

مقدمة

الغذاء سلاح ذو حدين فإما أن يجلب لك الصحة والعافية أو يكون سبب مرضك وضعفك - فالإكثار من تناول الطعام أو الإقلال منه عن الحد المطلوب يسبب المرض في كلتا الحالتين - ولكل مكون غذائي مقررات غذائية يجب اتباعها ليكون الإنسان في مأمن من المرض.

ولكل مرحلة عمرية متطلبات غذائية خاصة بها ويوجد كم هائل من الأبحاث في شئون تغذية الإنسان في جميع مراحل نموه المختلفة. ولذلك قمت بتأليف هذا الكتاب لإلقاء الضوء على هذه الأبحاث للاستفادة منها في الوقاية من المرض بالغذاء والتغذية السليمة.

والله ولى التوفيق

المؤلف