

يشترك الماء في كافة أنشطة الجسم. وهو موجود في كل خلية وكل نسيج وكل عضو في الجسم. وهذا القسم يوضح لك أهمية تناول كمية كافية من الماء كل يوم لصحتك

يفي الأشخاص الأصحاء بحاجتهم من الماء من خلال الشرب عندما يعطشون وعند تناول الطعام. ولكن إذا كنت خارج المنزل وكان الطقس حاراً معظم اليوم أو كنت تقوم بنشاط جسماني عنيف فيجب أن تتناول كمية كبيرة من السوائل .

لماذا أتناول الماء الذي أريده؟

معظم احتياجاتك من الماء تحصل عليها من الماء والعصائر التي تشربها. ويمكن أن تحصل على بعض الماء من الطعام الذي تتناوله . فمثلاً يوجد الماء في الشوربة والأطعمة الأخرى التي تحتوي على نسبة ماء بين 85% إلى 95% وهي الكرفس والطماطم والبرتقال والليمون .



ماذا يفعل الماء لجسم الإنسان؟

يساعد الماء الجسم بالآتي:

يحافظ على درجة حرارة الجسم في الوضع الطبيعي  
يقوم بتزييت المفاصل والعمل كمخفف لضغط عليها.  
يحمي النخاع الشوكي والأجهزة الأخرى الحساسة.  
يتم التخلص من الفضلات عن طريق التبول والعرق وتفرغ الأمعاء.

لماذا أحتاج الى شرب كمية كافية كل يوم؟

تحتاج إلى الماء لتعويض كمية الماء التي يستهلكها جسمك في ممارسة

الوظائف اليومية العادية. بالطبع يفقد الإنسان الماء عند الذهاب إلى الحمام أو عند العرق ولكنه يفقد أيضاً كمية من الماء حتى عند الزفير. ولذا تحتاج إلى تعويض هذه الكمية من الماء لكي تتفادي نقص الماء في الجسم (الجفاف).

يحتاج جسمك الى كميات أكبر من الماء في الحالات التالية:

في المناخ الحار  
بذل النشاط الجسماني  
الإصابة بالحمى  
الإصابة بالإسهال أو القيء

لمساعدتك على عدم الإصابة بالجفاف أثناء ممارسة النشاط الجسماني لفترة طويلة أو عندما يكون الجو حاراً فإن أدلة الحمية الغذائية الأمريكية لسنة 2005 م توصي باتباع الخطوتين التاليتين:

1. أشرب السوائل أثناء القيام بالنشاط.
  2. أشرب عدة زجاجات من الماء أو السوائل عند الانتهاء من النشاط الجسماني.
- وكذلك عند المشاركة في نشاط جسماني عنيف من المهم أن تتناول الماء حتى قبل أن تشعر بالعطش. إن العطش هو إشارة إلى أن جسمك بدأ يفقد السوائل. ولمزيد من المعلومات قم بزيارة "حقائق حول اللياقة" ونسبة الماء الصحي في موقع اللياقة الأمريكي (اضغط هنا للتحميل PDF).
- بعض الناس قد يكون لديهم قيود صحية على استعمال الماء مثل الأشخاص المصابون بأمراض الكلى.
- هل العصائر المحتوية على السكر تعد ماءً؟

على الرغم من أن المشروبات المحلاة بالسكر توفر الماء، إلا أنها تحتوي

على كميات من السعرات الحرارية. ولكي تحافظ على وزن جسمك يجب أن تتناول العصائر وليس المشروبات المضاف إليها السكر. بعض المشروبات التي يضاف إليها السكر: مشروبات الفواكه.

بعض المشروبات الرياضية.

المشروبات الخفيفة والصودا (بخلاف المخصصة للحمية).

عناصر غذائية



الماء
العناصر الغذائية
الفاكهة والخضار
الفيتامينات والمعادن
البروتينات
الدهون
الكربوهيدرات
المجموعات الغذائية

- إن الوجبة الصحية هي التي تحتوي على الفواكه والخضروات وهي تقلل من خطر الإصابة بالسرطان والأمراض المزمنة بإذن الله .
- توفر الفواكه والخضروات أيضاً الفيتامينات والمعادن والألياف والمواد الأخرى الضرورية لصحة الإنسان .
- معظم الفواكه والخضروات تحتوي على كميات قليلة من الدهون والسعرات الحرارية كما تشعر الإنسان بالإشباع .

أفكار جديدة لإضافة مزيد من الفواكه والخضروات إلى قائمة طعامك اليومية؟

حاول معرفة احتياجاتك من الفواكه والخضروات بناء على السعرات الحرارية التي تحتاجها حسب العمر والجنس ومستوى النشاط . قم بزيارة fruits & veggies . Matter's fruit & vegetable calculator



## عشرة أسباب لأكل المزيد من الفواكه والخضروات:

- اللون والملمس : تضيف الفواكه والخضروات إلى مائدتك اللون الزاهي والملمس الناعم
- مريحة وجاهزة : إن الفواكه والخضروات غذاء جاهز في كل الأشكال بنسبة 100% – طازجة ومجمدة ومعلبة وجافة وعصير.
- الألياف: توفر الفواكه والخضروات الألياف التي تشعرك بالإشباع وتحسن نظام الهضم.
- قلة السعرات الحرارية: الخضروات والفواكه تكون في الغالب قليلة السعرات الحرارية.
- تقلل احتمالات الإصابة بالأمراض: إن الإكثار من تناول الخضروات والفواكه يقلل خطر الإصابة بالأمراض بما فيها أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وبعض أنواع السرطان.
- الفيتامينات والمعادن : إن الفواكه والخضروات غنية بالفيتامينات والمعادن التي تكسب الجسم الصحة والنشاط.
- التنوع : تتوفر الخضروات والفواكه في عدة أشكال وهنالك دائماً نوعاً جديداً يمكنك تذوقه.
- وجبة خفيفة طبيعية : تمثل الفواكه والخضروات وجبة طبيعية خفيفة سهلة التناول.
- متعة الأكل : بعض الفواكه والخضروات تؤكل مقشرة وبعضها مقطعة وبعضها يتم عصرها والبعض يؤكل كما هو كما أن

بعضها ينمو حول منزلك.  
إن الفواكه والخضروات مغذية وشهية في نفس الوقت



الماء ❖

العناصر الغذائية ❖

الفاكهة والخضار ❖

الفيتامينات والمعادن ❖

البروتينات ❖

الدهون ❖

الكربوهيدرات ❖

المجموعات الغذائية ❖

كل خلية وكل نسيج وعضو في جسم الإنسان. هذه البروتينات هي في حالة تكسير وتصنيع دائم ، البروتينات التي نتناولها في الطعام تتحول داخل الجسم إلى  
ل في تكوين بروتينات الجسم.

وتين هي:

ج والأسماك

اصوليا الجافة والبازلاء)

ب

ناته

س الفاكهه والخضروات (لكنها تعتبر مصدر ضعيف للبروتينات مقارنة بالمصادر الأخرى )

سلون على كمية أكثر من حاجتهم من البروتينات.



ت؟

حمض أميني، هناك عشرين نوع مختلف من الأحماض الأمينية التي ترتبط مع بعضها البعض لتكون البروتين. بعض هذه الأحماض لا تستطيع أجسامنا تناولها، والغذاء الذي نتناوله وتسمى الأحماض الأمينية الأساسية.

البروتينات تنقسم إلى قسمين على حسب عدد الأحماض الأمينية الأساسية التي توفرها لنا هذه المصادر:

**كامل:** وهو الذي يوفر كل الأحماض الأمينية الأساسية وهذه المصادر أيضا تسمى البروتينات عالية الجودة؛ وهي من المصادر الحيوانية مثل اللحوم، الدجاج، البيض والأجبان وجميعها تعتبر مصادر بروتينية كاملة.

**غير كامل:** وهو الذي يحتوي على كمية منخفضة من واحد أو أكثر من الأحماض الأمينية الأساسية. البروتينات المكملة هي مصادر أمينية غير كاملة لكن إذا تناولنا هذه المصادر مع مصادر أخرى توفر الأحماض الأمينية الأساسية مثل الأرز الذي يحتوي على كمية غير كافية من بعض الأحماض الأمينية لكن هذه الأحماض الأمينية الناقصة تمتد في الفاصوليا الجافة، لذلك إذا تناولنا الأرز والفاصوليا في نفس اليوم معا يستطيعان توفير الكمية المطلوبة من الأحماض الأمينية الأساسية.

أحد تاجها؟ ما هي كمية البروتينات

تحتوي على 10-35% من السعرات الحرارية اليومية من مصادر بروتينية.

كمية البروتين اليومية الموصى بها والمسموح تناولها بالجرام على حسب المرحلة العمرية:

الموصى بها و المسموح تناولها من البروتينات بالجرام	
الكمية	
3-1	13 جرام
8-4	19 جرام
13-9	34 جرام
18-1	46 جرام
18-1	52 جرام
+70-	46 جرام
+70-	56 جرام

**البروتين في الطعام :**

ب به 8 جرام من البروتين

ب 85 جرام بها حوالي 21 جرام من البروتين

ب الجافة به حوالي 16 جرام بروتين

ن 227 جرام بها حوالي 11 جرام من البروتين

الكميات فقط فهي ستفي بحاجة الإنسان البالغ من البروتين ( 56 جرام). هذا بخلاف أنواع الطعام الأخرى التي تضيف كميات قليلة من البروتين لوجبة ال

[المصدر تقنيات.](#)