

## فصل دوازدهم: سفره سلامت

### ✓ مواد مغذی:

عبارتند از کربوهیدرات ها، چربی ها، پروتئین ها، مواد معدنی و آب.

### ✓ کربوهیدرات ها:

به دو صورت ساده و مرکب وجود دارند و کارشان تولید انرژی در بدن می باشد.

کربوهیدرات های ساده (قند): شیرین بوده و به فراوانی در سبزیجات و میوه های شیرین وجود دارند؛ مانند گلولز که طی عمل فتوسنتز در گیاهان ساخته می شود.

کربوهیدرات های مرکب: از اتصال مولکول های گلوکز به یک دیگر ساخته می شوند. نشاسته کربوهیدراتی است که به فراوانی در سیب زمینی، گندم، برنج و ... وجود داشته و مزه ی شیرین ندارد. سلولز کربوهیدرات مرکب دیگری است که در همه ی غذاهای گیاهی وجود دارد و هر چند بدن انسان نمی تواند از انرژی آن استفاده کند ولی برای حرکت راحت مواد در لوله ی گوارش و هم چنین تولید ویتامین های B, K توسط باکتری های روده ی بزرگ لازم است.

### ✓ چربی ها:

در دو نوع گیاهی و جانوری وجود دارند. چربی های گیاهی در دمای معمولی، مایع هستند ولی چربی های جانوری در این دما جامدند و احتمال رسوب آنها در رگ ها و بروز سکتة قلبی، بیش تر از چربی های گیاهی است.

### وظایف چربی ها:

۱- تولید انرژی (در مقدار مساوی، تقریباً دو برابر کربوهیدرات ها)

۲- پوشاندن اندام ها داخلی و حفاظت آن ها در برابر آسیب و ضربه

۳- ماده ی اصلی سازنده ی غشای سلولی.

### ✓ پروتئین ها:

پروتئین ها از مولکول های آمینو اسید ساخته شده اند و در دو نوع گیاهی و جانوری وجود دارند. مصرف پروتئین ها برای رشد، ترمیم ع نکه داری بافت ها ضروری است و در موادی مانند شیر، گوشت، تخم مرغ ، لوبیا ، سویا و ... یافت می شوند. بدن انسان می تواند بیش تر آمینو اسید های لازم برای ساخت پروتئین های مختلف را با مصرف مواد غذایی بسازد ولی بعضی دیگر (آمینو اسید های ضروری ) را باید به صورت آماده و از طریق غذا دریافت کند.

### ✓ ویتامین ها :

بدن انسان به مقدار کمی ویتامین نیاز دارد اما کمبود آن باعث ایجاد اختلال در رشد و عملکرد مناسب دستگاه ها و یا بیماری می شود. ویتامین ها به دو گروه تقسیم می شوند:

۱. ویتامین های قابل حل در آب: این ویتامین ها در بدن انسان ذخیره نمی شوند و اضافی آن ها از طریق ادرار دفع می گردد و شامل ویتامین C (برای سلامت پوست و لثه ها) و ویتامین های گروه B (برای سلامت اعصاب و پوست ، رشد مو و پیش گیری از کم خونی ) میباشند.

۲. ویتامین های حل در چربی : شامل ویتامین های A, D, k و E می باشند. ویتامین A رد سلامت چشم و بینایی در نور کم، نقش دارد. مصرف گوجه فرنگی و هویج با داشتن ماده ای که ربدن به ویتامین A تبدیل می شود در تامین آن کمک می کند. ویتامین D در جذب کلسیم و استحکام استخوان ها موثر است و در پوست و در برابر آفتاب ساخته می شود. ویتامین K در انعقاد دخالت دارد.

### ✓ مواد معدنی:

کلسیم : از مواد اصلی سازنده ی استخوان

**آهن:** واقع در پروتئین هموگلوبین گلبول های قرمز و عامل رنگ سرخ خون

**ید:** موجود در غذاهای دریایی و عامل تنظیم فعالیت سلول ها و رشد بدن

**سدیم:** موجود در همه مواد غذایی مخصوصاً میوه ها و سبزی و نمک خوراکی که مصرف زیاد آن

خطر ابتلا به فشار خون، پوکی استخوان و بیماری های کلیوی را در بزرگسالی افزایش می دهد.

آب:

بسیاری از مواد مغذی به صورت محلول در آب وارد دن و سلول هیا آن می شوند؛ هم چنین در

اطراف و درون سلول ها آب وجود دارد.

✓ **تغذیه سالم:**

برای داشتن بدن سالم، باید از غذاهای متنوع که همه ی مواد مغذی را به مقدار کافی به بدن می

رسانند و انرژی مورد نیا آن را تامین می کنند و هم چنین به روش سالم و بهداشتی تهیه شده اند

استفاده نمود. داشتن عادت های غذایی درست مانند آب پز کردن گوشت یا عدم مصرف چیپس ،

پفک و ... در این امر ، بسیار موثر است.