



## المغذيات الكبرى

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



### ■ البروتينات:

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 والمربى...

### ▪ الدهنيات

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

تتكون الدهنيات 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.