

تنوع الأغذية بالنسبة للإنسان

<http://medrassatouna.com>



يحتاج الإنسان إلى الغذاء حتى ينمو ويكبر ويتمتع بحياة صحية سليمة ولكي يتوفر لجسمه الطاقة الضرورية للقيام بمختلف الأعمال . وللغذاء مصادر مختلفة فإما أن يكون مصدرا حيوانياً أو نباتياً، إضافةً إلى ذلك يجب على الإنسان شرب الماء ، والسوائل بشكل يكفي للجسم؛ لأنّ الماء يحافظ على رطوبة الجسم ويساعد الجهاز الهضمي على القيام بوظائفه مثل هضم الطعام .

تقسم الأغذية التي يتناولها الإنسان إلى ثلاثة أنواع، وتضمّ ما يلي:

أغذية النمو هي عناصر للنموّ والبناء وتضمّ ما يلي:

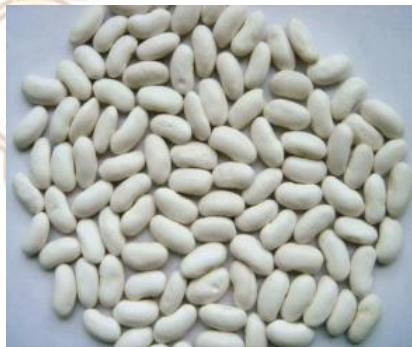
الزلالّات النباتيّة: والتي تضم



الفول



الحمص



اللوبيا



العدس

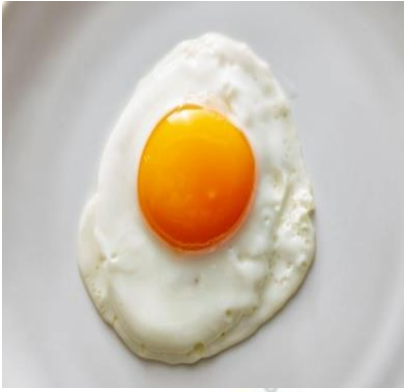
وغيرها.

<http://medrassatouna.com>

[http://medrassatouna.com/](http://medrassatouna.com)



الزلاتّات الحيوانيّة: وتشمل:



البيض

الحليب ومشتقاته

اللحوم الحمراء والبيضاء

ما عدا الزبدة

أغذية الطاقة هي عناصر تمدّ الجسم بالطاقة، وتضمّ ما يلي:

الأغذية السكّرية



كالعسل والسكر.

الأغذية النشوية



كالخبز والأرز.





الأغذية الدهنية كالزبدة والزيوت النباتية إضافةً للشحوم .

أغذية الوقاية هي عناصر للوقاية وحماية الجسم من الأمراض والمشاكل الصحيّة، وتضمّ ما يلي: الفيتامينات كالخضار والفواكه الطازجة وكذلك المطبوخة.



الألاح المعدنية الموجودة في ملح الطعام. الأغذية التي يحصل عليها الإنسان تكون بمقدار ثلاث مرات يومياً ؛ لذلك يجب أن تكون متوازنة وتحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم من فيتامينات، ومعادن، وبروتينات وغيرها، وأن تكون هذه الكمية متناسبة مع النشاط الذي يقوم به الشخص؛ لأنّ الجسم كلّما بذل جهداً أكبر كلّما احتاج إلى كمية أكبر من الغذاء. فطور الصباح هو أول وجبة أساسية يجب تناولها وتكمن فائدته في توفير الطاقة لضمان النشاط الذهني والبدني . يجب أن يكون الغذاء متوازناً وغير دسم وسهل الهضم . العشاء هو الوجبة الأساسية الثالثة ويجب أن تكون متوازنة أي أن تتوفر فيها أغذية من المجموعات الثلاث .