

مسرد المفاهيم والمصطلحات

الحبوب والبقوليات

الحبوب محاصيل نباتية تُعدّ غذاءً رئيسًا للإنسان، تُعدّ مصدرًا أساسيًا للطاقة لاحتوائها على نسبة عالية من الكربوهيدرات، مثل القمح والأرز والشوفان.

البقوليات محاصيل نباتية غذائية غنية بالبروتين النباتي، تُسهم في بناء الجسم، مثل العدس والحمص والفاصوليا.

الكربوهيدرات مواد غذائية تمدّ الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة اليومية.

البروتين النباتي عنصر غذائي أساسي يوجد في البقوليات، يساعد في بناء ونمو أنسجة الجسم.

الصناعات التحويلية صناعات تعتمد على تحويل المواد الخام إلى منتجات غذائية أخرى، مثل تحويل الحبوب إلى طحين.

المخزون الغذائي كميات من الأغذية تُخزّن لفترات طويلة لاستخدامها عند الحاجة.

الألياف الغذائية مواد غذائية تساعد على تحسين عملية الهضم وتزيد الإحساس بالشبع.

الرشوف طبق أردني تقليدي يجمع بين الحبوب والبقوليات، ويُعد وجبة غذائية متكاملة.

مرض السيلياك (تحسس الغلوتين) مرض ناتج عن تناول منتجات القمح المصنّعة مثل الخبز والمعكرونة والكعك، من أعراضه ضعف عام، نقص حاد في الوزن والنمو، تكرار حالات الإسهال والمغص.

الغلوتين هو بروتين موجود في حبوب القمح والشعير، يعطي العجين مرونته وقدرته على التماسك والانتفاخ عند الخبز.

العقد البكتيرية على جذور البقوليات: تراكيب بكتيرية تثبت النيتروجين في التربة، تساعد النباتات على النمو.