

تم تحميل الملف
من موقع طول



الطول
اون لاين

hulul.online

طول الكتب - اختبارات الكترونية . مراجعات وتدريبات
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية



اللحوم والبقول



المفاهيم الرئيسية:
- الأحماض الأمينية.
- الأنسجة.

تعتبر اللحوم والبقول من الأطعمة البروتينية الضرورية التي تمد الجسم بأهم العناصر التي يحتاجها للبناء والنمو.



- ما العناصر الغذائية؟
- اذكرى مثلاً على كل نوع.

معلومة
إثرائية

كلمة بروتين:
كلمة لاتينية معناها
ذو المقام الأول، وهو
المادة الصلبة المكونة
للخلايا.

اللحوم والبقول (الأطعمة البروتينية):

أطعمة تمد الجسم بالمركبات التي يحتاج إليها للنمو ولتعويض التالف من خلاياه، وتتكون من وحدات بنائية تسمى أحماضاً أمينية وتنقسم إلى أحماض أمينية أساسية وأحماض أمينية غير أساسية.

القيمة الغذائية للبروتين:

يُعد البروتين من أهم أنواع الغذاء؛ لفوائده المتعددة



ما الأضرار التي تحدث للإنسان نتيجة نقص البروتين في غذائه؟

حل الصفحة ٨٥:

العناصر الغذائية: هي البروتينات والكربوهيدرات والدهون والأملاح المعدنية والماء

البروتينات : العدس

الفيتامينات : الجزر

الدهون : السمسم

الكربوهيدرات : الأرز

الأملاح المعدنية : الخضروات الورقية

الأضرار التي تحدث للإنسان:

ضعف النمو وضعف المناعة وكسور العظام وهشاشتها وضعف العضلات وتأخر النتمام الجروح

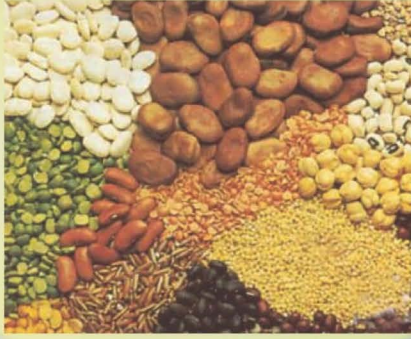
متى يكون ذلك:

كلما زادت أنشطتك وحركتك اليومية زاد احتياج جسمك للبروتين

الجلول اون لاين
hulul.online

أنواع البروتينات

بروتين نباتي



شكل (٢)

بروتين حيواني



شكل (١)

يُعتبر البروتين الحيواني بروتين عالي القيمة الحيوية، لماذا؟

لاحتوائه على جميع الأحماض الأمينية الأساسية

لكي نحصل على وجبهه بحوي على بروتين عالي القيمة الحيويه فإنه يجب الخلط في الغذاء بين مصادر البروتينات النباتية، وهناك أصناف عديدة يتضح فيها ذلك الخلط.

ري أمثلة عليه.

الرز والبقول والعدس والشعير والبرغل والبقول وزبدة البقول السوداني مع خبز قمح كامل

يعتبر فول الصويا من البروتينات النباتية إلا أنه يحتوي على البروتين العالي القيمة الحيوية كما في البروتينات الحيوانية.



من أنا

- مادة كيميائية عضوية.
- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.
- أكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماض أمينية غير أساسية.
- قيمتي الحيوية منخفضة.
- تجدني في العدس، الحمض والبازلاء

البروتين النباتي

- مادة كيميائية عضوية.
- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.
- أكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماض أمينية أساسية.
- قيمتي الحيوية مرتفعة.
- تجدني في السمك، الدجاج والألبان

البروتين الحيواني