

# تنوع الأغذية بالنسبة للإنسان

إن تناول غذاءٍ صحيٍّ ومتوازنٍ يُعدُّ أمرًا مهمًّا لتوفير العناصر الغذائية والسَّعرات الحراريَّة التي يحتاجها الجسم يوميًّا ، والتي تضمُّ مجموعةً متنوعَةً من الفواكه والخضراوات ذات الألوان المختلفة ، والحبوب الكاملة والنشويات ، والبروتينات قليلة الدَّهون ، والدَّهون الصحيَّة ، بالإضافة إلى تجنُّب الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من السكَّريات والأملاح المُضافة .

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

## أغذية النمو

هي عناصر للنموِّ والبناء وتضمُّ ما يلي :  
\* الزلاليَّات النباتيَّة : والتي تضم الحمص ، والفاول ، والعدس ، واللوبياء وغيرها.



\* الزلاليَّات الحيوانيَّة : وتشمل اللحوم الحمراء والبيضاء ، والحليب ، ومشتقاته ما عدا الزبدة ، إضافةً للبيض.



## أغذية الطاقة

هي عناصر تمدّ الجسم بالطاقة، وتضمّ ما يلي :  
\* الأغذية السكرية 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 كالخضر والفواكه الطازجة وكذلك المطبوخة.



\* الأملاح 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 ؛ لأن الجسم كلما بذل جهداً أكبر كلما 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.



يُعدّ الماء عنصراً غذائياً أساسياً وله دورٌ رئيسيٌّ في جسم الإنسان ، إذ لا يمكن البقاء دون شرب الماء ، إذ أن جميع أجهزة وخلايا وأنسجة الجسم تحتاجه لإتمام وظائفها، كما يُشكّل الماء ما نسبته 60% من جسم الإنسان ، و 90% من حجم الدم ، ويتم الحصول على معظم احتياجات الجسم من الماء عن طريق شرب كميات كافية منه ، بالإضافة إلى المشروبات الأخرى ، وغيرها من الأطعمة ذات المحتوى العالي من الماء .