

### Assignment 1

- ١- عرف الالياف الغذائية مع ذكر انواعها بالامثلة وما الفرق بين الالياف الغذائية و الالياف الوظيفية
- ٢- وضح مخطط كامل لتقسيم الكربوهيدرات
- ٣- ماهي انواع الدهون بالتمثيل؟
- ٤- قسم الاحماض الدهنية من حيث التشبع مع التمثيل
- ٥- قسم الاحماض الدهنية الغير مشبعة مع التمثيل
- ٦- ما الفرق بين الاوميغا ٣ و ٦ واذكر الاحماض الدهنية لكل نوع
- ٧- اذكر الاحماض الامينة الاساسية؟
- ٨- ماهو دور ومصادر واعراض نقص كلا من الكاسيوم- الفوسفور- الفلوريد- الزنك- اليود- السلنيوم – النحاس- فيتامين د- ومجموعة فيتامين ب و فيتامين ك و E و A و ج
- ٩- ماهو الفرق بين الحديد الهيمي والغير هيمي
- ١٠- تلعب الفيتامينات والعناصر المعدنية دور هام كمضادات للاكسدة مالفرق بين دور كلا منهما
- ١١- ماهو دور فيتامين ج في امتصاص الحديد
- ١٢- عرف كلا من RDA و DRI ومالفرق بينهما؟
- ١٣- ماهي قيم DRI

تسلم اجابة الاسئلة السابقة يوم الاثنين القادم الموافق