

## الغذاء الصحي

### مفهوم التغذية

التغذية هي العلم الذي يفسر تفاعل العناصر الغذائية والمواد الأخرى في الغذاء فيما يتعلق بالنمو والتكاثر والصحة والمرض للكانن الحي، ويشمل تناول الطعام، والاستيعاب، والتخليق الحيوي، وهدم، وإفراز.

### النظام الغذائي



شمل النظام الغذائي الصحي الكثير من الأطعمة الطبيعية، يجب أن يتكون جزء كبير من نظام غذائي صحي من الفواكه والخضراوات، خاصة تلك التي هي حمراء أو برتقالية أو خضراء داكنة، يجب أن تلعب الحبوب الكاملة، مثل القمح الكامل والأرز البني، دوراً في نظامك الغذائي.

### أنواع الأغذية الجيدة والضارة

- للبالغين يجب أن تكون منتجات الألبان غير دهنية أو قليلة الدسم، يمكن أن يتكون البروتين من اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والماكولات البحرية والبيض والبقوليات والبقوليات ومنتجات الصويا مثل التوفو، وكذلك البذور غير المملحة والمكسرات.
- التغذية الجيدة تشمل أيضاً تجنب أنواع معينة من الأطعمة، مثلاً يستخدم الصوديوم بكثافة في الأطعمة المجهزة وهو أمر خطير للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، ونصح البالغين باستهلاك أقل من 300 ملليجرام في اليوم الواحد من الكوليسترول (الموجود في اللحوم ومنتجات الألبان الكاملة الدسم وغيرهم).
- ويمكن أن يكون الطعام المقلبي والدهون الصلبة والدهون غير المشبعة الموجودة في والمارجرين والأطعمة المصنعة مضرّة بصحة القلب، الحبوب المكررة (الطحين الأبيض والأرز الأبيض) والسكر المكرر (سكر المائدة، شراب الذرة عالي الفركتوز)

## المواد الغذائية الغنية بالمواد المعدنية

من تلك الأطعمة الغنية بالمواد المعدنية الفول واللحوم، وبعض المأكولات البحرية تكون غنية بالمعادن التي تعطي الجسم الطاقة اللازمة، كما أن تناول المياه لا استغناء عنه لحياة الإنسان، فإن الماء هو الذي يساعد على نقل الأغذية المختلفة لجميع أعضاء الجسم، ويمد الأعضاء بالطاقة التي تلزمه ويساعده على مقاومة الأمراض، كما أن جميع الأعضاء في الجسم تحتاج إلى الماء فهو شريان الحياة لها.



تحدث العديد من الحالات الصحية أو تتأثر بالأغذية والتغذية، بعضها ناجم مباشرة عن الطعام، مثل "التسمم الغذائي" أو العدوى البكتيرية من الطعام الملوث.

### تأثير تناول الغذاء السليم على الجسم

- إن تناول الأطعمة له آثاره المباشرة للجسم فمن أعضاء الجسم ما يحتاج إلى نوع معين من الطعام، فمثلاً القلب يحتاج إلى نوع من الطعام يختلف عن ما يحتاجه الكبد، واتباع نظام غذائي مفيد له آثاره المفيدة لحياة الإنسان.
- أن الإفراط في نوع معين من الطعام قد يضر الإنسان مثل الأطعمة التي تكون بها مواد دهنية فهي ترفع الضغط للإنسان، وتؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول في الدم وتؤدي إلى خطورة في حياة الإنسان، وتجنب تلك المأكولات يساعد على تمتع الإنسان بصحة جيدة.
- وأثبتت العديد من الدراسات والأبحاث العلمية أن إفراط الإنسان في تناول الطعام قد يولد طاقة سلبية في داخله، ويسبب له سوء المزاج و أن اتباع نظام غذائي جيد له آثاره الجيدة للإنسان والحفاظ على حياته.
- واتباع النظام الغذائي السليم يساعد أعضاء الجسم على القيام بمهامها ويعطي الجسم النشاط والحيوية التي يحتاجها والوقاية من الأمراض، وأن اتباع نظام الغذاء المتوازن يساعد على التغلب من الإضطرابات التي تواجه الفرد في صحته.



# الغذاء الصحي



وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع  
وتنمية البيئة

أ.د/ محمود البدرى عبد المطلب

## نصائح صحية للتغذية الصحية



- يجب أن لا تتسرعون عند تناول الطعام، وقاموا بتناول الطعام بهدوء فلا يوجد داعي للتسرع في تناوله، فهذا الأمر صحياً قبل أن يكون ذوقياً.
- يجب تناول البيض في الصباح لأنه يعطي للجسم مقدار البروتينات التي سوف تساعده في وجود الطاقة لباقي اليوم.
- كما أن من أفضل أنواع الخبز هو الذي يحتوي بداخله على الحبوب الكاملة فهذا النوع مفيد جداً للجسم والبشرة، لذا يفضل تناوله.
- وفي النهاية شرب الماء بكميات كبيرة لا يضر بالإنسان، لأنه يفيد بشكل كبير ويفيد البشرة ونضارتها، يقينا من الكثير من الأمراض.