

## محتويات مقرر 206 غدت:أسس تغذية الإنسان

- 1- **التعريف بعلم التغذية وأهميته**
- 2- **الكربوهيدرات:**
  - كيمياء وأقسام الكربوهيدرات
  - دور الكربوهيدرات في التغذية
  - مصادرها الغذائية
  - هضم وامتصاص وتمثيل الكربوهيدرات
  - الأمراض المتعلقة بتمثيل الكربوهيدرات
  - الألياف الغذائية ودورها في الحد من الأمراض العصرية
- 3- **البروتينات:**
  - كيمياء وتقسيم البروتينات
  - طرق تقدير جودة البروتين
  - دورها في التغذية
  - مصادرها الغذائية
  - هضم وامتصاص وتمثيل البروتينات
  - الأمراض المتعلقة بتمثيل البروتينات
- 4- **الدهون:**
  - كيمياء وتقسيم الدهون
  - دور الدهون في التغذية
  - مصادرها الغذائية
  - هضم وامتصاص وتمثيل الدهون
- 5- **الفيتامينات:**
  - تقسيمها
  - مصادرها ودورها في التغذية
  - أعراض نقص الفيتامينات
- 6- **المعادن:**
  - دورها في التغذية
  - مصادرها الغذائية
  - أعراض نقص بعض العناصر وسمية بعضها الآخر
- 7- **الماء ودوره في التغذية**
- 8- **الطاقة:**
  - القيمة الحرارية للأغذية
  - طرق حساب احتياجات الإنسان من الطاقة
- 9- **الوجبة المتزنة:**
  - مجاميع الغذاء
  - أهمية الوجبة المتزنة