

إرشادات التغذية و الوجبة الغذائية المتكاملة

مفتاح التغذية الجيدة يعني الوجبة المتنوعة التي تحتوي على كل نوع من أنواع المغذيات. ولكي يتم تبسيط وضع خطة لوجبة متنوعة فقد و
وهناك إرشادات أخرى إضافية تسمى توصيات بمخصصات التغذية تقدمها وكالات حكومية إرشادات قومية للمواطنين في التغذية. وقد تختلف
وقد تختلف توصيات التغذية الخاصة بإحدى المغذيات وذلك بناء على نوع جنس الشخص سواء أكان ذكراً أم أنثى، أو بناء على العمر. فالتوصيات
وبالإضافة إلى ما تقدم فإن الناس يختلفون في احتياجاتهم للطاقة. فالرجل الذي يمارس ألعاباً رياضية مثلاً يحتاج إلى سعرات حرارية أكثر من
اجعل فيها الألياف. تتكون الألياف الغذائية من سليولوز وغيره من الكربوهيدرات المعقدة التي لا يمكن للجسم امتصاصها، وتخرج من الجسم كنف
قلّل الدهون المشبعة والكوليسترول. يوصي خبراء الصحة بوجبة يكون فيها الدهن المشبع قليلاً وكذلك الكوليسترول. وهو مادة شمعية توجد في
قلّل تناول الصوديوم والسكر. الوجبات التي تحتوي على كثير من الصوديوم قد تزيد من مخاطر ضغط الدم العالي. ويوجد الصوديوم في كثير
أما الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر فإنها عادة ما تكون ذات سعرات حرارية عالية ودهون مرتفعة ولكنها قليلة الأملاح والبر
لا تأكل أكثر من اللازم. عندما يستهلك الإنسان سعرات حرارية أكثر مما يلزم فإن الجسم يخزن معظم تلك السعرات الحرارية الفائضة كدهن. و
وهناك عدة طرق تساعد الإنسان على أن يتفادى البدانة. ومن أهم ما يجب أن ينبه إليه هو أخذ الحيلة وعدم استخدام الطعام وسيلةً للتغلب على
احفظ الأطعمة واطبخها بطريقة صحيحة للاحتفاظ بقيمتها الغذائية كثير من الأطعمة الطازجة يجب الاحتفاظ بها في الثلاجات بأسرع ما يم
ويجب أن تطهى الخضراوات في أقصر وقت ممكن، وبإضافة أقل قدر من الماء إليها حتى لا تضيع الفيتامينات في الماء. وتؤدي عملية طهي اللح
احذر أساطير الأطعمة والمعلومات الخاطئة. في أغلب الأحيان تجد بعض الأفكار عن الأطعمة إقبالاً، ولكنها لا تكون كلها صحيحة بالضرورة. و