

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Ecole Normale Supérieure
Vieux Kouba - Alger
Département de Sciences Naturelles



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المدرسة العليا للأساتذة
القبة - الجزائر
قسم العلوم الطبيعية

سوء التغذية والأمراض الناتجة
عنها

مذكرة تخرج لنيل شهادة أستاذ التعليم المتوسط

تحت إشراف الأستاذة: معطي الله رفيقة

إعداد:

- طبش عائشة
- طيبي كريمة

لجنة المناقشة:

- ✓ الأستاذة: بركاني زهرة. ممتحنة.
- ✓ الأستاذة: عماري ليندا. رئيسة.
- ✓ الأستاذة: معطي الله رفيقة. مشرفة.

دفعة جوان 2008

الفهرس

مقدمة

الفصل الأول

- I - سوء التغذية 3
- I -1- تعريف سوء التغذية 3
- I -2- مراحل سوء التغذية 3
- I -3- أسباب سوء التغذية 4
- I -3-1- الأسباب العامة لسوء التغذية 4
- I -3-2- الأسباب الفيزيولوجية لسوء التغذية 5
- I -4- أعراض سوء التغذية 6
- I -5- مشاكل سوء التغذية في العالم 7
- I -6- مشاكل سوء التغذية في الجزائر 9
- I -7- أنواع سوء التغذية 11

الفصل الثاني

II - أمراض سوء التغذية الناتجة عن زيادة أو نقص العناصر

- الطاقوية في الغذاء..... 13
- II-1- العناصر الغذائية الطاقوية 13
- II-1-1- الدهون 13
- أ- تقسيم الدهون 14
- ب- مصادر الدهون في الأغذية 15
- ت- وظائف الدهون 15
- II-2-1- السكريات 16
- أ- تقسيم السكريات 16
- ب- مصادر الكربوهيدرات 16
- ت- وظائف الكربوهيدرات 16
- II-3-1- البروتينات 17

- أ- تقسيم البروتينات 18
- ب- مصادر البروتينات في الأغذية 19
- ت- وظائف البروتينات 19
- II-2- أمراض سوء التغذية الناتجة عن زيادة العناصر الطاقوية 21
- II-2-1- السمنة..... 21
- II-2-2- فرط ضغط الدم..... 22
- II-2-3- داء السكري..... 22
- II-2-4- تسوس الأسنان..... 23
- II-3- أمراض سوء التغذية الناتجة عن نقص العناصر الطاقوية 24
- II-3-1- تعريف سوء التغذية البروتينو-طاقوي..... 25
- II-3-2- انتشار سوء التغذية البروتينو-طاقوي..... 25
- II-3-3- تصنيف سوء التغذية البروتينو-طاقوي..... 25
- II-3-4- أمراض سوء التغذية البروتينو-طاقوي 26
- 1- الكواشيوركور..... 27
- أ- تعريفه..... 27
- ب- أسبابه..... 27
- ت- أعراضه..... 28
- ث- الفحص المخبري للكواشيوركور 30
- ج- علاج الكواشيوركور..... 31
- 2- المراسم 32
- أ- تعريفه 32
- ب- أسبابه..... 32
- ت- أعراضه..... 32
- ث- العلاج 33
- 3- الكواشيوركور المراسمي..... 34
- II-3-5- الوقاية من سوء التغذية الناتج عن نقص البروتين والطاقة..... 35

الفصل الثالث

III - أمراض سوء التغذية الناتجة عن زيادة أو نقص العناصر

- 38..... اللاتفاقية في الغذاء
- 38.....III-1- الفيتامينات
- 38..... أ- تقسيم الفيتامينات
- 38..... ب- وظائف الفيتامينات
- 41..... ت- الاضطرابات الناتجة عن زيادة الفيتامينات
- 42..... ث- أمراض سوء التغذية الناتجة عن نقص الفيتامينات
- 47.....III-2- الأملاح المعدنية
- 47..... أ- وظائف الأملاح المعدنية
- 48..... ب- تقسيم الأملاح المعدنية
- 50..... ت- الاضطرابات الناتجة عن زيادة الأملاح المعدنية
- 51..... ث- الاضطرابات الناتجة عن نقص الأملاح المعدنية
- 53..... دراسة مثال عن نقص عنصر معدني (المغنيزيوم)
- 54.....1- مصادر المغنيزيوم الغذائية
- 56.....2- الاحتياجات الغذائية من المغنيزيوم
- 57.....3- ميثابوليزم المغنيزيوم
- 57.....3-1- امتصاصه
- 58.....3-2- تخزينه
- 59.....3-3- طرحه
- 60.....4- الوظائف الفيزيولوجية للمغنيزيوم
- 64.....5- أسباب نقص المغنيزيوم
- 65.....6- أعراض نقص المغنيزيوم

65.....7-الوقاية و العلاج من نقص المغنيزيوم

67.....8-الزيادة في المغنيزيوم

الخاتمة

الملحق

المقدمة

التغذية علم يبحث في العلاقة ما بين الغذاء والجسم الحي .يشمل ذلك تناول الطعام ،هضمه ،امتصاصه واستقلابه . يزودنا الغذاء بعناصر غذائية طاقوية متمثلة في الدهون ،السكريات والبروتينات وعناصر غذائية لطاقوية تتمثل في الفيتامينات والأملاح المعدنية التي لابد من تناول حد أدنى من كل منها لتحقيق التغذية الصحية المتوازنة .أي نقص أو زيادة في احتياجات هذه العناصر يؤدي بالضرورة للإصابة بسوء التغذية .

نظرا للأثر البالغ لسوء التغذية على صحة الإنسان نطرح الإشكالية التالية :

- ما هو تعريف سوء التغذية ،أسبابه وما مدى تأثيره على صحة الفرد ؟
- ما مدى تأثير نقص العناصر الطاقوية واللاطاقوية على العضوية ؟

للإجابة على هذه الإشكاليات قمنا بدراسة سوء التغذية كمفهوم وظاهرة منتشرة في العالم وفي الجزائر ،ثم تطرقنا الى الأسباب العامة و الفيزيولوجية له .بعدها تم التعرض للأمراض الناتجة عنه بالتركيز على مرضي الكواشيوركور والمراسم وتأثير نقص المغنزيوم على العضوية .