

مسرد المصطلحات

Glossary

الأملاح المعدنية: عناصر ومركبات أو أيونات يحتاج جسمك إلى بعضها بكميات متفاوتة كحاجته إلى الفيتامينات.

غذاء متوازن: غذاء يحتوي على المجموعات الرئيسة من الطعام بشكلٍ متنوعٍ ومتوازنٍ.

الكربوهيدرات: مركبات عضوية، تحتوي على كربون وهيدروجين وأكسجين، يحتاجها الجسم للحصول على الطاقة اللازمة له.

الدهون: مركبات عضوية، تحتوي على كربون، وهيدروجين، وأكسجين، تمدّ الجسم بالطاقة، وتحمي أعضائه الداخلية، وتحافظ على ثبات حرارة الجسم.

البروتينات: مركبات عضوية معقدة التركيب، تحتوي على كربون، وأكسجين، وهيدروجين، ونيتروجين، وأحياناً الكبريت، وحداتها البنائية أحماض أمينية تترابط فيما بينها بروابط ببتيدية.

الرابعة الببتيدية: رابطة كيميائية تربط بين حمض أميني وآخر في البروتين.