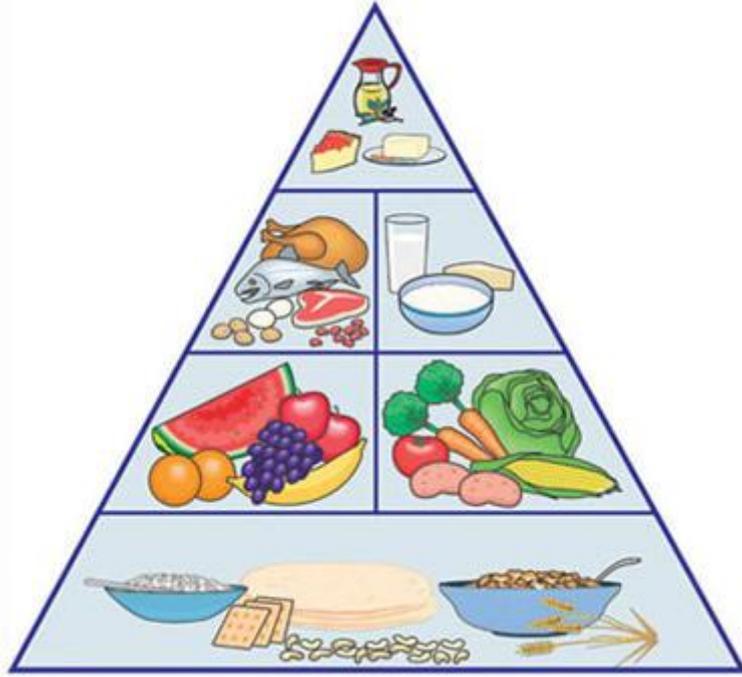


بحث من إعداد التلميذ: فراس المجدوب - الثالثة " أ " - مدرسة بوغزالة -
قصر هلال

التغذية السليمة عند الإنسان



مكونات النظام الغذائي الصحي

كما أسلفنا، فإن الغذاء الصحي من الدعائم الأساسية التي تمنحنا حياة صحية مليئة بالحيوية والنشاط، فما مكونات النظام الغذائي الصحي الذي يوفر لنا ما نحتاجه من عناصر غذائية ضرورية لصحة الجسم وعافيته؟

يستلزم الطعام الصحي تناول كميات متوازنة من المواد المغذية؛ فلكي تتمكن أجهزة الجسم من أداء وظيفتها على أكمل وجه لا بد من توفر كميات كافية من البروتينات والكربوهيدرات والدهون والمعادن والفيتامينات والسوائل، ويعد النظام الغذائي الذي يفتقر تماما لأحد هذه العناصر نظاما غير صحي ويؤدي إلى اعتلال الصحة بشكل أو بآخر، بل إن النظام الغذائي الصحي هو باختصار: تناول تشكيلة واسعة من الأطعمة بكميات متوازنة، ليس الهدف منها الحصول على الكثير من السعرات الحرارية أو التركيز على صنف واحد من الأطعمة..، ويقسم الغذاء إلى خمس مجموعات رئيسية ضمن الهرم الغذائي هي:

- 1 الفواكه.

2-الخضار .

3-اللحوم والسمك والدجاج والبيض والمكسرات والبقول.

4-الخبز والأرز والمقرونة.

5-الحليب ومشتقاته (اللبن واللبنه والجبن).

مكونات النظام الغذائي الصحي للأطفال والمراهقين.

كثيرا ما يتساءل الأطفال والمراهقون عن الطعام المغذي المناسب لهم والذي يمنحهم صحة جيدة وجسما رشيقا، فيما يلي بعض المكونات الغذائية، ومدى التركيز عليها في المجموعات الغذائية :

المجموعة الغذائية	مدى التركيز
الخضار	في أي وقت أحيانا من وقت لآخر
الفواكه	في أي وقت أحيانا من وقت لآخر
اللحوم ومصادر البروتين الأخرى	في أي وقت أحيانا

	<p>4- البيض.</p> <p>1- لحم البقر غير منزوع الدهن.</p> <p>2- شطائر اللحم المقلية (همبرغر).</p> <p>3- الدجاج المقلي.</p> <p>4- التتاقق.</p> <p>5- البيض المطبوخ بالدهن.</p>	من وقت لآخر
الخبز والأرز والمقرونة	<p>خبز القمح.</p> <p>الخبز الأبيض والمقرونة والخبز المحمص والبسكويت.</p> <p>الفتائر الرقيقة والبسكويت الرقيق</p>	في أي وقت أحياناً من وقت لآخر
منتجات الحليب	<p>الحليب والجبن واللبن منزوع الدسم أو قليل الدسم.</p> <p>الجبن المعالجة والحليب بنسبة دسم 2%.</p> <p>الحليب والجبن واللبن كامل الدسم.</p>	في أي وقت أحياناً من وقت لآخر

مكونات النظام الغذائي الصحي للمرأة الحامل:

لا يعني كون المرأة حامل أن تزيد من **كمية** الطعام الذي تتناوله فحسب، وإنما المهم أن تهتم **بنوعية** ما تأكله، وعلى الرغم من أنك أيتها الحامل تحتاجين إلى 300 سعرة حرارية إضافية في اليوم، عليك اكتساب هذه السعرات من أطعمة مغذية ومفيدة لك ولطفلك..، وفيما يلي بعض المواد الغذائية التي تحتاجين لها أثناء حملك:

1- **البروتينات**: وهي مهمة لنمو الخلايا وتطورها، ومن أفضل المصادر التي يمكنك الحصول على البروتين منها :
اللحم- الدجاج - بياض البيض - الحبوب والبقول - زبدة الفستق.

2- **الكربوهيدرات**: وهي مهمة لإنتاج الطاقة اللازمة يوميا، ومن أفضل مصادر الكربوهيدرات:

- الخبز - الأرز - البطاطا - المقلونة - الخضار - الفواكه
 3-الكالسيوم: وهو عنصر مهم للعظام والأسنان والعضلات، ويمكن الحصول على الكالسيوم من:
 الحليب - الجبن - اللبن - السلمون - السبانخ
 4-الحديد: وهو مفيد لنسبة الدم في الخلايا والوقاية من الأنيميا، ومن أفضل مصادر الحديد:
 اللحوم الحمراء - السبانخ - الخبز المدعم بالحديد
 5-فيتامين أ: وهو جيد لصحة الجلد والبصر ونمو العظام، ويمكن الحصول على فيتامين أ من:
 الكبد - الحليب - الزبدة - الجزر - البطاطا الحلوة - الخضراوات الخضراء
 6-فيتامين ب12: وهو مهم لتشكيل خلايا الدم الحمراء والمحافظة على سلامة الجهاز العصبي، ويمكن الحصول عليه من:
 اللحوم - السمك - الدجاج - الحليب
 7-الدهون: وهي مفيدة لتخزين الطاقة في الجسم، ومن أفضل مصادر الحصول على الدهون:
 الزبدة - الزيت - اللحوم - منتجات الحليب كاملة الدسم - زبدة الفستق

مكونات النظام الغذائي الصحي لكبار السن:

- تزداد الحاجة إلى نظام غذائي صحي لدى كبار السن أكثر من غيرهم من الفئات العمرية، ففي مثل هذا العمر تطرأ تغييرات كبيرة على أجهزة الجسم تتطلب تغيير بعض العادات الغذائية لدى الفرد بحيث يتناول طعاما متوازنا ويتناسب مع عمره وحاجاته الجسدية، وفيما يلي بعض المكونات الغذائية وأهميتها لكبار السن:
- 1-مجموعة الخبز والأرز والمقلونة: وهي مفيدة نظرا لاحتوائها على نسبة ألياف عالية، ولكن يجب تجنب الإكثار من الأطعمة الغنية بالدهون كذلك التي يتم طهيها بالسمن لأنها تؤدي إلى زيادة الوزن.
- 2-مجموعتا الخضار والفواكه: وهما مفيدتان لاحتوائهما على الفيتامينات والمعادن كفيتامين أ والبوتاسيوم، مع التركيز على ذات الألوان كالجزر والطماطم والسبانخ.. ولكن لا يجب طبخ الخضار بكثرة فهذا يقلل من قيمتها الغذائية، وإنما تقطع إلى قطع صغيرة لكي يسهل مضغها على الكبار.
- 3-مجموعة اللحوم والدجاج والبيض والسمك: ويجب تناول كميات معتدلة من هذه المجموعة كالدجاج منزوع الجلد والسمك.
- 4-مجموعة منتجات الحليب: وتؤخذ مكوناتها بكميات معتدلة أيضا، وأفضل الخيارات الحليب قليل الدسم أو منزوع الدسم