

## بحث عن الكربوهيدرات جاهز للطباعة pdf

بحث عن الكربوهيدرات جاهز للطباعة من الأبحاث الهامة؛ والتي لها القدرة على توضيح ماهية الكربوهيدرات، وبيان أنواعها بالإضافة إلى تركيبها وأبرز المصادر الخاصة بها، مع توضيح السبب الرئيسي في كونها من العناصر الغذائية الهامة، وإماماً من موقع الأرشيف بمسؤوليته يعرض لكم بحث كامل عن الكربوهيدرات جاهز للطباعة.

### بحث عن الكربوهيدرات جاهز للطباعة

عند الرغبة في إنقاص الوزن أو زيادته والوصول إلى مرحلةٍ من التناسق البدني وحتى الاستقرار الصحي والذهني يكون مصطلح الكربوهيدرات العامل المشترك ونقطة التقاء كافة هذه الرغبات.

هذا سواء ما أشار المختصون المسؤولون عن وضع هذه الأنظمة إلى زيادة نسبتها في الطعام أو التقليل من بعض أنواعها وأمثلتها لتحقيق الأهداف المرجوة؛ ولكن ما هي الكربوهيدرات؟ وما هو السبب في أهميتها وتحكمها في صحة الإنسان بهذا القدر؟

الكربوهيدرات carbohydrates أو ما يُعرف بالنسبة للكثيرين باسم النشويات هي مركبات متكونة من جزيئات السكر، وتُعتبر إحدى أضلع المثلث الغذائي الأبرز في الأطعمة والمشروبات كافة إلى جانب البروتينات والدهون.

السبب الرئيسي وراء أهمية الكربوهيدرات يرجع إلى أن الجسم يقوم بتفتيت وتكسير روابطها وجزيئاتها إلى عدة مركبات؛ أبرزها الجلوكوز، أو ما يُعرف بسُكر الدم Glucose, or blood sugar، وهذا المركب يُعتبر من المواد الخام التي يستعملها الجسم في عدة عمليات حيوية.

فيتم استخلاص الطاقة منه للأنسجة والخلايا والعضلات والأعضاء كافة، كما أنه يتم تخزينه في الكبد وبعض أنسجة العضلات والعظام لاستخدامه عند الحاجة، وعلى الرغم من كون هذا يُعتبر أشهر المعلومات حول الكربوهيدرات إلا أن لهذا النوع من المركبات والعناصر فوائد ومزايا أخرى.

يُمكن بيانها من خلال معرفة أنواعه، وهو ما نتناوله بالتفصيل في إطار عرض أنواع الكربوهيدرات ضمن بحث عن الكربوهيدرات جاهز للطباعة أدناه:

### 1- السُكريات Sugars

تُعرف السُكريات بأنها أبسط صور الكربوهيدرات، وفي الوقت ذاته هي أكثر أنواعها استعمالاً وخطورةً في أن واحد عند فرط استخدامها، ونجدها ضمن حياتنا

اليومية في كافة الحلوى والأطعمة المُصنعة والمشروبات الغازية بمختلف أنواعها مسببةً أمراضاً لا حصر لها أبرزها السمنة المفرطة.

لكن ما يجهله كثيرون أن السُكريات تتواجد بصورٍ طبيعيةٍ صحيةٍ إلى حدٍ كبيرٍ أيضاً؛ في مأكولاتٍ مثل الخضراوات والفاكهة وحتى الالبان بكافة صور مُشتقاتها، ولكن بصورةٍ أقل تركيزاً بكثير مما هو الحال عليه في السُكريات المصنعة؛ وفي كافة الأحوال السُكريات تمد الجسم بالطاقة بسرعة.

لكن كل ما يأتي سريعاً يذهب سريعاً.. أليس كذلك؟ هذا مبدأً تنتهجه السُكريات كدستورٍ ثابتٍ لها؛ تمدك بالطاقة وتسلبها بين فينةٍ وأخرى.

## 2- النشويات Starches

أغلبية من يرغبون في الوصول إلى بحث عن الكربوهيدرات جاهز للطباعة يعرفون الكربوهيدرات باسم النشويات، والتي تُعتبر في واقع الأمر إحدى صورها وأشكالها وليس مُسمى آخر لها.

النشويات هي النوع الأكثر تعقيداً من الكربوهيدرات، وتنتج عن روابطٍ معقدةٍ من السُكريات الأحادية، وللجسم القدرة على الاستفادة منها بصورةٍ كبيرةٍ فيما يخص استخلاص الطاقة، وهذا لأنها بطيئة التفكك في غالب الأمر، ما يجعلها تعطي شعوراً بالحيوية لفترةٍ أطول مقارنةً بالسُكريات.

هذا النوع من الكربوهيدرات يفرض نفسه على كافة وجباتنا اليومية، فنراه متربعاً بين مكونات الخبز، الحبوب، المعكرونة وحتى بعض الخضراوات كالبطاطس والذرة والبازيلاء.

## 3- الألياف الغذائية Fiber

هذا النوع من الكربوهيدرات يُعتبر مُعقداً بصورةٍ أكبر من النشويات، ولا يقوى الجسم والجهاز الهضمي البشري على هضم كثيرٍ من أنواعها، ما يجعلها تملأ المعدة وتتسبب بالشبع بصورةٍ يرى فيها الراغبون في إنقاص الوزن الملاذ الآمن والضوء في نهاية نفقٍ مُظلمٍ من الشراهة.

لكن حذارٍ من الإفراط في تناول هذا النوع من الكربوهيدرات بإفراطٍ.. أبلغتكم مسبقاً أن الجسم لا يقوى على هضمها.. أليس كذلك؟ وددت التأكد فقط، وهذه في واقع الأمر فائدةٌ يُمكن وصفها بكونها سلاحاً ذو حدين.

لكون هذه الخاصية تُساهم في علاج عُسر الهضم، ومنع الإمساك بالإضافة إلى خفض الكوليسترول وسكر الدم، ولكن الإكثار من تناولها سيُنير الضوء الأحمر لمنع حركة المرور في أمعائك وجهازك الهضمي بالكامل مُسبباً عُسراً لن تقوى على تحمله.. لذا احرص على الاعتدال.

## أبرز مصادر الكربوهيدرات

لا يُمكن إجراء بحثٍ عن الكربوهيدرات دون العمل على بيان مصادر استخلاصها، وهذا يشمل كل مما يلي:

المصدر	الأمثلة
الحبوب	الأرز - المعكرونة - الخبز - الشوفان
الفواكه	التفاح - الموز - التوتيات - المانجو - البطيخ - الحمضيات
الألبان	لبن الزبادي - الحليب
البقوليات	العدس - البازيلاء - الفاصوليا
العصائر	عصائر الفاكهة - مشروبات الطاقة - المشروبات الرياضية
الخضراوات	الطماطم أو البندورة - الذرة - البازيلاء - البطاطا والبطاطس

إن بيان بحث عن الكربوهيدرات جاهز للطباعة يُعتبر الخطوة الأولى لمعرفة أهمية هذا النوع من العناصر الغذائية؛ وما يجب أن يتم التعرف عليه يُعتبر أكثر حتى؛ وفي واقع الأمر إن التوصل لحقيقة مثل هذه العناصر لهو أمرٌ يتسم بالمتعة الشديدة إن كُنْتَ من المُهتمين بمعرفة ما يدخل أمعاءك؛ وكيف يعمل الجسم على استغلاله والاستفادة منه.