

## 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.