

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

Ministère de l'enseignement Supérieur
et de la recherche Scientifique
ECOLE NORMALE SUPERIEURE
Vieux -kouba (ALGER)
Département de Biologie



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المدرسة العليا للأساتذة
القبة القديمة (الجزائر)
قسم العلوم الطبيعية

تأثير التغذية غير المتوازنة على صحة الإنسان

مذكرة تخرج لنيل شهادة أستاذ التعليم المتوسط.

تحت إشراف الأستاذة:
معطى الله رفيقة

إعداد:
بوزراع لندة
صخري أسماء
عسنون زهرة

لجنة المناقشة:

الأستاذة: بركاني زهرة..... رئيسا
الأستاذة: البياتي ناهدة..... ممتحنا
الأستاذة: معطى الله رفيقة..... مشرفا

السنة الدراسية 2007/2006
دفعة جوان 2007

لفهرس

الفصل الأول: العناصر الغذائية و الطاقة

- أولاً: العناصر الغذائية.....03
- I. الكربوهيدرات.....03
- II. البروتينات.....09
- III. الدهون.....13
- IV. الفيتامينات.....20
- V. العناصر المعدنية.....22
- VI. الماء.....26

ثانياً: هضم العناصر الغذائية

- I. كيف نهضم الطعام؟.....28
- II. ميكانيكية الهضم.....29

ثالثاً: الطــــاقة

- 1- تعريف الطاقة.....33
- 2- مصادر الطاقة.....33
- 3- احتياجات الطاقة اليومية.....33

الفصل الثاني: الكميات الغذائية

- I. المجموعات الغذائية.....37
1. هرم الدليل الغذائي.....37
2. القارب الغذائي.....39
3. اليد الساحرة.....40
- II. الوجبات الغذائية.....42
- 1- تعريف الوجبة الغذائية.....42
- 2- تخطيط وجبة غذائية متوازنة.....43

- 3- البدائل.....44
- 4- العوامل التي يجب مراعاتها عند تخطيط الوجبات.....45
- الفصل الثالث: سوء التغذية
- تعريف سوء التغذية.....48
- 1-مشاكل سوء التغذية في العالم.....48
- 2-مشكل سوء التغذية في الجزائر.....48
- I. المشاكل المرتبطة بنقص العناصر الغذائية.....51
- I. 1-سوء التغذية الناتج عن نقص البروتين و الطاقة51
1. المراسم.....52
- 2 الكواشيكور.....53
- 3- الكواشيكور المراسمي.....55
- 4-صغر حجم الجسم التغوي أو النقرم.....55
- 5-نقص الوزن عند الطفل.....55
- I. 2-سوء التغذية الناتج عن نقص الفيتامينات.....57
- 1-الإسقربوط.....57
- 2-العشى الليلي.....57
- 3-الكساح.....57
- 4-البري بري.....58
- 5-البلاجرا.....59
- 6-فقر الدم.....59
- 6-1- فقر الدم الناتج عن نقص الفيتامين ب 12 و حمض الفوليك.....62
- 6-2- فقر الدم الخبيث.....63
- I. 3- سوء التغذية الناتج عن نقص الأملاح المعدنية.....64
- أ -فقر الدم الناتج عن نقص الحديد.....64
- ب- تضحم الغدة الدرقية.....65
- ج- هشاشة العظام.....66

II. المشاكل المرتبطة بزيادة العناصر الغذائية

- 68.....II 1- الزيادة في الكربوهيدرات و الدهون
- 68.....1- الزيادة في الكربوهيدرات
- 68.....2- الزيادة في الدهون
- 69.....2-1- السمنة
- 70.....2-2- أمراض القلب و الأوعية الدموية
- 72.....2-3- فرط ضغط الدم
- 73.....2-4- داء السكري
- 73.....2-5- السرطان
- 75.....2-6- تسوس الأسنان
- 76.....II 2- سوء التغذية الناتج عن زيادة الأملاح المعدنية و الفيتامينات
- 76.....1- الزيادة في الأملاح المعدنية
- 77.....2- الزيادة في الفيتامينات

الخاتمة

الملحق

المراجع

مقدمة

مقدمة

الغذاء أحد أهم احتياجاتنا الأساسية حيث لا تقوم الحياة بدونه. فهو يزودنا بالطاقة لكل نشاط نقوم به: كالمشي، الكلام، العمل...، كما يزودنا بالطاقة التي تحتاجها أعصابنا وعضلاتنا وقلوبنا و غددنا لكي تعمل.

بالإضافة إلى أنه يمد أجسامنا بالمواد المغذية التي نحتاجها لبناء و إصلاح و تجديد الأنسجة و لتنظيم عمل أعضاء و أجهزة الجسم. و للغذاء مصدرين أساسيين إما حيواني أو نباتي، و على الرغم من أن جميع الأغذية المتناولة تأتي من نباتات أو حيوانات، إلا أن تنوع الأغذية واسع لدرجة كبيرة. فالنباتات تزودنا بأغذية أساسية مثل: الحبوب، الفاكهة و الخضروات. و الحيوانات تزودنا باللحم و البيض و الحليب.

و للحصول على جميع هذه الأغذية قسمها العلماء حسب محتواها من العناصر الغذائية إلى مجموعات يختلف عددها و تمثيلها من منطقة إلى أخرى. هذه المجموعات تسهل عملية تخطيط وجبة غذائية متوازنة، و هي الوجبة التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية و بكميات كافية للجسم. و إذا لم يحصل الفرد على غذاء كاف أو متوازن فإنه يتعرض للإصابة بأمراض سوء التغذية، وهي أمراض تنتج إما عن النقص أو الزيادة في عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية.

و الإشكالية المطروحة هي:

- ماهي المكونات الأساسية للغذاء؟
- ما المقصود بالتغذية المتوازنة؟
- كيف تؤثر التغذية غير المتوازنة على صحة الإنسان؟
- هل يمكن الوقاية منها؟