



Nov 09, 2014

جامعة العين ننظم ورشة عمل " الغذاء الصحي "

نظم مركز التعليم المستمر لجامعة العين للعلوم و التكنولوجيا بالتعاون مع وحدة المتطلبات العامة و مركز اللغة الإنجليزية في جامعة العين بقرها في ابوظبي ورشة عمل بعنوان " الغذاء الصحي " قامت بتقديمها الأستاذة سهام عبد الواحد قورة أستاذ مساق العلم والحيا. حضر الورشة عدد من أعضاء الهيئة التدريسية من مختلف كليات الجامعة .

وتضمنت ورشة العمل عدة مواضيع في تفسير الغذاء إلى مجاميع ، المصادر الأساسية للمجاميع الغذائية و فائدة كل مجموعة غذائية للجسم، و تحديد أنواع الغذاء من خلال الهرم الغذائي و عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم يوميا، و كذلك تم التطرق الى عملية التمثيل الغذائي والعوامل المؤثرة فيها وطرق تحسين الأبيض. و بعض الأمراض المتعلقة بسوء التغذية و العوامل التي تؤدي إلى ارتفاع الكوليستيرول والطرق الطبيعية لخفض الكوليستيرول في الدم.

رابط الخبر