

مصادر الأغذية: الأغذية الحيوانية والأغذية النباتية



تتفاوت نسب المواد الغذائية من حيث ملاءمتها للجسم للحصول على وجبة صحية متوازن، وتنقسم هذه المجموعات الرئيسية من الغذاء إلى الأقسام التالية:

الأغذية النباتية: فواكه وخضراوات وحبوب

* **الأطعمة النشوية:** الحبوب: الأرز، القمح، الشعير والذرة و البطاطس



حوالي 50% من هذا النوع من الأطعمة وخاصة الأنواع غير المقشورة من الحبوب هي التي تمد أجسامنا بالألياف والفيتامينات والأملاح المعدنية.



• الفواكه والخضراوات

يفضل تناول كمية كبيرة من هذه المجموعة: على الأقل 5 ثمرات من الخضار أو الفاكهة في اليوم من الخضراوات التي ينصح بتناولها تلك الخضراوات ذات الأوراق: الصلق، البقدونس، السبانخ و اللفت بالنسبة للفاكهة ينصح بالإكثار من تناول البرتقال وغيره من الفواكه ذات اللون الأحمر: كرز، تفاح. يمكن تناول هذه الفواكه أو الخضراوات في صورتها الطازجة أو المجمدة.



الأغذية الحيوانية: اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض.

• اللحوم والأسماك وبدائل اللحوم:

يفضل تناول الأسماك على الأقل مرتين أسبوعيا. بالنسبة للحوم الحمراء فيفضل تناول كميات معتدلة منها ويفضل انتقاء الأنواع قليلة الدهون. يُنصح بأن تحتوي الوجبة الغذائية على كمية من النشويات والخضراوات والفاكهة تزيد على كمية اللحوم الموجودة بهذه المجموعة.



• منتجات الألبان:

يفضل أيضا تناول كميات معتدلة من أطعمة هذه المجموعة من الجبن والزبادي واللبن والحليب، يُفضل كذلك انتقاء منتجات الألبان قليلة الدسم ويفضل تناول الزبادي بأنواعه عوضا عن الكريمة والقشدة حتى لا نتناول دهونا كثيرة.



الماء: يعرف بفائدته الكبيرة لحيوية الجسم وتخليصه من السموم.

بالإضافة إلى هذه المجموعات الأربع من العناصر الغذائية الأساسية الموجودة في أطعمتنا فإن الغذاء الذي نتناوله يحتوي أيضا على الكثير من المركبات الأخرى التي من الممكن أن تؤثر على صحتنا إيجابيا أو سلبيا. والكثير منها قد يكون له دور فعال في وقايتنا من الأمراض على الرغم من كونه غير أساسي في الوجبة الغذائية.