



المغذيات الكبرى

يطلق لفظ المغذيات الكبرى (Macronutriments) على السكريات و الدهون و البروتينات، لأنها تعتبر مصدرا للطاقة بالنسبة للجسم.



• البروتينات: ٤٤٤٤٤٤

تتجلى أهمية البروتينات في كونها ضرورية للنمو و لتطور الجسم و صيانتته، و كذا لإصلاح و استبدال الأنسجة التالفة و إنتاج الهرمونات. أما من الناحية الطاقية فالبروتينات لها دور ثانوي مقارنة بالدهنيات مثلا (1 غ من البروتينات = 4 كيلو كالوري *) تنقسم البروتينات إلى مجموعتين حسب مصدرها :

- البروتينات من أصل حيواني: كمشتقات الحليب و السمك و اللحم و البيض...
 - البروتينات من أصل نباتي: الخضر الجافة (العدس، الفول...)، و الحبوب و مشتقاتها (الأرز، العجائن، الخبز...).
- تجدر الإشارة إلى أن الجسم يستخدم البروتينات الحيوانية أفضل من البروتينات النباتية.

*الكيلو كالوري هي وحدة القياس المستخدمة في التغذية لتحديد قيمة الطاقة.

• السكريات:

- دورها الوحيد هو توفير الطاقة، حيث إن 1 غ من السكريات = 4 كيلو كالوري. تصنف السكريات إلى مجموعتين كالتالي:
- السكريات المركبة: يمتصها الجسم ببطء. و نجد هذا النوع من السكريات في النشويات : الحبوب و المعجنات و الأرز و البطاطس وغيرها...
 - السكريات السريعة: يمتصها الجسم بسرعة. و نجدها في الفواكه و المواد السكرية مثل الحلويات و العسل و المربي...

• الدهون

يتمثل دورها الرئيسي في تزويد الجسم بالطاقة الكافية، حيث إن 1 غ من الدهون تعادل 9 كيلو كالوري. ولها أيضا أدوار أخرى

مثل نقل الفيتامينات الذائبة في الدهون.

تتكون الدهون من الأحماض الدهنية، وتنقسم هذه الأخيرة إلى ثلاثة أنواع :

– الأحماض الدهنية المشبعة : تتواجد خصوصا في الأطعمة ذات الأصل الحيواني.

– الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة : نجدها في الأطعمة ذات الأصل النباتي.

– الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة (مثل الأوميغا3 و الأوميغا6): نجدها في الأطعمة ذات الأصل النباتي والأسماك الدسمة.