

## ما هي أنواع الغذاء و المغذيات

تحتوي الأطعمة التي نأكلها على آلاف الكيمياء المختلفة. ومع ذلك فإن عدد الكيمياء ذات الأهمية القصوى في الحفاظ على صحتنا لا تتعدى عشرين. يصنف علماء التغذية المغذيات إلى ست مجموعات رئيسية : 1- الماء 2- الكربوهيدرات 3- الدهون 4- البروتينات 5- المواد المعدنية 6- الفيتامينات. وتستهلك المياه حاجة إليه بكميات كبيرة، لأن الجسم يتكون إلى حد بعيد من هذه المادة. وفي العادة فإن حوالي 50% إلى 75% من وزن جسم الإنسان يتكون ويحتاج الجسم إلى كميات كبيرة من المواد الكربوهيدراتية والدهون والبروتينات، لأن هذه المغذيات تزود الإنسان بالطاقة. وتقاس الطاقة في وبالرغم من أن المواد المعدنية والفيتامينات يُحتاج إليها فقط بكميات قليلة إلا أنها حيوية للصحة تماماً كغيرها من أنواع المغذيات الأخرى. فخبز الخبز والرقائق والدأرز والفطائر. تتكون هذه المجموعة بشكل رئيسي من الكربوهيدرات وهو المصدر الرئيسي للطاقة. ويوصي علماء التغذية بحد اللحم والدواجن والسمك والبقول الجافة والبالاء والبيض والمكسرات. وهذه المجموعة مصدر رئيسي للبروتينات. ويوصي علماء التغذية بحد اللبن والحليب والزبادي والجبن. توفر هذه المجموعة فيتامينات أ، ب، ج، د، هـ، ك، والكالسيوم و بروتينات. وعدد الحصص التي يوصي بها يوميّاً تتراوح بين 2 الفواكه مصدر ممتاز لفيتامين ج. توفر الفواكه أيضاً أليافاً مغذية. ويوصي علماء التغذية بعدد من الحصص الغذائية تتراوح بين 2 إلى 4 حصص الخضراوات مصادر ممتازة لفيتامين أ، ب، ج، د، هـ، ك، والكالسيوم والحديد بالإضافة إلى الألياف. ويوصي علماء التغذية بعدد من الحصص الغذائية منها،