

## إجابات أسئلة الدرس الأول

### أهمية الأعشاب والتوابل

#### دراسة حالة

سعاد طالبة في المرحلة الثانوية اتبعت وصفة شعبية حصلت عليها من إحدى صديقاتها، رغبة في التخلص من الشحوم الزائدة وإنقاص وزنها ؛ لاعتقادها بأنّ الأدوية العشبية آمنة، وتعطي دائماً التأثير الدوائي المطلوب، وقد تضمّنت الوصفة خلط أكثر من نبتة عشبية، وجميعها نباتات مدرة ومسهلة، فاستمرت سعاد على أخذ الوصفة بشكل منتظم، مما ترتب عليه آثار سلبية مختلفة كاضطرابات في الأمعاء وغيرها.

**بعد إطلاعك على هذه المعلومات، أجب عن الآتي:**

١- ما التدابير الأولية التي يمكن اتباعها عند ملاحظة أي آثار جانبية لتناول الوصفات الشعبية؟

**التوقف فوراً عن أخذ الوصفة، وملاحظة زوال الآثار الجانبية أو عدم زوالها، وفي حال عدم زوالها لا بد من مراجعة الطبيب.**

٢- هل يوجد نبات طبي يعمل على التخلص من الشحوم؟

**يترك لإجابات الطالب.**

٣- في ضوء خبرتك الشخصية في المجتمع الذي تعيش فيه ما الحالات المشابهة لهذه الحالة، اذكرها.

**يترك لإجابات الطالب.**

٤- ما الإجراءات التغذوية السليمة التي يمكن اتباعها لإنقاص الوزن؟

**أ- التقيد بكمية السعرات الحرارية اليومية اللازمة للشخص.**

**ب- إجراء التمارين الرياضية.**

5- أعد مطوية حول محاذير استعمال الأعشاب كأدوية دون استشارة الطبيب، وورّعها على المجتمع المحلي.

**يترك المجال للطلبة لإعداد المطوية.**

### السؤال الأول:

وضح الأهمية الغذائية للأعشاب والتوابل.

يتناول الناس الأعشاب مع طعامهم وشرابهم على شكل مأكولات، ومواد نكهة، وملونات، ومشروبات ساخنة وباردة.

### السؤال الثاني:

بين الأهمية الاقتصادية لزراعة النباتات العشبية.

تعد زراعة النباتات العشبية وتكثيرها مصدراً مهماً من مصادر الدخل الوطني للدول المنتجة لها، إذ يساهم إنتاجها في تطوير الصناعة بصورة عامة، وتشمل:

أ- الجدوى الاقتصادية وزيادة دخل الأسرة.

ب- الإنتاجية (مستحضرات عشبية، ومستحضر، تجميل، وأدوية).

ج- التسويق.

### السؤال الثالث:

ما المقصود بالقيمة المضافة في عملية التسويق؟

القيمة المضافة: هي الزيادة في قيمة المنتج (البيع) التي نجمت عن تصنيعه.

### السؤال الرابع:

من المحتمل أن يؤدي الاستعمال الخاطئ والإفراط في تناول النباتات العشبية إلى حدوث أضرار صحية بالغة، على الرغم من فوائدها الكثيرة، ما النصائح التي تقدمها بهذا الخصوص؟

1. عدم المغالاة في تناول هذه النباتات وخاصة للأطفال وللحوامل والمرضعات.

2. تجنب الأنواع المصابة بالعفن والتلف.

3. مراعاة عدم تناولها مع الأدوية لبعض المرضى.