

ما هي أنواع الغذاء و المغذيات تحتوي الأطعمة التي ذأكلها على آلاف الكيمياءات المختلفة. ومع ذلك فإن عدد الكيمياءات ذات الأهمية القصوى في الحفاظ على صحتنا لا تتجاوز بضع عشرات. وهذه المغذيات هي التي يجب أن نحصل عليها من الأطعمة التي نستهلكها. يصنف علماء التغذية المغذيات إلى ست مجموعات رئيسية: 1- الماء 2- الكربوهيدرات 3- الدهون 4- البروتينات 5- المواد المعدنية 6- الفيتامينات. وتسمى المجموعات الأربع الأولى المغذيات الكبرى لأن الجسم يحتاج إليها بكميات كبيرة. أما المجموعتان الأخريتان فإن الجسم يحتاج إليهما بكميات قليلة فقط، ولذلك تسميان المغذيات الصغرى. والماء يُحتاج إليه بكميات كبيرة، لأن الجسم يتكون إلى حد بعيد من هذه المادة. وفي العادة فإن حوالي 50% إلى 75% من وزن جسم الإنسان يتكون من الماء. ويحتاج الجسم إلى كميات كبيرة من المواد الكربوهيدراتية والدهون والبروتينات، لأن هذه المغذيات تزود الإنسان بالطاقة. وتقاس الطاقة في الأطعمة بوحدات، تسمى السعرات الحرارية. والسعرات الحرارية هو كمية الطاقة التي يُحتاج إليها الجسم لرفع درجة حرارة جرام واحد من الماء درجة مئوية واحدة. ويساوي الكيلو سعر الواحد 1000 سعر. انظر: السعر الحراري. وبالرغم من أن المواد المعدنية والفيتامينات يُحتاج إليها فقط بكميات قليلة إلا أنها حيوية للصحة تماماً كغيرها من أنواع المغذيات الأخرى. فالمواد المعدنية والفيتامينات يحتاج إليها للنمو، وللحفاظ على الألياف، وتنظيم وظائف الجسم. الخبز والرقائق والأرز والفطائر. تتكون هذه المجموعة بشكل رئيسي من الكربوهيدرات وهو المصدر الرئيسي للطاقة. ويوصي علماء التغذية بحصص من هذه الأطعمة تتراوح بين 6 إلى 11 حصة يوميًا. اللحم والدواجن والمسمك والبقول المجافة والبازلما والبيض والمكسرات. وهذه المجموعة مصدر رئيسي للبروتينات. ويوصي علماء التغذية بحصص منها تتراوح بين 2 إلى 3 حصص يوميًا. اللبن والحليب والزبادي والمجب. توفر هذه المجموعة فيتامينات أ، ب والكالسيوم وبروتينات. وعدد الحصص التي يوصي بها يوميًا تتراوح بين 2 إلى 3 حصص. الفواكه مصدر ممتاز لفيتامين ج. توفر الفواكه أيضًا أليافًا مغذية. ويوصي علماء التغذية بعدد من الحصص الغذائية تتراوح بين 2 إلى 4 حصص من الفواكه المطازجة يوميًا الخضراوات مصادر ممتازة لفيتامين أ، ب، ج والكالسيوم والحديد بالإضافة إلى الألياف. ويوصي علماء التغذية بعدد من الحصص الغذائية منها، يتراوح بين 3 إلى 5 حصص يوميًا.