



اجعل تضمن جميع العناصر الغذائية



في عالم يتزايد فيه الاهتمام بالصحة، يصبح من الضروري أن نضمن تنوع غذائنا ليشمل جميع العناصر الغذائية الأساسية. تؤدي البروتينات، والكربوهيدرات، والدهون، والفيتامينات، والمعادن، والماء أدوارًا حيوية في دعم صحتنا العامة. بفهم دور كل عنصر، يمكننا تحسين نظامنا الغذائي وبناء جسم قوي سليم. دعونا نستعرض معًا أهمية هذه العناصر وكيف تسهم في الحفاظ على صحتنا.

دور البروتينات في التغذية:

تصنيع الإنزيمات
والهرمونات في
الجسم

المحافظة على توازن
درجة الحموضة في
الجسم (الـ PH)

تصنيع مكونات الجسم
الحيوية كالعظام
والعضلات

المحافظة على توازن سوائل
الجسم (داخل الخلايا وخارجها)

الحماية من الأمراض
والالتهابات

مصدر ثانوي للطاقة
حيث تُستخدم البروتينات لإنتاج
الطاقة عند نقص الكربوهيدرات
والدهون في الغذاء،
لكن استخدام البروتين كمصدر
للطاقة يرهق الكليتين.

إمداد الجسم بالجلوكوز
عند نقصه



دور الكربوهيدرات في التغذية:

الوقاية من الإمساك:
تساعد الألياف الغذائية على
تسهيل خروج الفضلات
ومنع الإمساك

تحسين طعم
الأطعمة: بعض
الكربوهيدرات
تضيف حلاوة
طبيعية للأطعمة

مصدر رئيسي للطاقة، فهي
توفر الطاقة لخلايا الدماغ
وكريات الدم الحمراء

تنشيط بعض البكتيريا النافعة؛ إذ
ينشط سكر اللاكتوز الموجود
في الأمعاء نمو البكتيريا المنتجة
لمجموعات فيتامينات (ب) ويحسن
امتصاص الحديد والكالسيوم.

دور الدهون في التغذية:

تصنيع المركبات المهمة؛ إذ
يدخل الكوليسترول في تركيب
أغشية خلايا الجسم ويتحول إلى
مركبات مشابهة له مثل
فيتامين د وأملاح الصفراء
وبعض الهرمونات (إستروجين
وتستوستيرون)

تخليص الجسم من
السموم؛ إذ يرتبط حمض
الجلوكويورنيك ببعض
الأدوية والمواد السامة
ويطرحها خارج الجسم.

تنظيم مرور المركبات الذائبة في الدهن
بالأغشية إلى داخل الخلية وخارجها خصوصا
الهرمونات والفيتامينات الذائبة في
الدهون (AEDK).



دور الفيتامينات و المعادن في التغذية:

• تصنيع المركبات الأساسية في الجسم

• تنظم العمليات الحيوية في الجسم

• الحفاظ على صحة أجهزة الجسم



دور الماء في التغذية:

• يساهم في تليين المفاصل وتقليل الضغط عليها أثناء الحركة

• يساعد الماء على تنظيم درجة حرارة الجسم ضمن الوضع الطبيعي

• يحمي النخاع الشوكي وبعض الأجهزة الأخرى الحساسة في الجسم





16 أكتوبر/تشرين الأول 2025

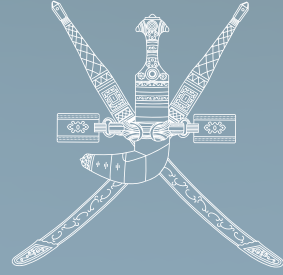
يوم الأغذية العالمي



يبدأ بيد من

أجل أغذية
ومستقبل أفضل

وزارة الصحة
Ministry of Health



نتطلع لمواصلة إثرائكم
في النشرة القادمة

www.moh.gov.om

   OmaniMOH   OmanHealth