

مصادر الأغذية: الأغذية النباتية والأغذية الحيوانية

لماذا يحتاج الانسان إلى الغذاء؟

جميع المخلوقات إضافة إلى الانسان تحتاج إلى التغذية السليمة فالغذاء ضروري:

1- كي يبقى على قيد الحياة.

2- الغذاء ضروري لتوفير الطاقة اللازمة لنشاطات الانسان اليومية كالعمل والدراسة واللعب والتنزه ... فالإنسان الذي لا يتغذى جيدا يكون خاملا وكسولا.

3- الغذاء ضروري لتوفير الدفاع لذلك فالإنسان يحتاج إلى مضاعفة حصته من الطعام في فصل الشتاء حتى يستطيع مقاومة البرد.

4- الغذاء ضروري لمقاومة الأمراض لأنه يحتوي على الفيتامينات المناسبة مثل فيتامين سي الموجود في البرتقال وهو الذي يحمينا من مرض الزكام.

5- الغذاء ضروري لتعويض الخلايا وترميم الأنسجة التالفة.

ينقسم الغذاء من حيث مصدره إلى قسمين: مصدر نباتي + مصدر حيواني

الغذاء من المصادر النباتية :

نقصد بذلك الحبوب كالقمح والشعير والذرة والأرز إضافة للخضراوات المختلفة والجلال المتنوعة. تعتمد تغذية الانسان على حصة كبرى من النباتات وأهم الأغذية التي يتم الحصول عليها من النبات:



القمح:

يُزرع القمح بكميات هائلة في كثير من مناطق العالم ثم يُحصد ويُطحن ليتحوّل إلى خبز ومكرونة وكعك، وأطعمة أخرى. يعتبر القمح ذو قيمة كبيرة لأنه غذاء الملايين من الناس.



الأرز:

أكثر من نصف سكان العالم يتناولون الأرز بشكل يومي وخاصة في قارة آسيا وهو يُتناول مطبوخا مع الخضراوات والسّمك أو مع اللحم ليكون أكلة غذائية متوازنة.



الذرة:

تعتمد بعض الشعوب مثل شعب المكسيك على الذرة فتصنع منها الخبز كما تطبخها مع الخضراوات واللحم.



الخضراوات:

مثل الطماطم والجزر والفلفل والصلق والبقدونس واللفت والباذنجان والبطاطس إضافة لتشكيلة كبرى من أنواع الخضراوات الأخرى. وهي من المصادر النباتية الأساسية في الغذاء اليومي. تحتوي الخضراوات على الفيتامينات القيمة التي لها فوائد كثيرة لصحة الانسان. إذا أراد الفرد الحصول على فوائد الخضراوات كاملة فعليه أكلها طازجة لأن الخضراوات المطبوخة تفقد بعضا من فيتاميناتها.



الفواكه:

مثل البرتقال والعنب والتفاح والموز والتوت والرمان والمشمش والخوخ والاناناس والكيوي يفضل الانسان تناولها بكثرة لما تتميز به من مذاق طيب سواء كان حامضا أو حلوا وهي مليئة بالمياه المنعشة وغنية بالفيتامينات القيمة. إنها مصدر هام للطاقة والنشاط.

الغذاء من المصادر الحيوانية :

- اللحوم مصدر هام للبروتينات الضرورية للنمو.
- تعود الإنسان على أكل لحوم الحيوانات كالغزلان والأرانب البرية ثم قام بتدجين الحيوانات الأهلية كالدجاج و البط و الخرفان كما اصطاد السمك من الأنهار و البحار

	<p>تنقسم اللحوم إلى نوعين:</p> <ul style="list-style-type: none">• لحوم حمراء كلحم البقر ولحم الخرفان.
	<ul style="list-style-type: none">• لحوم بيضاء كلحم الدجاج والأرانب والسمك.
	<p>إضافة إلى لحومها فقد استغل الانسان عديد المنتجات الحيوانية مثل:</p> <ul style="list-style-type: none">- بيض الدجاج والديك الرومي والإوز.
	<ul style="list-style-type: none">- حليب البقر والماعز.
	<ul style="list-style-type: none">- مشتقات الحليب:كالجبن والزبدة و الياغورت و القشدة .

الغذاء من المصادر النباتية



الذرة



القمح



الأرز



الخضراوات



الزيوت النباتية



الغلال

الغذاء من المصادر الحيوانية



البيض



اللحوم الحمراء والبيضاء



مشتقات الحليب: جبن



الحليب