

## الغذاء وأهميته

إن الغذاء هو المصدر الوحيد للطاقة الضرورية لاستمرار الإنسان على قيد الحياة وبناء خلايا الجسم ووقايته من الأمراض من أجل أن يؤدي وظيفته التي خلق من أجلها، ولا أدل على ذلك من أن الطفل بمجرد ولادته يحتاج إلى الغذاء لاستمرار حياته حيث يكون غذاؤه الأول ذلك الإفراز الذي تم تكوينه في ثدى أمه تكويناً خاصاً ليلائم تكوينه الغض وهو ما يعرف بالسرسوب والذي يستمر لمدة ثلاثة إلى أربعة أيام حيث يعتبر أفضل غذاء للطفل الرضيع عقب ولادته مباشرة لأن الجهاز الهضمي للطفل يكون ضعيفاً وينقصه بعض الإنزيمات الهاضمة التي تفرز في الفم والقناة الهضمية وينطبق ذلك أيضاً على جهازه العصبي والدوري اللذين يتقدمان بتطور نمو الطفل لذلك كان هذا السرسوب يحتوى على العناصر الغذائية الضرورية لنمو الطفل وإعطائه المناعة ضد الأمراض لمواجهة ظروف الحياة الجديدة التي خرج إليها حيث يحتوى على الأجسام المناعية ونسبة أكبر من البروتينات سهلة الهضم وهى الألبومين والجلوبيولين والعناصر المعدنية. أما اللبن

الذى يفرز بعد انقضاء فترة السرسوب فإن تركيبه يتغير تبعا لتقدم عمر الطفل حيث تزيد فيه نسب الدهون والبروتينات والأملاح المعدنية الضرورية وأهمها الكالسيوم الضرورى لتكوين العظام لذلك نجد أن الطفل يتضاعف وزنه خلال ستة شهور من عمره ويصل إلى ثلاثة أمثال وزنه خلال سنة من عمره وبعد ذلك يحتاج الطفل إلى المزيد من الأغذية المتنوعة خصوصا ذات المصدر النباتى مثل: - البقوليات والخضروات والفاكهة بالإضافة إلى البروتينات الحيوانية سهلة الهضم مثل صفار البيض والكبد واللحوم المهروسة ثم بعد ذلك يستمر فى زيادة احتياجاته الغذائية خلال فترات المراهقة والشباب والشيخوخة. ونتيجة لزيادة الطلب على الغذاء بسبب زيادة سكان العالم بدرجة تفوق زيادة إنتاج الغذاء اتجهت مصانع الأغذية إلى إنتاج بدائل للأغذية من مصادر غير تقليدية مثل إنتاج بدائل اللحوم والألبان من مصادر نباتية مع إضافة بعض المواد المكسبة للطعم والرائحة والقوام واللون لتعطى طعما وشكلا مماثلا للأغذية الحقيقية مثل بدائل اللحوم والجبن وبعض الحلويات من فول الصويا وغيره من البقوليات النباتية أما إنتاج السمن الصناعى بنكهة وطعم الزبد الطبيعى فقد انتشر انتشارا واسعا فى عالمنا الآن وكذلك إنتاج

الجبن باستخدام اللبن الطبيعى الفرز بعد إضافة دهن نباتى إليه مثل زيت النخيل وزيت جوز الهند وغير ذلك من الدهون الأخرى ذات المصدر النباتى ، وما يقال على الجبن يقال أيضا على المنتجات اللبنية الأخرى مثل الأيس كريم والزبد الصناعى الذى يطلق عليه المرجرين والذى انتشرت صناعته وتجارته على نطاق واسع فى جميع أنحاء العالم.

وفى كافة الأحوال يجب مراعاة الدقة فى تحديد العوامل التى تؤثر على الحالة الصحية للغذاء والتى لا تشمل فقط نظافة الغذاء بل تشمل كل ما يتصل بالغذاء لضمان وصوله للمستهلك مستساغا محتفظا بقيمته الغذائية لأن أى إهمال أو قصور فى أى من هذه العوامل يؤدى إلى تلف وفساد الغذاء وبالتالي ظهور حالات التسمم الغذائى والتى كثيرا ما أودت بحياة كثير من الأفراد؛ لذلك فإن العوامل المؤثرة على الحالة الصحية للغذاء ترتبط بالمادة الخام للغذاء وكذلك كل القائمين على تداول وتصنيع الغذاء منعا من وصول الطفيليات والميكروبات التى تسبب الأمراض المختلفة مثل حمى التيفود والباراتيفود وكذلك الفيروسات المسببة للعديد من الأمراض مثل مرض التهاب الكبدى ، أما أنواع البكتيريا المتجرثة والمقاومة للحرارة فهى غالبا ما تسبب تلف أو فساد

الغذاء أما الفطريات فهي تفرز مواد سامة فى الغذاء تعرف بالتوكسينات ، كما لا يفوتنا الاهتمام بالمواد المضافة للغذاء بهدف زيادة كميته أو بهدف إطالة مدة حفظه أو تحسين صفاته الطبيعية حيث إن لبعضها أثر سام أو ضار خصوصا عند عدم استعمالها بالقدر المسموح به أو حدوث خطأ فى الاستعمال لذلك يجب أن تؤخذ كل هذه العوامل فى الاعتبار ، لأن التغذية الجيدة يمكن تحقيقها بتناول الغذاء الجيد الصحى وهذا ما تسعى إليه كافة الدول ليزداد الإنتاج من ناحية ويعم الرخاء من ناحية أخرى.

