

# العناصر الغذائية

## الطاقة

تحتاج أجسامنا يوميًا إلى الطاقة لتنفيذ وظائفها الحيوية. حتى عندما لا نؤدي "أي فعل" طوال اليوم، تحتاج أجسامنا إلى الطاقة لضمان التنفس وحركات ضربات القلب والعضلات.

يمنحنا الطعام والشراب الطاقة التي نحتاج إليها خلال اليوم، حيث يحتوي غذاؤنا على عناصر غذائية مثل البروتينات والكربوهيدرات والدهون، التي تمنح أجسامنا الطاقة الضرورية لها.

## البروتينات

يعادل 1 جرام منها 4 سعرات حرارية

على الرغم من أن البروتينات لا توفر الكثير من الطاقة، إلا أنها من مكونات البناء الهامة لأجسامنا خلال فترات النمو أو التعافي من الإصابات.

ثمة عدة أنواع من البروتينات:

1. البروتينات الحيوانية: توجد في اللحوم (مثل الدواجن)، والأسماك، والبيض، ومنتجات الحليب.



2. مصادر البروتين النباتية: تتوفر في منتجات الحبوب، والبدائل النباتية مثل التوفو والبروتين الفطري، وكذلك في البقوليات والمكسرات والبذور والحبوب.



## بالنسبة للكربوهيدرات

يعادل 1 جرام منها 4 سعرات حرارية

تُعد الكربوهيدرات، إلى جانب الدهون، من العناصر المزودة للطاقة الرئيسية لأجسامنا.

ثمة عدة أنواع من الكربوهيدرات:

1. **الكربوهيدرات البسيطة أو الكربوهيدرات "سريعة التحلل"** هي سلاسل قصيرة من جزيئات السكر، يمتصها الجسم بسرعة. تشمل الأمثلة على ذلك الفاكهة (التي تحتوي طبيعيًا على الفركتوز)، ومنتجات الحليب (التي تحتوي طبيعيًا على اللاكتوز)، والأطعمة الغنية بالسكريات المضافة (التي تحتوي على السكروز/السكراروز).

توجد السكريات المضافة غالبًا في الحلويات مثل الشوكولاتة والغريبة باللوز والشبكية والكعك بالشوكولاتة البيضاء والمحنتشة والبقلاوة وكعك الشوكولاتة بالجوز والريفاني وبسكويت الطحين وحلوى كراتشي.



2. **الكربوهيدرات المعقدة أو السكريات "بطيئة التحلل"** هي سلاسل ذات ثلاثة جزيئات من السكر على الأقل، ويمتصها الجسم ببطء أكبر. يوجد هذا النوع من الكربوهيدرات في الخضراوات والفاكهة والبطاطس والبقوليات، على سبيل المثال (انظر الشكل).



الشكل: مصادر الكربوهيدرات (Flemish Institute for Healthy Living؛ المعهد الفلمنكي للحياة الصحية)، (2017)

1	groenten/fruit (geen sap)	الخضراوات، الفواكه (بدون عصير)
2	peulvruchten	البقوليات
3	volle granen (volkoren brood/pasta, zilvervliesrijst, haver)	الحبوب الكاملة (خبز/مكرونة من الصبح الكامل، أرز بني، شوفان)
4	aardappelen	البطاطس
5	melk (lactose)	الحليب (لاكتوز)

تعد الكربوهيدرات غير القابلة للهضم، أو ما تُعرَف بالألياف الغذائية ، أحد الأنواع المهمة للكربوهيدرات في غذائنا، وتوجد بكثرة في الفواكه والخضراوات والبقوليات والحبوب الكاملة والبطاطس.

لا تستطيع أجسامنا هضم الألياف الغذائية، بيد أنها تلعب دورًا هامًا وإيجابيًا في دعم صحتنا.

### الأمعاء

تعد الألياف الغذائية مهمةً لتحسين حركة الأمعاء. لكن يظل من المهم شرب كميات كافية من السوائل وممارسة التمارين الرياضية أو النشاط البدني. لتجنب مشكلات الإمساك.

### القيم الدموية: الكوليسترول

تساهم الألياف الغذائية في تقليل امتصاص أجسامنا للكوليسترول، وتزيد من إفرازه من خلال حركات الأمعاء. يمثل ارتفاع مستويات الكوليسترول مشكلة شائعة، ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

### ثبات مستويات الجلوكوز في الدم

تساهم الألياف الغذائية في عملية هضم الطعام ببطء أكبر، وكذلك امتصاص السكر بشكل أبطأ، مما يؤدي إلى تقليل التقلبات في مستويات السكر في الدم.

### التشبع

تساعد الألياف الغذائية في الشعور بالشبع بشكل أسرع ولفترة زمنية أطول، مما يقلل من احتمالية الشعور بالجوع بسرعة بعد تناول وجبة تحتوي على كمية كافية منها.

## الدهون

يعادل 1 جرام منها 9 سعرات حرارية

تُعد الدهون، إلى جانب الكربوهيدرات، من العناصر المزودة للطاقة الرئيسية لأجسامنا. وفوق هذا تلعب الدهون دورًا هامًا لأنها توفر الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون (A، D، E، K).

تتكون الدهون من مجموعتين رئيسيتين (انظر الشكل):

1. **الدهون المشبعة** : تتميز بقوام صلب عندما تكون في درجة حرارة الغرفة. ترفع مستويات الكوليسترول في الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. توجد أساسًا في المنتجات الحيوانية مثل اللحوم، وتوجد أيضًا في زيوت النخيل وجوز الهند.

2. **الدهون غير المشبعة** : ذات قوام سائل عندما تكون في درجة حرارة الغرفة. تتوفر في الأسماك التي تحتوي على دهون والزيوت النباتية (مثل زيت الزيتون وزيت دوار الشمس)، والأفوكادو، والمكسرات.

## VERZADIGDE VETZUREN<sup>1</sup>

mogelijke bronnen:<sup>2</sup>



gebak<sup>3</sup>



vet vlees<sup>4</sup>



palm- en kokosolie<sup>5</sup>



kaas<sup>6</sup>



boter<sup>7</sup>

## ONVERZADIGDE VETZUREN<sup>8</sup>

### MONO-ONVERZADIGDE VETZUREN<sup>9</sup>

#### OMEGA-9<sup>11</sup>

mogelijke bronnen:



avocado<sup>12</sup>



olijven<sup>13</sup>



olijfolie<sup>14</sup>

### POLY-ONVERZADIGDE VETZUREN<sup>10</sup>

#### OMEGA-6<sup>15</sup>

mogelijke bronnen:



zonnebloemolie<sup>16</sup>



maïsolie<sup>17</sup>



sojaolie<sup>18</sup>

#### OMEGA-3<sup>19</sup>

mogelijke bronnen:



vis<sup>20</sup>



walnoten<sup>21</sup>

الشكل: تصنيف الدهون (المعهد الفلمنكي للحياة الصحية، 2019)

1	VERZADIGDE VETZUREN	الأحماض الدهنية المشبعة
2	mogelijke bronnen:	مصادر محتملة:
3	gebak	المعجنات
4	vet vlees	لحوم تحتوي على نسبة من الدهون
5	palm- en kokosolie	زيت النخيل وزيت جوز الهند
6	kaas	جبن
7	boter	زبدة
8	ONVERZADIGDE VETZUREN	الأحماض الدهنية غير المشبعة
9	MONO-ONVERZADIGDE VETZUREN	أحماض دهنية أحادية غير مشبعة
10	POLY-ONVERZADIGDE VETZUREN	أحماض دهنية متعددة غير مشبعة
11	OMEGA-9	أوميغا-9
12	avocado	الأفوكادو
13	olijven	الزيتون
14	olijfolie	زيت الزيتون
15	OMEGA-6	أوميغا-6
16	zonnebloemolie	زيت دوار الشمس
17	maïsolie	زيت الذرة
18	sojaolie	زيت فول الصويا
19	OMEGA-3	أوميغا-3
20	vis	الأسماك
21	walnoten	الجوز