

علوم تجربی پایه هفتم

سفره ی سلامت

۱۲

مدرس: دکتر مصطفی سالاری

چه موادی در غذاها وجود دارند که نیاز بدن ما را به ماده و انرژی، تأمین، و سلامت ما را حفظ می کنند؟

از زمان تولد تاکنون، یاخته های فراوانی در بدنتان ساخته شده و رشد کرده اند.

بدن شما مواد لازم برای ساخته شدن و رشد این یاخته ها را با غذاهایی به دست می آورد

که می خورید.

غذا، انرژی لازم را برای انجام دادن فعالیت های متفاوت نیز تأمین می کند.



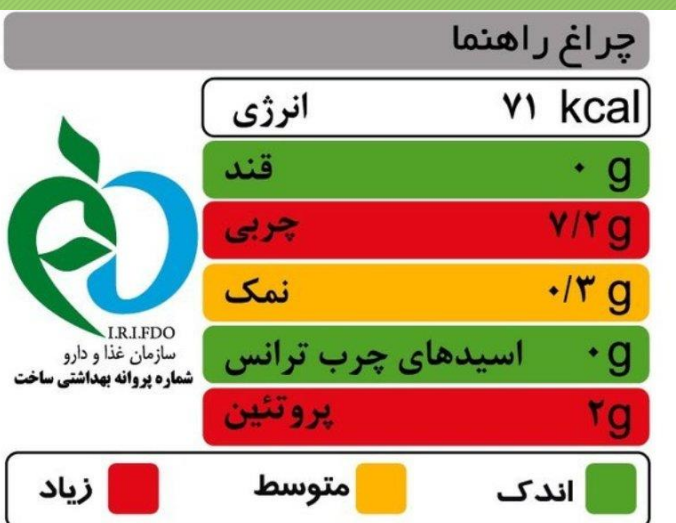
**FOOD
ENERGY**

کارهایی که غذاها در بدن ما انجام می دهند به مواد مغذی آنها بستگی دارد.

انواع مختلفی از مواد مغذی در غذاهایی که روزانه مصرف می کنیم وجود دارد.

هر کدام از این ها در بدن ما نقش و وظیفه ای دارند که وجودشان در برنامه ی غذایی ما ضروری است.

در جدول زیر برچسب ترکیبات غذایی یک ماده را مشاهده می کنید:



کربوهیدرات ها، لیپیدها (چربی ها)، پروتئین ها، ویتامین ها، مواد معدنی و آب، مواد مغذی اند که در خوراکی های متفاوت وجود دارند.

نشاسته از چه چیزی ساخته شده است؟

مانند: نشاسته

کربوهیدرات ها گروهی از مواد مغذی اند که انرژی مورد نیاز بدنمان را تأمین می کنند.



فتوسنتز



گلوکز



نشاسته

نتیجه



نشاسته نوعی کربوهیدرات مرکب

گلوکز نوعی کربوهیدرات ساده

قندهای ساده شیرین اند و به فراوانی در میوه ها و سبزی های شیرین وجود دارند.

سلولز

گیاهان کربوهیدرات مرکب دیگری نیز می سازند.



مانند نشاسته از مولکول های گلوکز ساخته می شود.

سلولز در همه ی غذاهای گیاهی وجود دارد. مانند: میوه ها - سبزیجات

با اینکه بدن ما نمی تواند از سلولز استفاده کند، اما خوردن آنها به سلامتی ما کمک می کند.



چربی ها:

چربی ها برای ساخته شدن غشای یاخته ها به کار می روند.

همچنین بافت چربی که نوعی بافت پیوندی است، دور تا دور اندام های داخل بدن را می پوشاند و آنها را از آسیب و ضربه حفظ می کند.

نقش دیگر چربی ها انرژی زایی آنهاست.

از طرفی چربی ها خطر تنگ شدن رگ ها و سکتته ی قلبی را افزایش می دهند.

مقدار انرژی ای که یک گرم چربی تولید می کند، تقریباً دو برابر مقدار انرژی حاصل از یک گرم کربوهیدرات است.

انواع چربی ها: چربی ها دو نوع گیاهی و جانوری دارند.

چربی های گیاهی مانند روغن زیتون و کنجد در دمای معمولی مایع اند در حالی که چربی های جانوری در این دما، معمولاً جامدند.



احتمال رسوب چربی های جامد در رگ ها، از چربی های مایع بیشتر است.

ماهیچه های قوی:

بافت های ماهیچه ای تقریبا در تمام در بیشتر دستگاه های بدن وجود دارد.

بدن ما برای ساختن این بافت به پروتئین نیاز دارد.

نقش دیگر پروتئین ها:

✓ ساخته شدن یاخته ها

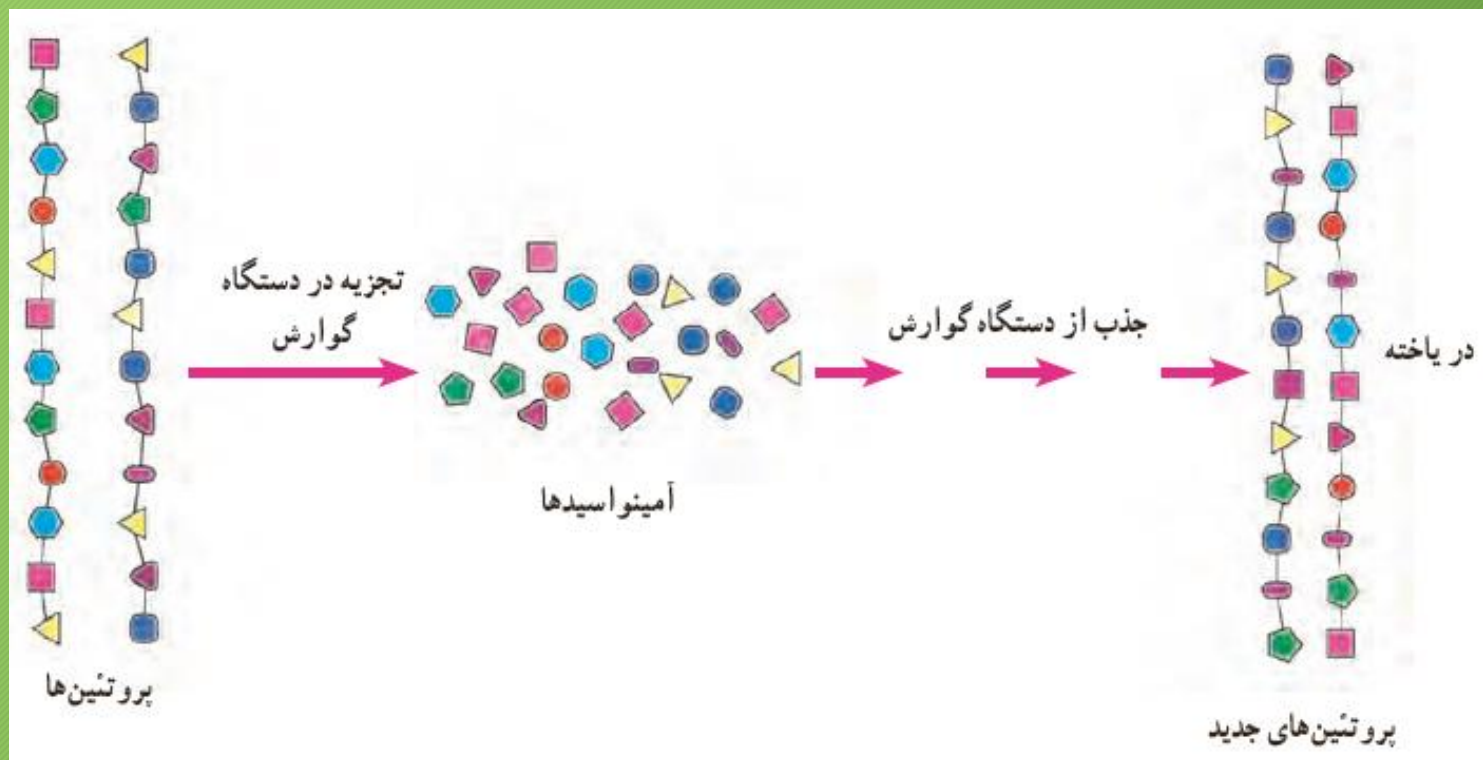
✓ ساخته شدن بافت های دیگر



شکل ۴- پروتئین در غضروف و استخوان نیز وجود دارد.

غذاهای گیاهی نیز مانند غذاهای جانوری، منبع پروتئین اند.

- همه ی پروتئین ها از مولکول هایی به نام آمینواسید ساخته شده اند.



پروتئین ها در دستگاه گوارش به آمینو اسیدها تجزیه می شوند.



بدن ما پروتئین های مورد نیاز را فقط با چند نوع آمینواسید می سازد. همچنین بدن ما می تواند تعدادی از این آمینواسیدها را با استفاده از غذاهایی که می خوریم، بسازد؛ اما بعضی را نمی تواند بسازد. به این آمینواسید ها، **آمینواسیدهای ضروری** می گویند؛ زیرا باید آنها را به طور آماده و از طریق غذاهایی که می خوریم به دست آوریم. بیشتر پروتئین های گیاهی، بعضی آمینواسیدهای ضروری را ندارند.

ویتامین ها چه نقشی در بدن دارند و آنها را در چه غذاهایی می توانیم پیدا کنیم؟

انواع ویتامین ها:

محلول در چربی

محلول در آب

این ویتامین ها در بدن ما ذخیره نمی شوند و مقدار اضافی آنها از طریق ادرار دفع می شود.

ویتامین های C و B

نقش:

ویتامین C در سلامت پوست و لثه نقش مهمی دارد و ویتامین B در پیشگیری از کم خونی و ریزش مو



محلول در چربی

ویتامین های A و D



ویتامین A

در سلامت چشم و بینایی ما به ویژه در نور کم نقش دارد.

با خوردن گوجه فرنگی و هویج تامین می شوند. اما اینها خود دارای این ویتامین نیستند، اما ماده ای دارند که ویتامین A را می سازد.

ویتامین D

به اندازه ی کافی کلسیم جذب نمی کنند و نرم می مانند و حتی شاید تغییر شکل نیز بدهند. این وضع به ویژه در دوره ی رشد اهمیت زیادی دارد. گرچه بدن ما می تواند این ویتامین را با استفاده از آفتاب بسازد.

از خاک تا بدن ما:

• عناصر در بدن ما نقش مهمی دارند. مانند **کلسیم** و **آهن** و **ید** و **سدیم**

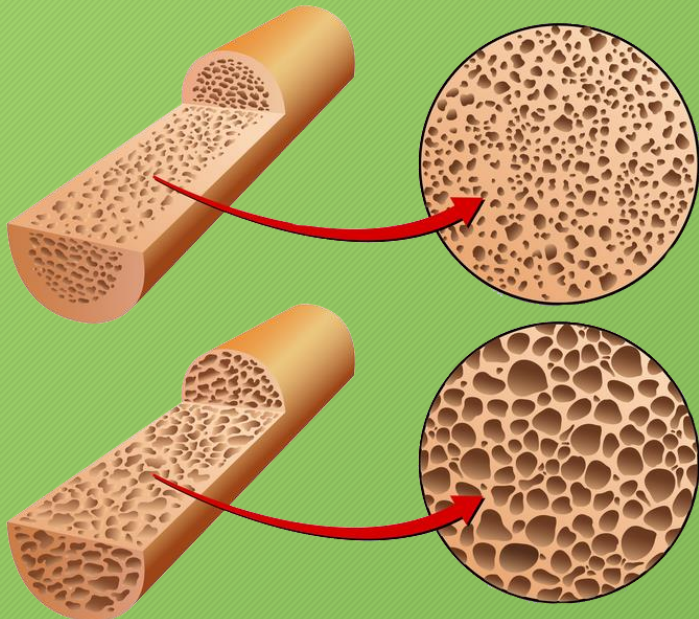
کلسیم از مواد اصلی استخوان های بدن ما و مهره داران دیگر است.
آهن در ساختار یاخته های قرمز خون وجود دارد.

کلسیم و آهن در ترکیب خاک نیز وجود دارند و **مواد معدنی** نامیده می شوند.

یُد در غذاهای دریایی به فراوانی وجود دارد. این ماده ی معدنی در تنظیم فعالیت یاخته ها و رشد بدن نقش دارد.

سدیم تقریباً در همه ی مواد غذایی، به خصوص میوه ها و سبزی ها وجود دارد. سدیم در نمک خوراکی نیز وجود دارد.

مصرف زیاد سدیم(نمک) خطر ابتلا به فشارخون و پوکی استخوان را در بزرگسالی افزایش می دهد.



تغذیه سالم:

اگر غذاهای گوناگونی می خورید که همهٔ مواد مغذی را به مقدار کافی به بدن شما می رساند و انرژی مورد نیاز بدنتان را تأمین می کند، **تغذیه سالمی** دارید.

خوردن خوراکی هایی مانند، پفک، شکلات و شیرینی بین وعده های غذا

از عادت های نادرست است که برای سلامت ما زیان دارد

در حالی که میوه ها، میان وعده ی سالمی هستند.

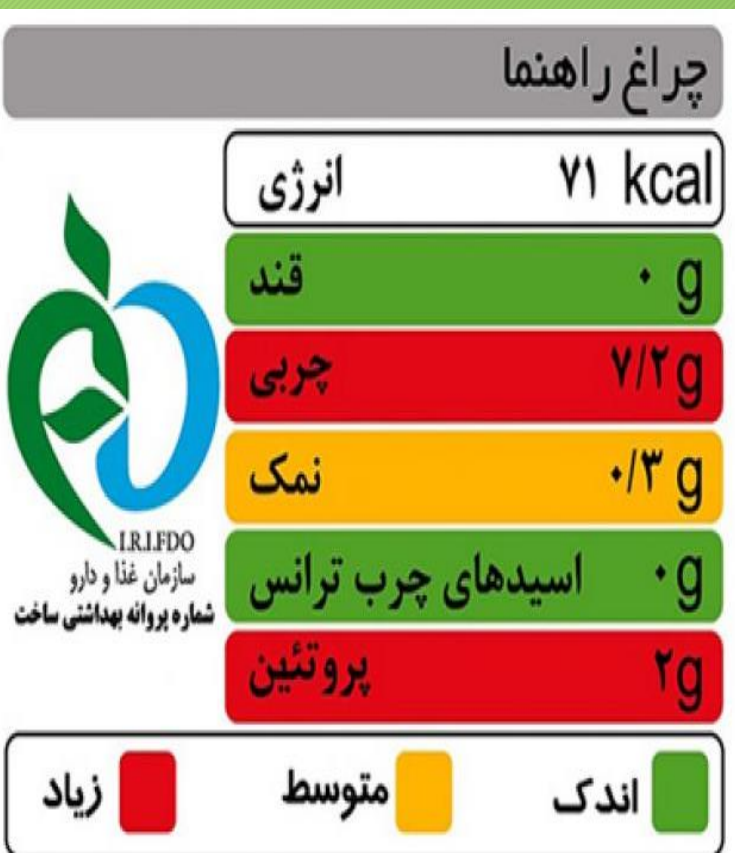


شرکت های تولید کننده ی مواد غذایی موظف اند نوع و مقدار مواد مغذی و مقدار انرژی خوراکی

را روی بسته ی آن بنویسند.

اهمیت این کار چیست "

با خواندن این اطلاعات می توانیم به ارزش غذایی آن خوراکی و در نتیجه تأثیر آن بر سلامتمان ببریم. هرچه تنوع مواد مغذی خوراکی بیشتر باشد، ارزش غذایی آن خوراکی بیشتر است.



آرزوی موفقیت و سربلندی

WWW.Hsbh.ir