



من المؤكد أن صحة الإنسان وعافيته تعتمد على نظام غذائي متوازن ومتنوع يزود جسمنا بالطاقة والحيوية اللازمة لأداء مهامه ويكسبه المناعة من الأمراض، في هذا السياق من المهم جدا معرفة أنواع وأصناف الطعام التي نحتاجها لنعيش حياتنا بصحة جيدة وتحفيق التوازن في العرض التالي قائمة للمغذيات الرئيسية التي يحتاجها جسم الإنسان

الكربوهيدرات

تعتبر الكربوهيدرات المصدر الرئيسي للطاقة سريعة الهضم، تزيد من نسبة نشاط الإنسان وتساعد في التخلص من بعض أنواع الدسم، تقويم الكربوهيدرات إلى نوعين: **النشويات والسكريات** على الرغم من أهميتها لجسمنا لكن استهلاك كميات أكبر من اللازم يمكن أن يسبب مشاكل صحية كارتفاع نسبة الغلوكوز في الدم وزيادة الوزن يحتاج الإنسان البالغ لحوالي **275 غرام** من الكربوهيدرات يومية أي حوالي **1100** حريرة. يمكننا الحصول على الكربوهيدرات من الأطعمة التالية على سبيل المثال: **الخبز - الرز - البطاطا - المعكرونة.**

الدهون

الدهون هي مخزن الطاقة الأكبر في جسم الإنسان، حيث أن غرام واحد من الدهون يمد الجسم بتسعة حريريات، وللحفاظ على صحتنا يجب أن يتركز استهلاكنا للدهون على الحيريات غير المشبعة لتخفيض مخاطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع معدل الكوليسترول، يحتاج جسم الإنسان البالغ ما بين **55** إلى **65** غرام من الدهون يوميا أي ما بين **500** إلى **600** حريرة يومية يمكننا إيجاد الدهون في: **الزيت - السمنة - الزبدة - المنتجات الحيوانية - السمسم**

البروتينات

البروتينات هي المكون الأساسي في كل خلية في الجسم تساعدنا في بناء أجسامنا وتسرع معدل استقلاب الدهون. هناك نوعان من الدهون: الحيوانية و النباتية، تعطينا البروتينات المزيد من الطاقة وتزيد من نشاطنا، في حين أن البروتينات النباتية صحية أكثر، يحتاج جسم الإنسان إلى **85** غرام من البروتين تقريبا كل يوم (**340** حريرة) **يمكننا إيجادها في: مشتقات اللبن - اللحوم - البيض - الحبوب (فاصوليا - فول)**

المغذيات الدقيقة

من اسمها يظهر لنا أننا نحتاج المغذيات الدقيقة بكميات أقل بكثير من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون، المغذيات الدقيقة على نوعين: **فيتامينات - وأملاح معدنية** وهي ضرورية جدا حيث أنها تشارك في كل عمليات الجسم الحيوية، وقلة وجودها في الجسم يؤدي إلى إصابته بأمراض ك هشاشة العظام وفقر الدم وكثير من حالات التمسس، المغذيات الدقيقة بشكل عام نجدها في معظم الخضروات والفواكه بنسب متفاوتة

الهرم الغذائي

الرسم البياني على اليمين يدعي الهرم الغذائي يعطينا هذا الرسم فكرة عن كمية كل من المغذيات التي يحتاجها جسمنا كل أسبوع وما هو عدد جرعات كل منها، بالإضافة إلى ذلك فهو يوضح أنواع الغذاء الرئيسية التي تحتوي هذه المغذيات علاوة على بعض النصائح في قاعدة الهرم يمكننا رؤية مثال عن المواد التي من المفترض أن نستهلكها بشكل أكبر من غيرها، وبالذهاب إلى الأعلى نرى أن عدد الوجبات يجب أن يكون أقل باختلاف المواد.

حملات التوعية الغذائية

استخدم الهرم الغذائي

لتخطيط خياراتك الغذائية الصحية



كيف تستخدم هذا الهرم؟
الكمية التي ينصح بها من الحصة الغذائية للأطفال (من سن 5 سنوات فما فوق*) والبالغين مشار إليها بجانب كل قسم في الهرم، على سبيل المثال:
للحصول على 4 حصص من الخضروات والفواكه يمكنك أن تتناول التالي:

- كوب عصير طبيعي
- طبق خضار (طبق متوسط)
- حبة تفاح واحدة
- حبة برتقال واحدة

دليل الكميات:
الخبز: رغيف واحد
الفواكه: حبة واحدة
العصير: كوب واحد
الطبق: طبق متوسط الحجم

اشرب الماء بشكل منتظم - على الأقل 8 أكواب من الماء باليوم
حمض الفوليك: مكون رئيسي في تكوين الجنين، إذا كان هناك احتمالية حمل، يجب أخذ اقراص حمض الفوليك (400 ميكروجرام باليوم).
* للأطفال الأقل سنًا، أبدا بكميات وحصص أقل وقم بزيادة الكميات حتى الحصص الموضحة في الهرم تبعاً لنمو الطفل وظروفه.