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.

السعرات: 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، وتبطىء معدّل أداء القلب، وتخفّض ضغط الدم.