

بحث كامل عن الغذاء والتغذية مع المراجع من الأبحاث المهمة جدًا، حيث أنها ذات علاقة وثيقة بصحة الإنسان وشفائه، فمن خلال انتقاء الطعام الصحيح والابتعاد عن الأنواع المضرة يجنب الإنسان نفسه الكثير من الأمراض المرتبطة بالأطعمة، ومن أهمها السمنة والسكري. وفي الكثير من الأحيان يطلب من الطلاب في المدرسة كتابة الأبحاث عن مثل هذه الموضوعات الهامة؛ لهذا حرص [موقع المرجع](#) على تزويدكم بكل الأبحاث التي تهتم الطالب في مختلف المجالات.

مقدمة بحث عن الغذاء والتغذية

بسم الله الرحمن الرحيم، والحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد:

أبدأ بكتابة بحثي هذا عن الغذاء والتغذية وما يتعلق بهما من الأمور الصحية نظرًا للأهمية الكبيرة لهذا الموضوع، حيث أن الإدارة الفعالة لتناول الطعام والتغذية هما مفتاح الصحة الجيدة، وإن التغذية الذكية وخيارات الطعام يمكن أن تساعد في الوقاية من الأمراض، كما يمكن أن يساعد تناول الأطعمة الصحية جسمك على التأقلم بشكل أكثر نجاحًا مع المرض المستمر، ويمكن أن يساعدك فهم التغذية الجيدة والاهتمام بما تأكله أيضًا في الحفاظ على صحتك أو تحسينها. [1]

بحث كامل عن الغذاء والتغذية مع المراجع

نبدأ الآن بكتابة بحث متكامل عن الغذاء والتغذية مع المقدمة والخاتمة، وهو يتكون من مجموعة من الموضوعات المهمة ذات العلاقة بصلب الموضوع مع الصور التوضيحية، كما زودناكم بمجموعة من المراجع المهمة التي يمكنكم الرجوع إليها للمزيد من المعلومات. ونبدأ بسررد البحث فيما يأتي:

الغذاء والتغذية في القرآن الكريم

يرتبط الغذاء بالعبادة من ناحية أن المسلم يطلب منه تحري الحلال من الطعام والغذاء، فالتغذي بالحرام يفسد العمل الصالح، فقد خاطب الله تعالى المؤمنين في الآية الكريمة: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ"، ويجب على المسلم أن يحرص على الالتزام بالأوامر والنواهي التي تتعلق بالغذاء والتغذية، من خلال الوصايا التي وردت في القرآن والسنة، بدءًا مما يتعلق بالتفكير بالغذاء وانتهاءً باستهلاكه. حتى أن المسلم يحرص على مجموعة من الأدب والأخلاق والتشريعات والسلوكيات عند أكله ابتغاءً لمرضاة الله سبحانه وتعالى. [2]

الغذاء والتغذية وصحة الانسان

من المعلوم أن تغذية من الأمور المهمة جدًا التي يحتاجها جسم الإنسان حتى يبقى صحي وخالي من الأمراض، وبشكل عام يحتاج الجسم إلى عناصر أساسية تتمثل فيما يأتي: (الماء، النشويات، البروتينات، الدهون، والفيتامينات والمعادن)، وحتى يكون الجسم صحيح ومعافى يجب علينا أن نتعرف إلى كميات الطعام المناسبة التي يجب أن يتناولها الجسم يوميًا من الحبوب والنشويات، والخضراوات والفاكهة، والألبان، والبروتينات النباتية، والدهون. كما أن على الإنسان أن يتجنب بعض الأطعمة التي تساهم بدورها في تدهور حالته الصحية. [3]

تعريف الغذاء والتغذية والعلاقة بينهما

الغذاء، هو الشيء الذي يغذي الجسم؛ حيث يمكن تعريف الغذاء على أنه أي مادة يتم تناولها أو شربها، بحيث تلبى احتياجات الطاقة وبناء الجسم والتنظيم و حماية الجسم، وإن تناول النوع الصحيح من الطعام بكميات مناسبة يضمن تغذية جيدة والصحة. أما التغذية هو الطعام أثناء عمله في الجسم؛ ويشمل كل ما يحدث من تناول الطعام إلى استخدامه في وظائف مختلفة، والمغذيات هي مكونات الأطعمة التي يحتاجها الجسم بكميات كافية للنمو السليم والتكاثر والعيش حياة طبيعية. [4]

يتعامل علم التغذية مع العناصر الغذائية التي نحتاجها، وبأي كمية، وبكيفية الحصول عليها وكيف يستخدمها الجسم. وإن التغذية الكافية والمثلى تشير إلى الكمية والنسبة المناسبة من العناصر الغذائية في الجسم من أجل الاستخدام السليم لتحقيق أعلى مستوى من الصحة البدنية والعقلية. [4]

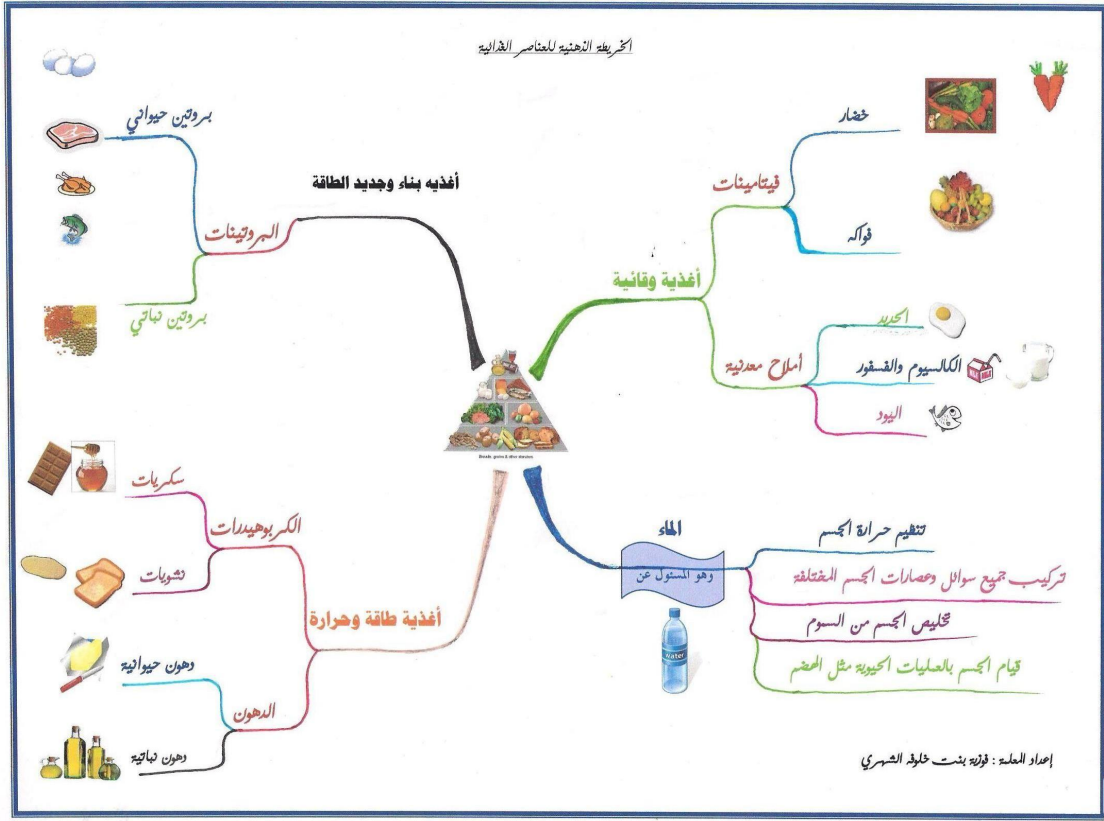
الغذاء والتغذية علاج وشفاء

يستخدم الغذاء في علاج الكثير من الأمراض، ومن الأمثلة على إسهامات التغذية المناسبة في في الصحة الجيدة ما يأتي: [3]

- النشويات المكررة يمكن أن تساعد على ترسيب حصوة الكلى، لأن السكر يحفز البنكرياس على إفراز الأنسولين، فيخرج الكالسيوم الزائد في البول.
- شرب كمية من الماء حتى لا يتعرض الجسم للجفاف.
- تناول عصير الليمون كل صباح يساعد على وقاية الجسم من الأمراض.
- عصير التفاح، أو عصير نصف ليمونة مع كوب من الماء كل نصف ساعة حتى يزول الألم الناتج من حصوة الكلى.
- شراب التوت غير المحلى إذا كان المريض مصاب بحصوة حمض اليوريك.
- الثوم يزيد المناعة ويقتل البكتيريا.
- الزنجبيل مفيد جداً لآلام البطن والتقلص العضلي.
- المريمية مفيدة لعلاج المغص، خاصة الناتجة عن آلام الدورة الشهرية.

خريطة مفاهيم عن الغذاء والتغذية

نضع لكم فيما يأتي خريطة مفاهيم عن الغذاء والتغذية مفصلة تحتوي على أنواع الأغذية المفيدة للجسم المختلفة من بروتينات وفيتامينات وأملاح معدنية وما إلى ذلك:



خاتمة بحث عن الغذاء والتغذية

تحدث العديد من الحالات الصحية أو تتأثر بالغذاء والتغذية، ويكون بعضها ناتج مباشرة عن الطعام، مثل التسمم الغذائي أو العدوى البكتيرية من الطعام الملوث، كما يمكن أن يعاني بعض الأشخاص من حساسية شديدة تجاه أطعمة مثل الفول السوداني أو المحار أو القمح مثلاً. أما بالنسبة للأمراض والحالات الأخرى، يمكن أن يؤثر نوع أو كمية الطعام على تقدم المرض. [1]

ومرض السكري على سبيل المثال، الذي يؤدي إلى عدم قدرة الجسم على تنظيم نسبة السكر في الدم، يتأثر بشكل كبير بأنواع وكميات الطعام التي يتم تناولها. لهذا يجب مراقبة تناول الأطعمة بعناية إذا كنت تعاني من أي مرض حتى لا يصل إلى مستويات خطيرة، كما يجب التأكيد على عدم جعل الطعام هدفاً للأفراد إنما هي وسيلة للعيش الصحي السليم، والحصول على الطاقة اللازمة للقيام بالمهام. [1]

مراجع بحث كامل عن الغذاء والتغذية

نسرد لكم فيما يأتي مجموعة من المراجع التي يمكنك أن تستخدمها في كتابة بحث متكامل عن الغذاء والتغذية، وقد استخدمنا بعضاً منها في البحث الذي زدناكم به، ويمكنكم التزود بما فيها من معلومات إضافية:

- كتاب الغذاء والتغذية، للمؤلف عبد الرحمن عبيد عوض مصيقر.
- كتاب التغذية الصحية والجسم السليم، للمؤلفة شريفة أبو الفتوح.
- الغذاء والتغذية في ضوء الكتاب والسنة، للدكتور موسى إسماعيل البسيط.
- الغذاء والتغذية، رسالة التربية، وزارة التربية والتعليم.

- كتاب الغذاء في القرآن الكريم من منظور علم التغذية الحديث، للمؤلف معز الإسلام الفارس.
- FAO (1976) Guidelines for Developing an Effective National Food Control
- John C. Ayres, J. Orvin Mundt and William E. Sandine (1980) Microbiology of Foods. W.H. Freeman and Company, San Francisco
- Norran G. Marriott (1989) , Principles of Food Sanitation, An Avi Book, Van Nostrand Reinhold, Reinhold, New York
- Erich Lueck (1977) , Antimicrobial Food Additives. Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg, New York

بحث عن الغذاء والتغذية pdf مع المراجع

بعد أن تناولنا فيما سبق الحديث عن الغذاء والتغذية من حيث التعريف والتفريق بينهما، وأهمية الغذاء السليم في الحفاظ على صحة الجسم، وعلاجه من الأمراض التي يمكن أن تسببها بعض الأمراض الناتجة من الحساسية وما شابه، والوقاية من الأمراض العامة والحد من زيادتها. ولمساعدتكم في عمل البحث الخاص بكم والحصول على المعلومات المناسبة يمكنكم "من هنا" تحميل بحث عن الغذاء والتغذية pdf مع المراجع.

وفي النهاية، نكون قد كتبنا لكم بحث كامل عن الغذاء والتغذية مع المراجع وتناولنا فيه العديد من الموضوعات المهمة والمعلومات المفيدة التي يمكنكم الاستعانة بها من أجل كتابة بحثكم الخاص أو التزود بالمعلومات.