

أهم المكونات الغذائية

الماء. ربما كان أهم المغذيات، فباستطاعتنا العيش بدون أي من المغذيات الأخرى لعدة أسابيع، ولكننا نستطيع البقاء بدون ماء لمدة أسبوع واحد ويجب أن يستهلك الشخص البالغ حوالي 2,4 لتر ماء يوميًا. ويمكن أن يتم ذلك عن طريق تناول المرطبات التي نشربها أو الماء الذي في طعامنا.

الكربوهيدرات. تحتوي على كل أنواع السكر والنشويات، وهي التي تمد الأحياء بالمصدر الرئيسي للطاقة. ويزود كل جرام من الكربوهيدرات بالـ 4 سعرات حرارية. وهناك نوعان من الكربوهيدرات: بسيطة ومعقدة. والكربوهيدرات البسيطة، وكلها سكريات، تركيب جزيئي بسيط. وأما الكربوهيدرات المعقدة التي تحتوي معظم الأطعمة على كربوهيدرات. والسكر الرئيسي في الطعام هو السكروز، وهو سكر عادي أبيض أو بني. وهناك سكر آخر مهم هو اللاكتوز. مصدر للطاقة عالي الكثافة. ويمكن للجرام الواحد من الدهون أن يزود بما مقداره 9 سعرات حرارية. وتتكون كل أنواع الدهون من كحولات وحمضات دهنية. ويجب أن تحتوي الوجبة على بعض الأحماض الدهنية العديدة اللاتشبع لأن الجسم لا يستطيع صنعها. وتعمل هذه الأحماض الدهنية الضرورية بدورها في إنتاج البروتينات. وتوجد الأحماض الدهنية العديدة اللاتشبع في زيوت بعض النباتات مثل دوار الشمس ويزود السمسم وفي الأسماك مثل السلمون والماكريل. وتنتج البروتينات. تزود الجسم بالطاقة - كل جرام بأربع سعرات حرارية - ولكنها فوق ذلك من أهم مواد البناء للجسم. فالعضلات والجلد والشعر مثلاً والبروتينات جزيئات كبيرة معقدة التركيب تتكون من وحدات أصغر تسمى الأحماض الأمينية. ويجب أن يتلقى الجسم كميات كافية من 20 حمضاً أمينياً وأفضل مصادر البروتينات هي الجبن والبيض والسمك واللحوم الحمراء، أي الخالية من الدهن، والحليب. وتسمى البروتينات التي في هذه الأطعمة بـ البروتينات. المعادن. يُحتاج إليها في النمو والحفاظ على تراكيب الجسم. كما يحتاجها الجسم للحفاظ على تركيب العصارات الهضمية والسوائل التي توجد في الخلايا. وبخلاف الفيتامينات والكربوهيدرات والدهون والبروتينات فإن المعادن مركبات غير عضوية. وهذا يعني أنها لا تتكون عن طريق الكائنات الحية. وتشتمل المعادن المطلوبة على الكالسيوم والكلور والمغنيسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم والكبريت. والكالسيوم والمغنيسيوم والفوسفور ومع ذلك فهناك بعض المعادن الأخرى المطلوبة ولكن بكميات قليلة جداً، وتسمى هذه المعادن بالعناصر الاستشفافية. ومن بين هذه العناصر الكروم وتعتبر كل من الخضراوات الخضراء المورقة والخبز المصنوع من القمح الكامل والأطعمة البحرية، والكبد، والكلبي، والكلبي مصادر طيبة لكثير من المعادن. الفيتامينات ضرورية للصحة الجيدة. ويجب تناول كميات صغيرة من هذه المركبات يوميًا في الوجبة. فالفيتامينات تنظم التفاعلات الكيميائية في الجسم. ويقسم العلماء الفيتامينات إلى مجموعتين عامتين هما الفيتامينات المذابة في الدهون، والفيتامينات المذابة في الماء. وتذوب الفيتامينات أ، و د، و هـ، و ك في الدهون. وفيتامين أ ضروري لصحة الجلد ونمو العظام. ومن بين مصادر هذا الفيتامين الكبد والخضراوات الخضراء والصفراء والحليب.

فيتامين ب1 يسمى أيضاً الثيامين، وهو ضروري لتحويل النشويات والسكريات إلى طاقة. ويوجد هذا النوع في اللحوم والحبوب الكاملة.

فيتامين ب2 أو الريبوفلافين ضروري للتفاعلات الكيميائية المعقدة التي تحدث عند استخدام الجسم للطعام. ويتم الحصول على فيتامين ب2 من

فيتامين ب6 ويسمى أيضاً البيرييدوكسين وحمض البانتوثنيك والبانثوثين كلها تؤدي دوراً في التفاعل الكيميائي في الجسم. وكثير من الأطعمة

فيتامين ب12 وحمض الفوليك أو الفولاسين ويحتاج إليهما لتكوين خلايا الدم الحمراء وتوفر نظام عصبي صحي. ويوجد فيتامين ب12 في المنتجات

النياسين جزء من فيتامين ب المركب. وتحتاج الخلايا إلى النياسين لإطلاق الطاقة من الكربوهيدرات. وتحتوي الكبد والخميرة واللحم الأحمر على

فيتامين ج أو حمض الأسكوربيك ضروري للمحافظة على الأربطة والأوتار وغيرها من الأنسجة المساندة. ويوجد هذا الفيتامين في المأكلة وخام

فيتامين د ضروري لاستعمال الجسم للكالسيوم. ويوجد في زيت كبد الحوت وفي الحليب المدعم بفيتامين د. كذلك فإن هذا الفيتامين يتكون

فيتامين هـ أو التوكوفيرول يساعد في المحافظة على غشاء الخلية. وزيوت الخضراوات ورقاق الحبوب الكاملة غنية بصفة خاصة بهذا الفيتامين

فيتامين ك ضروري للدم لكي يتجلط بطريقة صحيحة. وتحتوي الخضراوات الخضراء المورقة على هذا الفيتامين، وتصنعه البكتيريا كذلك ف