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 والفول.

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 تُخزَّن 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 الخَبز.

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