

معجم دروس التربية الغذائية و الهضم .

المصطلح	تعريفه
غذاء بسيط	غذاء عضوي أو معدني، يدخل في تركيب الغذاء المركب مثل البروتينات، و ملح الكالسيوم.
غذاء مركب	غذاء يتكون من عدة أغذية بسيطة، مثل الخبز و الحليب.
أغذية بنائية	أغذية تبني و تنمي الجسم، كالبروتينات و الكالسيوم.
أغذية طاقية	أغذية تمد الجسم بالطاقة اللازمة لنشاطه، كالسكريات و الدهون.
أغذية واقية	أغذية ضرورية لوقاية و حماية الجسم، كالفيتامينات و الأملاح المعدنية.
الفاقة الغذائية	مرض ناتج عن نقص أو غياب نوع أو عدة أنواع من الأغذية البسيطة في التغذية.
أمراض سوء التغذية	أمراض ناتجة عن تناول أغذية غير متوازنة.
الكواشيوركور	مرض من أمراض الفاقات الغذائية، ناتج عن عوز في البروتينات خاصة الحيوانية منها.
الهزال الافتيائي	مرض من أمراض الفاقات الغذائية، ناتج عن عوز في الأغذية الطاقية و البروتينية.
مرض الكساح	مرض ناتج عن عوز في الفيتامين D أو نقص في أملاح الكالسيوم.
داء الحفر	مرض ناتج عن عوز في الفيتامين C.
جفاف العين	مرض ناتج عن عوز في الفيتامين A.
مرض التدرق	مرض ناتج عن عوز في عنصر اليود.
مرض فقر الدم	مرض ناتج عن افتقار التغذية لعنصر الحديد.
الكلثة الغذائية	كمية الأغذية التي يتطلبها الجسم لتلبية حاجياته من المادة و الطاقة خلال 24 ساعة.
الكواشف	مواد كيميائية تعطي تفاعلات مميزة مع مكونات الأغذية التي تكشف عنها. مثال: ماء اليودي.
عصارة هضمية	إفرازات غدية تحتوي على أنزيمات، تفرح في الأنبوب الهضمي.
النشا	سكر معقد يوجد في الأغذية ذات الأصل النباتي كالأرز، و يحتوي على عدد كبير من جزيئات الكليكويز.
الحمأة	تفكيك جزيئة إلى جزيئين أو أكثر و ذلك بوجود الماء.
الهضم الكيميائي	تحويل جزيئات كبيرة إلى جزيئات صغيرة و ذلك بفعل الأنزيمات.
الامتصاص المعوي	عبور مواد القيت من المعى الدقيق إلى الوسط الداخلي (الدم و اللمف) على مستوى الخملات المعوية.
الصفراء	مادة ينتجها الكبد باستمرار و تتجمع في المرارة قبل أن تفرز في المعى الدقيق، و تتميز بكونها لا تحتوي على أنزيمات، و لكنها تقوم بهضم الدهون و ذلك بتجزئتها إلى قطيرات صغيرة (تقوم بهضم ميكانيكي).
الخملة المعوية	الوحدة الوظيفية للأمعاء الدقيقة، و تتكون من ظهار معوي مكون من طبقة واحدة من الخلايا. وظيفتها: الامتصاص المعوي.
اللعاب	عصارة هضمية تفرزها الغدد اللعابية الموجودة بالفم، و تحتوي على أنزيم النشواز.