

## مصادر الأغذية: الأغذية الحيوانية والأغذية النباتية



### الأغذية النباتية:

#### مصدرها النباتات و الأشجار:

**الخضر:** مثل الفلفل و الطماطم و الصلق و البقدونس و البطاطا و اللفت و الفجل :

- هي عنصر مهم للحوية والنشاط.
- الخضراوات تزيد من مناعة الجسم وتنقي الدم، وتزيل السموم من الجسم وتنشط الذاكرة.
- تحتوي الخضروات الورقية على كمية من الفيتامينات والمعادن النباتية المقاومة للأمراض .
- تحتوي ايضا الخضروات الورقية على الكثير من الماء مما يساعد على الحفاظ على نضارة البشرة وجمال الشعر.

#### الغلال : التفاح و العنب و الاجاص و الموز و الفراولة و القوارص ( الليمون و البرتقال )

تحتوي أيضا على حصة هامة من الفيتامينات و المعادن و السكريات الضرورية للنشاط و الحوية .

#### الحبوب: القمح و الشعير و الحنطة :

- تعتبر الحبوب بشكل عام مصدراً غنياً بالكربوهيدرات المفيدة التي يحتاجها الجسم في الحصول على الطاقة.
- هي أيضاً مصدر صحي في بناء خلايا وأنسجة الجسم.
- تستخدم الحبوب كالأرز والذرة والقمح كمكون أساسي للطعام .

## البقوليات :



تشتمل البقوليات على حبة الفول والفاصوليا والباذلاء والحمص واللوبيا وفول الصويا والعدس

- يجب أن نحرص على تناولها مع الحبوب الكاملة يومياً فهناك أكثر من خمسمائة ضعف من البقوليات تختلف في أشكالها وتركيبها الغذائي والبعض يسميها (لحم الفقراء) نظراً لرخص ثمنها وتوافرها في معظم بقاع الأرض.
- البقول مفيدة جداً في بناء أنسجة الجسم

وتشير أحدث الأبحاث في مجال التغذية أن إضافة الفاصوليا والباذلاء والبقوليات عموماً إلى غذاء الإنسان تساهم في تقليل تعرض القلب للإصابة بالأزمات والمشكلات القلبية عموماً وتحافظ على صحة وسلامة القلب.



## الأغذية الحيوانية:

**لحوم الماعز والضأن والارانب والخرفان والإبل والحمام والدجاج**

- إن اللحوم مصدر جيد للبروتين، الفيتامينات والأملاح المعدنية في نظامك الغذائي.
- إن كلاً من لحم الدجاج، اللحم، لحم الضأن ولحم البقر غني بالبروتين.
- لا يجب الاكثار من تناول اللحوم لأنه يؤدي الجسم

**البيض: بيض الدجاج و البط و الاوز و الحمام**

مصدر هام للتغذية المتوازنة فهو مليء بالبروتينات الضرورية لبناء الأنسجة.

**الحليب: حليب البقر و الماعز و الابل**

- يعتبر الحليب من أقدم وأهم أنواع الغذاء في العالم.
- الحليب غني بالكالسيوم المفيد للعظام.

