

مقدمة

أعلى ما يملك الإنسان صحته وغاية ما يتمناه أن يعيش حياته سليماً معافى ليهنأ بحياته ويتمتع بما من الله عليه من الصحة والعافية نعم إنها الصحة تلك الجوهرة النفيسة التي لا يعرف قدرها إلا من ابتلي بمرض أو علة فقد معها الراحة ولذة النوم وسعادة الحياة فكيف بمن يتسبب في تدمير صحته بنفسه ويحرق زهرة عمره ويطفئ شمعة حياته بيده هنا تكون الحسرة أكبر والندامة مضاعفة نعم يكون سبباً في هلاك نفسه عندما يسلك عادات غذائية سيئة تقوده إلى سوء التغذية وكذلك عدم ممارسة الأنشطة الرياضية التي تحسن من كفاءة العمليات الحيوية للجسم فتكون النتيجة أمراض مزمنة مثل مرض السكر وضغط الدم وأعراض السمنة كتصلب الشرايين وغيرها .

ولو نظرنا إلي وزن الإنسان حين يولد لوجدنا أن معدل وزنه حوالي ٣ كيلو جرامات ثم ينمو ويتزعرع إلي أن يصل وزنه في المتوسط إلي ٧٠ كيلو جراماً أو يزيد وزنه علي ذلك والفرق بين هذين الوزنين لا شك يحصل عليه من الغذاء الذي يتناوله علي اختلاف أنواعهاذن فالغذاء وحده هو الذي يساعد علي النمو وهو الذي يحترق داخل الجسم فتنتج عن احتراقه حرارة تساعد علي الاحتفاظ بالدفء ودرجة حرارة الجسم تظل ثابتة وينتج مع الحرارة طاقة تساعد علي الحركة والنشاط والعمل

كوقود السيارة الذي يحترق وينتج عن احتراقه حرارة وطاقة هي التي تسير السيارة فلو نقص الغذاء قل النمو ونقصت قدرة الجسم علي القيام بالأعمال التي تحتاج إلي حركة ومجهود ونقص الغذاء قد يكون في كميته التي لا تتناسب مع اللازم للإنسان وهنا يشعر بالجوع وينقص وزنه لأن جزءاً من المواد الغذائية المخزونة في الجسم تستهلك لتمد الجسم بحاجته من الطاقة ليؤدي أعماله وهنا قد ينقص نموه أو يصاب بأمراض سوء التغذية وقد يكون النقص في نوع الغذاء أي أن الشخص قد يقدم له كميات كبيرة من الغذاء يحس بالشبع لكنه شبعاً ظاهرياً لأنه لم يحصل علي الكمية اللازمة له من العناصر الغذائية الأساسية وهذا ما يعبر عنه بالجوع الخفي أي أن الشخص حقاً يكون جائعاً لكنه يحس بالشبع ظاهرياً لذا يعتبر الغذاء كاملاً أو ناقصاً تبعاً لاحتوائه علي العناصر الأساسية أي أن الغذاء بنوعه وليس بكميته .

أسامة عبد الرحمن