جامعة تكريت

كلية التربية للبنات

قسم الاقتصاد المنزلي

المرحلة : الرابعة

مادة التغذية العلاجية (عملي)

مدرس المادة : م. مها صاحب عبد

الايميل : maha.s@tu.edu.iq

السنة الدراسية : 2023 - 2024

محاضرة

(الاحتياجات الغذائية وطرق حساب الاحتياجات الغذائية)

(الاحتياجات الغذائية وطرق حساب الاحتياجات الغذائية)

*الاحتياجات الغذائية :

يزودنا الغذاء بالعناصر الغذائية التي لابد من تناول حد أدنى من كل منها لتحقيق التغذية الصحية المتوازنة. وهذا الحد هو ما اصطلح عليه اسم الاحتياجات الغذائية التي يرجع لها عند تخطيط الوجبات الغذائية وعند تقييم المتناول الغذائي ومدى كفايته، وكذلك عند وضع الخطط الغذائية للمجتمع ورسم السياسات الغذائية في كل بلد أو إقليم.

وعلى الرغم من اختلاف الناس في عاداتهم الغذائية وطرق معيشتهم وتأثير ذلك على ما يتناولونه من العناصر الغذائية، إلا أن التغذية الصحية تقتضي حصول كل فرد على هذه الاحتياجات بصورة يومية. ولذلك يجب عند التخطيط الغذائي للأفراد والجماعات مراعاة تأثير العوامل الفردية والتراثية والاجتماعية والاقتصادية والنفسية التي تؤثر على ما يتناوله الإنسان من غذاء وبالتالي من عناصر غذائية.

* العوامل المؤثرة على الاحتياجات الغذائية :

1- النشاط الجسماني الذي يقوم به الفرد. ولذلك علاقة بحجم الجسم ودرجة النشاط. فبازدياد النشاط تزداد الاحتياجات إلى الطاقة، كما تزداد احتياجات الجسم من فيتامين ب1,ب2 والنياسين وحمض الاسكوربيك.

2- حجم الجسم والجنس والعمر.

3- مرحلة النمو. فالنمو السريع كما يحدث في مرحلة المراهقة وبعد البلوغ يزيد من الاحتياجات الغذائية نظرًا لزيادة النشاطات الاستقلابية في هذه المرحلة.

4- الأمراض والعدوى. يزداد الطلب على بعض العناصر الغذائية كفيتامين أ ,او فيتامين ج مع الحميات والامراض وكذلك يزداد صرف الطاقة في حالة الحمى وارتفاع درجة حرارة الجسم.

5- الحمل والإرضاع. يزداد الطلب على العناصر الغذائية والطاقة نتيجة للحمل والإرضاع، فقد وجد أن مستوى كل من فيتامينات أ , ب6,ب12,ج والنياسين وبروتينات الدم .

6- الأدوية والمضادات الحيوية. إن التأثر بين العناصر الغذائية والأدوية أمر معروف، ومن أوضح الأمثلة على هذا التأثر، عوز فيتامينات ب المركب والحاجة الى المزيد منها عند تعاطي أدوية والمضادات الحيوية.

*طرق حساب الاحتياجات الغذائية :

نظرا لصعوبة تطبيق النسب المتوسطة على الجميع، لما بينهم من اختلافات. لذا يتم حسابها طرق معينة .

*حساب الاحتياج اليومي من البروتين:

حساب الاحتياج اليومي من البروتين يكون نسبة الى وزن الجسم وبالتالي تكون كمية البروتين التي يحتاجها الشخص يوميًا تتراوح من 0.8- 1.3 غرام بروتين لكل كيلو غرام من وزن الجسم.

- نسبة السعرات التي يجب الحصول عليها من البروتينات تتراوح من 10-35% من مجمل السعرات الحرارية

* يمكن حساب الاحتياجات اليومية من البروتين، لكل شخص عن طريق معادلة بسيطة كالتالي :

الاحتياج اليومي من البروتين = وزن الجسم (الشخص) × كمية البروتين(غم) التي يحتاجها

على سبيل المثال، لحساب الاحتياج اليومي من البروتين لشخص وزنه 65 كيلو جرام، يكون كالتالي:

الاحتياج اليومي من البروتين = وزن الجسم (الشخص) × كمية البروتين(غم)

= 65 × 0,8 = 52 غم

= 65 × 1 = 65 غم

= 65 × 1,3 = 84 غم

أي أن النسبة تتراوح من 52- 84 جرام يوميًا , لكن يجب ألا ننسى أن هناك بعض الحالات قد تتطلب كميات أعلى من البروتين، كحالات الحمل أو الرياضيين الذين يمارسون نشاط بدني عالي .

* حساب الاحتياجات اليومية من الكربوهيدرات :

الكربوهيدرات من أسرع المواد التي تمد الجسم بالطاقة، ولكنها ليس أكثرها قيمة.

حيث يمد كل غرام واحد من الكربوهيدرات الجسم بأربع سعرات حرارية فقط .

لا يجب أن تتعدى نسبة السعرات الحرارية التي يحصل عليها الجسم من الكربوهيدرات، أكثر من 45- 65 % من مجمل احتياجه من السعرات الحرارية اليومية .

على سبيل المثال: إذا كان احتياج الشخص 2000 سعر حراري يوميًا، فإن أقصى عدد من السعرات الحرارية من الكربوهيدرات، يكون :

السعرات الحرارية للكربوهيدرات = النسبة المئوية للكربوهيدرات × السعرات الكلية لليوم

= 2000 x % 45 = 2000 × 0,45 = 900 سعرة

وبما أن كل 1 غرام من الكربوهيدرات يمد الجسم بـ 4 سعرات حرارية، فإن كمية الكربوهيدرات المطلوبة تكون :

*تحويل السعرات الى غرامات :

كمية الكربوهيدرات بالغرام = 900 ÷ 4 = 225غم من الكربوهيدرات

وبالتالي تتراوح نسبة الاحتياج اليومي من الكربوهيدرات من 225- 325 غرام من الكربوهيدرات .

* حساب الاحتياجات اليومية من الدهون :

الدهون من أبطأ العناصر التي تمد الجسم بالطاقة، بمعنى أن الجسم يحتاج إلى وقت أكبر للحصول على الطاقة منها، كما أنه لا يلجأ إليها إلا نادرًا لكن على الرغم من ذلك فهي تمد الجسم بأكبر عدد من السعرات الحرارية ,

* حيث أن الغرام الواحد من الدهون يمد الجسم بـ 9 سعرات حرارية .

لذلك فإن حساب احتياج الجسم اليومي من الدهون مرتبط بعدد السعرات الحرارية التي يحتاجها الفرد يوميًا، وينصح الأطباء بألا تتجاوز نسبة السعرات الحرارية المنتجة من الدهون أكثر من 20-35% فقط .

لذلك على سبيل المثال، إذا كان الفرد يحتاج 2000 سعر حراري يوميا، فأن سعرات الدهون تكون كالتالي :

السعرات الحرارية للدهون = النسبة المئوية للدهون × السعرات الكلية لليوم

= 30 % × 2000 = 0,30 × 2000 = 600 سعرة

وبما أن كل 1غرام من الدهون يمد الجسم بـ 9 سعرات حرارية، فإن كمية الدهون المطلوبة تكون:

* تحويل السعرات الى غرامات :

كمية الدهون بالغرام = 600 ÷ 9 = 66,6 غم من الدهون