

مكونات الغذاء الكامل

هذه الأنواع من الغذاء على مائدتك

كلمت المواد الغذائية تنقسم إلى خمسة أنواع تمثل المكونات الغذائية للطعام - المواد الكربوهيدراتية كالنشويات والسكريات وثانيها المواد الدهنية كالدهون والزيوت - ثم المواد البروتينية كاللحوم ثم المكونات الضرورية والمطلوبة بكميات قليلة كالفيتامينات والمعادن والأملاح - وخامس هذه المكونات الماء.

هذه المكونات الخمسة زادت ثلاثة أخرى هامة جدا للصحة ولا يكتمل الغذاء بدونها بل إن نقصها يسبب أمراضا ومشاكل صحية كثيرة وخطيرة ولم يقنّب إليها العلم الحديث إلا بعد انتشار العادات والأنماط الغذائية الخاطئة في المجتمع الغربي والأمريكى والانتشار الواسع للأمراض التي نتجت عن ذلك برغم الرفاهية والوفرة الغذائية الموجودة في هذه المجتمعات ولكن الإهمال في تعاطى هذه المكونات الثلاثة الجديدة أدى إلى حدوث هذه الظواهر المرضية.. هذه المكونات عزيزى القارئى هي الألياف الغذائية.. مضادات الأكسدة.. مركبات الفيتو. وسوف نتناول بالشرح هذه المكونات الغذائية الثمانية بطريقة سهلة التطبيق العملى للقارئى.. ثم نبحث التداخلات بين هذه المكونات المفيدة منها والضارة.. ثم نختم بمواصفات الغذاء الآمن، والنصائح العشر للغذاء الآمن.