملية لتركيب الغذاء من الناحية الكيمياوية والفيزياوية والتي تتضمن كيمياء الأغذية والكيمياء الحيوية والاحياء المجهرية والتصنيع الغذائي والتسمم الغذائي وغيرها من العلوم.
5- **علم الصيدلة:** يتم فيه دراسة الفعالية البايولوجية او وظائف مختلف المواد الكيميائية او الادوية في أعضاء وانسجة جسم الانسان.

العناصر الغذائية

- الماء
- البروتينات
- اللبيدات (الدهون)
- الكاربوهيدرات (السكريات)

منظمة FAO

Food and Agriculture Organization

منظمة الغذاء والزراعة

- بناءا على تقديرات منظمة الغذاء والزراعة ان نصف مليار انسان يعانون من مرض سوء التغذية المزمن (أي شخص لكل 10 اشخاص) .
- اكثر من 65 دولة من الدول النامية حول العالم تعاني من سوء التغذية الشديد والتي يعاني منها الفرد يوماً بعد يوم من عدم توفر العناصر الغذائية لادامة صحته العامة والسبب الاغلب لهذه الحالة هو الفقر المنتشر في هذه الدول.
- يؤدي سوء التغذية الى الموت وخاصة الفئات العمرية الصغيرة من الأطفال الرضع وما دون 6 سنوات.
- يعاني حوالي 60% من الأطفال دون سن السادسة من اعراض نقص البروتين داخل الجسم والسبب تركيز الأغذية الخاصة بهم على الكاربوهيدرات وخاصة الحلويات

العوامل والأسباب التي تؤدي الى عدم توفر الغذاء اللازم وحدوث امراض سوء التغذية والامراض التغذوية الأخرى

1- **زيادة عدد السكان** : ان الأرض الزراعية تكون محدودة الإنتاج وبالتالي فهي مقدرة لتوفير المواد الغذائية لعدد معين من الناس وعند حدوث زيادة سكانية تصبح هذه الأراضي غير قادرة على توفير المواد الغذائية الضرورية لسد حاجة السكان من الغذاء وهناك عدة دول لجأت الى نظام الوراثة والتهجين لزيادة الإنتاج في حين توجهت دول أخرى لتوعية السكان لتقليل الزيادة في الولادات حيث ان بعض الدول لجأت للمحاسبة القانونية للمتجاوز على حد الانجاب كما في الصين.

من الجدير بالذكر ان تعداد السكان حول العالم في سنة 1650 م كان حوالي نصف مليار شخص اما اليوم فتعداد السكان حول العالم يصل الى 8 مليار انسان.

2- **السبب الجغرافي**: نلاحظ ان اغلب الدول التي تعاني من المجاعة ونقص الموارد هي القريبة من خط الاستواء كونها مناطق جافة صحراوية لا تصلح للزراعة في اغلب الأوقات .

3- **قلة وانحسار الأراضي المزروعة**: السبب الرئيسي هي التطور العمراني في المدن وزيادة حجمها مما يؤدي الى اخذ الأراضي الزراعية القريبة منها و تحويلها الى أراضي سكنية كذلك قلة وعي الفلاحين وقلة الدعم لهم يجعلهم يتجهون الى العمل داخل المدينة وترك الزراعة.

4- **ضعف الخطط الزراعية لانتاج الغذاء والأساليب القديمة في الزراعة:** تشهد الزراعة تخلفاً كبيراً في إدارة الخطط الخاصة بانتاجيات الموسم والأصناف التي يجب زراعتها كذلك عدم مواكبة التطور الحاصل في مجال الزراعة حول العالم وعدم الدراسة الكافية للتربة و نوعها والسماد المفيد وغير المفيد والذي يؤدي الى تقوية الأرض او اضعافها كذلك الأصناف المستخدمة والتي للأسف تأخذ مساحة زراعية كبيرة وبانتاجية قليلة جدا مقارنة بالاصناف الأخرى التي تنتج اضعاف الكمية.

5- **ارتفاع الأسعار**: ولا يقصد به هنا ارتفاع سعر المادة الغذائية انما ارتفاع تكلفة الغذاء للفرد حيث ان الشخص في الوطن العربي يصرف 80 % من دخله على المأكل والمشرب بينما الشخص الغربي الذي يراعي الأغذية المفيدة وغير المفيدة له يصرف حوالي 25 % من دخله على المأكل والمشرب.

6- العوامل الاجتماعية والدينية والعقائدية والثقافية

7- **نشوب الحروب والاقتتال**: يؤدي نشوب الحروب خاصة على الأراضي التي تشتهر بالزراعة والتصدير الى حدوث ازمة في العالم وبالتالي التأثير لا يقتصر فقط على الدول التي فيها حروب انما على الدول التي تستورد المادة الغذائية من هذه الدول والتي تكاد تعتمد عليها اعتماد كامل.

الوضع الغذائي في الوطن العربي

على الرغم من ان اغلب دول الوطن العربي تقع بالقرب من خط الاستواء الى ان بعضها يكون بيئة خصبة للزراعة بمساحات كبيرة نسبة الى ان هذا الامر غير كافي إذ يعتبر الوطن العربي بأغلب الدول بالاخص العراق دولة معدومة الامن الغذائي, والمقصود بالامن الغذائي هو قدرة الدولة على الاكتفاء الذاتي من المواد الغذائية وخاصة الزراعية دون الاعتماد على احد . ومن المعروف ان العراق يعتمد بالدرجة الرئيسية على الاستيراد لذلك فأن أي ازمة سوف تصيب البلاد المصدرة للعراق من شأنها ان تقطع هذه المواد عن العراق وبالتالي تؤدي الى كارثة صحية كبيرة.