

مصادر الأغذية – الأغذية النباتية والأغذية الحيوانية

أغذية من مصدر حيواني:

- اللحوم الحمراء مثل: لحوم البقر و الغنم
- اللحوم البيضاء مثل: الدواجن و الطيور
- البيض
- الأسماك
- الحليب و مشتقاته



2. أغذية من مصدر نباتي:

- الخضروات
- الفواكه
- الحبوب مثل: الأرز و القمح و الذرة
- البقول مثل: العدس و الفاصوليا
- المكسرات مثل: الفستق و الجوز و اللوز
- البذور مثل: دوار الشمس – بذور البطيخ .



madrassati.com

يحتاج الانسان للغذاء السليم الصحي حتى يعيش وينمو ويقاوم الأمراض المختلفة ان الغذاء السليم يعتمد على التنوع في مصادر الأغذية واتباع حصص يومية معتدلة حتى لا يصاب الانسان بأمراض سوء التغذية ومنها:

- البدانة أي الزيادة المفرطة في الوزن وسببها الأكل الكثير و تراكم الشحوم في جسم الانسان و البدانة مرض يجرّ وراءه الكثير من الامراض الأخرى (مثل مرض الكولسترول)
- الهزال و فقر الدم و الكساح و الصعف العام و قلة التركيز في الدراسة و العمل (بسبب نقص فيتامين د)



على الانسان أن يحافظ على نفس أوقات تناوله للطعام. يقوم الجسم بتخزين الفائض وبكميات محدودة في الكبد والعضلات كمصدر للطاقة وقت الحاجة.

ما يزيد عن قدرة الكبد والعضلات لتخزين الفائض يتحول الى دهون مسبباً زيادة في الوزن والبدانة .

تؤدي الزيادة في تناول السكريات إلى تسوس الأسنان وخاصة عند الأطفال لذلك فعلياً الحرص على تنظيف الاسنان بعد كل وجبة غذائية أو مرة في الصباح ومرة قبل النوم على الأقل.

الإسراف في تناول السكريات يؤدي إلى ظهور مرض السكر لذلك يجب على الانسان الاعتدال في تناول السكريات والقيام بالتمارين الرياضية ولو لنصف ساعة يومياً.