

## المقدمة

"صحتك في طعامك" .. عنوان اخترته لهذه الثلاثية، لأنه بالفعل صحتنا فيما نتناوله من غذاء.. ولذا يقع على عاتق الأم عبء كبير في هذا الصدد.. حيث إنها في الغالب هي من تعد طعام أفراد أسرتها، أو توجه من يعده.. وبالطبع يهملها في المقام الأول أن يكون طعاما صحيا يجعلهم موفوري الصحة.

ولذا قررنا ألا نجهدنا ونجعل لها هذا الكتاب نبراسا يهديها للنظم الصحية والغذائية السليمة حتى يتمتع أفراد أسرتها بالصحة والعافية، وتجنبهم الأمراض التي تتسبب فيها التغذية غير الصحية كالسمنة والنحافة والأنيميا... إلخ.

وستناول في منظومتنا هذه كيف تكون "صحتنا في طعامنا" وما الأطعمة التي يجب أن يتناولها الوليد وتلميذ الحضنة والمدرسة، وغذاء المراهق والرياضي، والأغذية التي يحتاجها البدناء والنحفاء، وكذلك الأغذية التي تزيد من كفاءة الأزواج وتسبب السعادة الزوجية.

ولم يفتنا غذاء الأم التي هي عماد أسرتها وخاصة أثناء حملها ومنذ تكوين جنينها وحتى بعد ولادته أثناء إرضاعها.. وهذا سيفيد جدا الأمهات حديثات العهد بالإنجاب.

وأيضاً لم ننس كبار السن والأغذية التي توفر لهم الصحة والعافية وتحميهم من الأمراض.

وستتناول كذلك بعض النقاط المهمة والتي سنستهل بها كتابنا في فصل تمهيدى، بعنوان "صحتك في طعامك" ثم ننتقل للتعرف على مركز الجوع والشبع في المخ، وكيفية عمله ومتى يحدث الخلل فيه وتأثير ذلك على صحتنا.. كذلك رحلة الطعام التي يقوم بها جهازنا الهضمى دون إرادة منا.. ثم بعد ذلك نتناول موضوعاتنا تباعاً والتي تشمل العديد من الموضوعات، بداية من العناصر الغذائية الأساسية اللازمة للجسم السليم، ومروراً بما يجب أن نمد به جميع أفراد الأسرة من غذاء بحسب كل الحالات والأعمار ثم ننهي فصول كتابنا بقاموس غذائى.

والله الموفق،،

مهجة زايد