

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العُمانية



\*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/om>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف التاسع اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/9>

\* للحصول على جميع أوراق الصف التاسع في مادة علوم ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/9science>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف التاسع في مادة علوم الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/9science1>

\* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف التاسع اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/grade9>

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا

[https://t.me/omcourse\\_bot](https://t.me/omcourse_bot)

# 2-4 السُّمنة وسوء التغذية

[almanahj.com/om](http://almanahj.com/om)

□ يتعرّض الأشخاص لزيادة الوزن عندما يتناولون أغذية غنية بالطاقة أكثر من مُعدّل استهلاكهم.

□ تُسمّى الزيادة الكبيرة في الوزن **السُّمنة Obesity** الصورة 4-5 ومن المعروف أن للسُّمنة آثارًا خطيرة على الصحة.

■ الأشخاص الذين يعانون من السمنة يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب، والسكتات الدماغية ومرض السكري.

■ الوزن الزائد يتسبّب في مشكلات للمفاصل وبخاصة مفاصل الركب.



الصورة 4-5 عندما يكون الشخص مفرط الوزن أو سمينًا ذلك يعرّضه لمشكلات خطيرة. وُجد أن زيادة الوزن حول منطقة الخصر ترتبط بأمراض القلب.

□ يستطيع معظم الأشخاص أن يتحكّموا بأوزانهم وذلك بتناول وجبات غذائية عادية ومتوازنة، وأن يمارسوا التمارين الرياضية بانتظام.

➤ لا تُعدّ الحميات الغذائية والسريعة فكرة جيدة سوى للأشخاص الذين يعانون من الإفراط في الوزن.

➤ مع أن أولئك الأشخاص قد يفقدون الكثير من الوزن سريعًا، إلا أنهم على الأغلب سوف يستعيدونه بمجرد التوقف عن حميتهم الغذائية القاسية.

## المجاعة وسوء التغذية

□ حين عمّ الجفاف بعض المناطق في قارة أفريقيا، لسنوات عدة، لم تعد المحاصيل الزراعية تكفي لتوفير الطعام لجميع الناس.

➤ على الرغم من تقديم المساعدات من الدول الأخرى، فقد تسببت المجاعة في موت الكثير من الناس.

➤ حتى لو توافرت كمّيات كافية من الطعام للمحافظة على حياة الناس وحمائتهم من الموت، فإن الكثيرين منهم سوف يعانون من سوء التغذية **Malnutrition**.



□ ينتج سوء التغذية عن عدم تناول الشخص نظامًا غذائيًا متوازنًا.

➤ من الأشكال الشائعة والخطيرة لسوء التغذية مرض الكواشيوركور Kwashiorkor الصورة 6-4 الذي ينتج عن نقص كمية البروتينات في الطعام.

الصورة 6-4 الولد الأكبر عمرًا نحيف ومع ذلك له بطن منتفخ وهذا يشير إلى أنه يعاني من مرض الكواشيوركور.

□ هذا المرض يكثر بين الأطفال من سن التسعة أشهر وحتى السنتين، أي بعد توقفهم عن الرضاعة.

□ ينتج مرض الكواشيوركور غالبًا عن الفقر، لأن القائمين على رعاية الطفل إما غير قادرين على توفير طعام غني بالبروتينات لإطعام الطفل، وإما لعدم معرفتهم بأنواع الأطعمة المناسبة التي يجب تناولها.

□ على الدوام يعاني الأطفال الذين يصابون بمرض الكواشيوركور من نقص في الوزن قياسًا بأعمارهم.

➤ مع ذلك يمكن أن تظهر عليهم في كثير من الأحيان بوادر زيادة في الوزن أو السمنة، لأن أجسامهم تحتفظ بالماء، ما يُسبب لهم الانتفاخ، ذلك أنّ النقص الشديد للبروتينات في نظامهم الغذائي يؤثر على كيفية حدوث عملية الأسموزية في القناة الهضمية.

➤ إذا أخضعوا لنظام غذائي غني بالبروتين، فإنهم يعودون إلى النمو بشكل طبيعي مرة أخرى.

□ قد يُسبب نقص البروتين والطاقة نوعًا آخر من سوء التغذية يُسمّى الهزال الشديد Marasmus. يكون وزن الطفل المُصاب بالهزال الشديد أقلّ بكثير من الوزن الطبيعي.

➤ هو يبدو نحيلًا وهزيلًا، لأن جسمه يستهلك مخزون الدهون فيه من أجل الحصول على الطاقة.

➤ يتضمّن علاج هذه الحالة اتّباع نظام غذائي خاصّ يتميّز بزيادة نسبة الدهون والبروتين فيه.

! تذكر

أنّ سوء التغذية قد ينتج عن احتواء نظامك الغذائي كمّيات كبيرة من مُكوّن معيّن كمّيات كبيرة جدًا من الدهون، مما يؤدي إلى السمنة.

- (3) اذكر ثلاث مشكلات صحّية مرتبطة بالسمنة.
- (4) ما الفرق بين المجاعة وسوء التغذية؟
- (5) ما المقصود بالمرض الناتج عن نقص التغذية؟
- (6) اذكر مثالين على مرضين ناتجين عن نقص التغذية.

ما يجب أن تعرفه:

- تختلف الانظمة الغذائية المتوازنة باختلاف الناس.
- كيف يؤثر نظام غذائي سيئ في الصحة، بما في ذلك المجاعة والسمنة ومرض القلب التاجي.
- أسباب سوء التغذية الناجم عن نقص في البروتينات والطاقة، وآثاره.

# تمرين

amanahj.com/om

[almanahj.com/om](http://almanahj.com/om)

[almanahj.com/om](http://almanahj.com/om)

[almanahj.com/om](http://almanahj.com/om)

[almanahj.com/om](http://almanahj.com/om)

[almanahj.com/om](http://almanahj.com/om)

[almanahj.com/om](http://almanahj.com/om)

[almanahj.com/om](http://almanahj.com/om)

[almanahj.com/om](http://almanahj.com/om)

[almanahj.com/om](http://almanahj.com/om)