مصادر الأغذية– الأغذية النباتية والأغذية الحيوانيّة



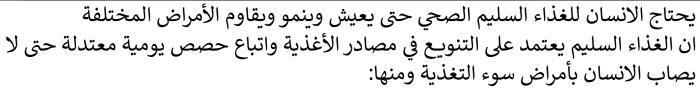
أغذية من مصدر حيواني:

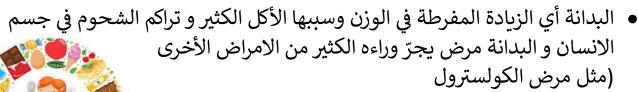
- •اللحوم الحمراء مثل: لحوم البقر و الغنم
- •اللحوم البيضاء مثل: الدواجن و الطيور
 - •البيض
 - •الأسماك
 - •الحليب و مشتقاته



2أغذية 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 .





• 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 فعلينا الحرص على تنظيف الاسنان بعد كلّ وجبة غذائية أو مرة في الصباح ومرة قبل النوم على الأقلّ.