

التغذية: المجموعات الغذائية



أولاً: مجموعة الأرز، الحبوب :

تعتبر مصدراً هاماً لإمداد الجسم بالطاقة والفيتامينات والألياف والمعادن.

-اختر الأطعمة التي توجد بها نسبة دهون وسكريات قليلة ومنها المكرونة والأرز والخبز.

-تعتبر الأكلات المخبوزة والمصنوعة من الدقيق مثل الكيك والبسكويت جزءاً من أطعمة هذه المجموعة وبها نسب عالية من الدهون والسكريات.



ثانياً : مجموعة الخضراوات :

تمد الجسم بالفيتامينات مثل فيتامين أ، وفيتامين ج. كما تمدّه بالمعادن مثل الحديد والماغنسيوم

يجب الإكثار من تناول الخضراوات الورقية الخضراء والبقوليات أكثر من مرة في الأسبوع الواحد لأنها مصدر للفيتامينات والمعادن كما أن البقوليات تمد الجسم بالبروتينات وتحل محل اللحوم. يجب الإقلال من استخدام المواد الدهنية التي تضاف للخضراوات على المائدة أو أثناء طهيها.



ثالثاً : مجموعة الفاكهة :

- تمد الفاكهة وعصائرها الجسم بكمية كبيرة من الفيتامينات أ و ج، كما أنها قليلة الدهون والأملاح.

-تناول ثمرة الفاكهة أفيد من تناول عصائرها لأن نسبة الألياف فيها أكثر.

-الحرص أن يكون عصير الفاكهة طبيعياً 100 % غير مضاف إليه أية عناصر أخرى.

-الحذر من تناول الفاكهة المجمدة أو المعلبة والعصائر المحلاة.



رابعاً : مجموعة اللحوم، لحوم الطيور، الأسماك، الحبوب المجففة،

البيض والمكسرات :

-تمد الجسم بالبروتينات والفيتامينات والحديد والزنك، والفائدة التي تعود على جسم الإنسان من تناول أطعمة هذه المجموعة من الحبوب المجففة

والبيض والمكسرات تتساوى مع تلك التي تمدّها بها اللحوم ويمكن أن تحل محلها.





يحتوي الكيك والبسكويت على نسبة عالية من الدهون والسكريات لذلك يجب عدم الاكثار منها



البقوليات تمد الجسم بالبروتينات وتحل محل اللحوم



يجب الإقلال من استخدام المواد الدهنية التي تضاف للخضراوات على المائدة أو أثناء طهيها.



يجب ألا نتناول الفاكهة المجمدة أو المعلبة والعصائر المحلاة.



فوائد الحبوب المجففة والبيض والمكسرات تتساوى مع فوائد اللحوم وهي أكثر نفعاً لخلوها من الكوليسترول