

## مسرد المصطلحات

### Glossary

**الكربوهيدرات:** هي مغذيات عضوية مكونة من الكربون والهيدروجين والأكسجين.

**الكوليسترول:** عبارة عن مادة دهنيّة موجودة في أنسجة الحيوان.

**البروتينات:** هي جزيئات كبيرة ومعقّدة مكونة من وحدات أصغر تُسمّى الأحماض الأمينية.

**الفيتامينات:** مغذيات عضوية، يحتاجها الجسم بكميّات قليلة، وتعمل على تنظيم التفاعلات الكيميائية التي تحول الغذاء إلى طاقة وأنسجة حيّة.

**الألياف:** مواد غير قابلة للهضم، توجد في جدر الخلايا النباتية.

**السرعات:** وحدة قياس الطاقة في الغذاء.

**العقاقير:** أيّ مادة تغيّر في طريقة أداء الجسم أو العقل.

**المنبهات:** المواد التي تنبّه الجهاز العصبي.

**مهدئات الأعصاب:** هي مجموعة من المواد تُسبب ارتخاء الجهاز العصبي المركزي، وتبطل معدّل أداء القلب، وتخفّض ضغط الدم.