

## 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 والفل.

**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.