

# مصادر الأغذية

## أغذية من مصدر حيواني:

• البيض



• اللحم الحمراء مثل: لحوم البقر و الغنم  
• اللحم البيضاء مثل: الدواجن و الطيور



الحليب و مشتقاته



• الأسماك



## 2. أغذية من مصدر نباتي:

الحبوب مثل: الأرز و القمح و الذرة



• الخضروات

• الفواكه



المكسرات مثل:

الفستق و الجوز و اللوز



البقول مثل: العدس و الفاصوليا



• البذور مثل: دوار الشمس – بذور البطيخ



## التغذية السليمة

إنّ الغذاء السليم يعتمد على التّنوع في مصادر الأغذية و اتباع حصص يومية معتدلة حتى لا يُصاب الانسانُ بأمراض سوء التّغذية و منها :

	<p><b>البدانة</b> أي الزيادة المفرطة في الوزن و سببها الأكل الكثير و تراكم الشحوم في جسم الانسان و البدانة مرض يجرّ وراءه الكثير من الأمراض الاخرى.</p>
	<p>يقوم الجسم بتخزين الفائض وبكميات محدودة في الكبد و العضلات كمصدر للطاقة وقت الحاجة. ما يزيد عن قدرة الكبد و العضلات لتخزين الفائض يتحول الى دهون مسبباً زيادة في الوزن و البدانة .</p>
	<p><b>الهزال</b> و فقر الدم و الكساح بسبب نقص فيتامين د</p>
	<p>على الانسان أن يحافظ على نفس أوقات تناوله للطعام.</p>
	<p>تؤدي الزيادة في تناول السكريات إلى تسوس الأسنان و خاصة عند الأطفال .</p>
	<p>الإسراف في تناول السكريات يؤدي إلى ظهور مرض السكر</p>