

الباب الأول
التغذية ووظائفها

obeikandi.com

يتكون الإنسان من أجهزة وتتكون الأجهزة من أعضاء وتتكون الأعضاء من أنسجة وتتكون الأنسجة من خلايا هذا الترتيب للكائنات الحية يبدو نسبياً ثابتاً لكن بنظرة متفحصة تجد أن الخلايا تتكون من عناصر غذائية وهي البروتينات والدهون والكربوهيدرات والأملاح والفيتامينات والماء وهذه العناصر تتغير وتتبدل باستمرار عن طريق الغذاء المتناول وكيف لا وغذاؤنا اليومي عبارة عن خلايا نباتية وحيوانية ومنتجات الحيوان ومنتجات النبات حتى نحافظ على أعضائنا وخلايانا فعلياً بتعويض ما نفقده باستمرار من هذه العناصر .

علم تغذية الإنسان: يبحث هذا العلم في المواد الغذائية الكيميائية التي يتناولها الإنسان في طعامه اليومي وكيفية تعامل الجسم معها وهذا التعامل يشمل الهضم والامتصاص والنقل والأيض وتحولاتها وطرق تخزينها والتخلص منها.

الطعام: هو المواد التي يتناولها الإنسان في صورة صلبة أو سائلة بهدف التغذية على العناصر الغذائية فيها وتختلف الأطعمة عن بعضها البعض في كمية ونوع العناصر الغذائية.

العناصر الغذائية: وهي المواد الكيميائية التي يحصل عليها الإنسان من طعامه ويحتاجها باستمرار لإنتاج الطاقة وتعويض الفاقد من الخلايا وفي النمو والمحافظة على الحياة.

المواد الغذائية الأساسية

هي المواد الكيميائية التي لا يستطيع الجسم تصنيعها و يحصل عليها من طعامه ويحتاجها باستمرار ونقص أي منها يؤدي إلي مرض وهي تشمل بعض من من الكربوهيدرات والدهون وبعض الأحماض الأمينية ومعظم الفيتامينات و الأملاح والماء

مواصفات الغذاء الكامل

١- أن يكون كافياً لمد الجسم بالطاقة اللازمة لكل فرد في المجتمع آخذين في الاعتبار الاحتياجات اللازمة حسب عوامل (العمر – النوع – الوزن -).

٢- أن يكون كافياً بالنسب اللازمة من البروتينات – الكربوهيدرات الدهون – الفيتامينات – الأملاح – الألياف – الماء .

٣- أن يكون الطعام جيداً ومحفوظاً وغير فاسد وبعيد عن العدوى والسموم أو أي تلوث داخلي اوخارجي .

فوائد الغذاء :

يستفيد الجسم من الغذاء في الأعمال الآتية:

-توليد الطاقة الحرارية التي تساعد الجسم علي الحركة والنشاط والقيام بالأعمال اليومية.

-تجديد الأنسجة التي تتلف نتيجة العمل والحركة للفعاليات اليومية .

- للنمو فهو يساعد علي توليد الأنسجة الجديدة .
 - لتنظيم العمليات الحيوية في الجسم .
 - للوقاية من بعض الأمراض التي تتسبب عن نقص في أحد العناصر.
 - الغذائية والتي تعرف بأمراض سوء التغذية .
- مظاهر التغذية الصحيحة :

- أن يكون الوزن متناسباً مع العمر والطول .
- أن تكون العضلات قوية غير رخوة ومغطاة بطبقة مناسبة من الشحم
- ليكسب الجسم مظهراً متناسقاً .
- ألا يبدو علي الوجه والجسم الشحوب (اللون الباهت).
- أن يتصف الفرد بالحيوية وعدم الشعور بالتعب السريع بعد أقل مجهود.
- وجود الشهية والقابلية للطعام بشكل طبيعي .
- التمتع بالصحة العامة وعدم المعاناة من الأمراض باستمرار.

احتياجات الجسم من الطعام

إنّ الإنسان بحاجة إلى أكثر من ٤٠ عنصراً غذائياً للحفاظ على صحته ومقاومة الأمراض المنتشرة في المحيط الذي يعيش فيه ولا يوجد غذاء واحد ومحدد يحتوي على كل هذه العناصر والمواد، لذا فمن المهم للفرد تناول أنواع عديدة من الأغذية التي تضمن للفرد الحصول على هذه العناصر وهذا يجب أن يتم على مدار ساعات اليوم فمثلاً يتناول الفرد

أنواع معينة من الأغذية على الفطور وأنواع أخرى، في وجبة الغذاء ونوعيات غذائية أخرى في وجبة العشاء ولا نغفل عن الأكل بين الوجبات الرئيسية وفي اليوم التالي يمكن أن نقوم باستكمال الأغذية التي لم تستطع تناولها في اليوم السابق، فمثلاً إذا تناولت السمك في اليوم السابق تستطيع تناول اللحم في اليوم التالي وهذا المبدأ يطبق على بقية الأغذية مثل منتجات الألبان والخضروات والفواكه والبقوليات وغيرها بحيث عليك تناولها على مدار أيام الأسبوع.

تناول السوائل بكثرة

إن الفرد البالغ بحاجة يومية إلى لتر ونصف من السوائل على أقل تقدير في اليوم الواحد في الجو الطبيعي، وترتفع نسب هذه الكميات حسب الحاجة وقد تصل إلى ضعف تلك الكمية أو أكثر في الأجواء الحارة الرطبة، لما يفقده الجسم من سوائل بشكل كبير، أو إذا كنت تمارس أنشطة رياضية بشكل مكثف، فالماء من أسهل أنواع السوائل وأسرعها امتصاصاً وهو لا يسبب السمنة المفرطة إطلاقاً، ويمكن للفرد تناوله في أي وقت يريد بالإضافة إلى أن الشاي وعصائر الفاكهة بأنواعها، والحليب والقهوة والشوربة توفر كميات كبيرة من السوائل التي يحتاجها الجسم على مدار مراحل حياته .

الكربوهيدرات والتغذية السليمة

إنّ الأغلب في مجتمعنا لا يتناولون كميات كافية من الأغذية التي تحتوي على الكربوهيدرات مثل الخبز والأرز والبطاطس وغيرها ومن المعروف أنّ أكثر من ٦٥ % من الطاقة التي يجب أن نحصل عليها تكون من المواد الكربوهيدراتية، لذا يجب التركيز على الأغذية المكونة من الحبوب الكاملة خاصة الخبز والبسكويت والمعجنات بكافة أنواعها الأخرى، ومن المتعارف عليه أن الشباب والأشخاص الذين يبذلون نشاطاً مكثفاً في اليوم بحاجة إلى كميات كبيرة من المواد الكربوهيدراتية لكي يستطيعوا أن يعوّضوا الطاقة التي بذلوا طوال فترات اليوم .

الفواكه والخضروات وعلاقتها بالتغذية السليمة

حسب دراسات علمية كثيرة كانت خلاصتها أن الكثير من الناس لا يتناولون حاجتهم من الخضروات والفواكه خاصة الشباب وكبار السن، وللعلم إنّ الفواكه والخضروات تحتوي على مجموعة كبيرة جداً من المغذيات المفيدة لجسم الإنسان بالإضافة إلى أنها تحتوي على الألياف الغذائية التي تساعد في الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة كأمراض السكري والقلب وارتفاع ضغط الدم والسمنة، كما وجد أن الفواكه والخضروات تضم في تكوينها مواد مضادة للتأكسد تساعد في الوقاية من أمراض السرطان، فيجب تناول كل من الفواكه والخضروات على أقل

تقدير خمس مرات في اليوم وذلك على أشكال متعددة مثل السلطات أو الفواكه الطازجة أو كخضروات مطبوخة في الوجبات الغذائية اليومية.

المشروبات والأغذية الغنية بالسكريات

السكر من المواد الكربوهيدراتية الهامة، ومصدر أساسي للطاقة الحرارية وبشكل عام، فإن جميع المواد الكربوهيدراتية ما عدا الألياف الغذائية تتحول إلى سكريات وتوجد السكريات في عدد غير قليل من الأغذية مثل: الحليب والفواكه وبعض الخضروات والحبوب بأنواعها والأغذية السكرية خاصة الحلويات والشوكولاتة .

الأطعمة المالحة والتغذية السليمة

الإنسان في الغالب بحاجة إلى الصوديوم الذي نجده في الملح بكميات قليلة لكننا نتناول كميات كبيرة من الصوديوم في وجباتنا الغذائية، أما كثرة تناول الصوديوم فتسبب ارتفاع ضغط الدم الذي أصبح مشكلة كبيرة في العديد من البلدان، ومن المعروف لدينا أنّ العديد من الأطعمة الشعبية والتراثية يكون في محتواها نسب عالية من الملح وكذلك معظم الأطعمة السريعة والمعلبات .

شروط التغذية الصحيحة لجسم الإنسان

يشترط في التغذية الصحيحة لجسم الإنسان ووقايته من الأمراض توفر ما يلي:

- أن يكون الطعام متنوعاً في مكوناته ومتزناً في ما يوفره من العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان من عناصر إنتاج الطاقة (الكربوهيدرات والبروتينات والدهون) والفيتامينات والأملاح المعدنية.
- يحتاج جسم الشخص السليم إلى حوالي جرام واحد من البروتين لكل كيلوجرام من وزنه ،ويوفره الأغذية البروتينية كاللحوم بأنواعها والألبان والأسماك والبيض وبذور البقول في الطعام .
- الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف كالحبوب مع غلافها وبذور البقول والخضراوات الورقية للاستفادة من تأثيراتها الوقائية ضد العديد من الأمراض مثل ارتفاع دهون الدم والكولسترول .
- يفضل تناول الخبز المحضر من حبوب القمح الكامل (مع قشورها) (الخبز الأسمر) عن الخبز الأبيض لارتفاع محتواه من الألياف الغذائية والفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية للجسم .
- جعل طبق سلطة الخضراوات وثمار الفواكه في الطعام اليومي للإنسان للاستفادة مما توفره من فيتامينات وعناصر معدنية وألياف غذائية، كما تشغل الخضراوات خاصة الورقية منها والخيار حيزاً في

المعدة فتقلل الشعور بالجوع ،فتقلل كمية ما يؤخذ من الأغذية الأخرى التي توفر عدد أكبر من السعرات الحرارية للجسم .

- يفضل تناول الأسماك مرة واحدة أو مرتين في الطعام الأسبوعي عوضاً عن اللحم والدجاج للاستفادة من المزايا الوقائية والعلاجية للأحماض الدهنية عديدة عدم التشبع من نوع أوميغا ٣ الموجودة بوفرة في زيوتها ضد ارتفاع الدهون الثلاثية والكوليسترول في الدم .

- تجنب تناول الأغذية المحتوية على نسب مرتفعة من مركب الكوليسترول مثل السمن الحيواني والدهون الحيوانية وصفار البيض ولحم أعضاء الحيوان كالمخ واللسان والكبد والكلى والكوارع لتجنب ارتفاع تركيز الكوليسترول في الدم ثم ترسبه على جدار الأوعية الدموية في الجسم .

- استعمال الزيوت النباتية المستخرجة من جنين الذرة أو دوار الشمس أو ثمار الزيتون عوضاً عن الدهون الحيوانية والسمن الحيواني والصناعي والزبد في تحضير أطباق الطعام لاحتوائها على الأحماض الدهنية الضرورية للجسم والموجودة بنسب مرتفعة فيها .

- ينصح بعدم الإكثار من تناول أطباق الطعام الدسمة لكثرة ما توفره من سعرات حرارية قد تفوق احتياجات الجسم (فيوفر كل جرام منها ٩ سعرات حرارية وهذا يمثل أكثر من ضعف ما يوفره وزن مماثل من الكربوهيدرات أو البروتينات وهو ٤ سعرات حرارية) .

- عدم الإكثار من تناول السكر والحلوى والمشروبات المحلاة بالسكر لأن السكر يتحول داخل جسم الإنسان إلى دهون تترسب على جدار الأوعية الدموية فيه، كما يؤدي عدم إزالة السكر الملصق بالأسنان بواسطة الفرشاة إلى حدوث نخر فيها .
- تجنب شرب المياه الغازية أثناء تناول الطعام لأن الغاز الموجود فيها يتمدد بفعل الحرارة داخل المعدة فيؤدي إلى خروج الطعام منها عبر فتحة البواب حتى دون اكتمال هضمه مما يضيع فرصة تحليله بفعل العصارة المعدية.
- تجنب شرب الشاي فور تناول الطعام لأن مركب التانين الموجود فيه يعيق امتصاص العناصر المعدنية في الأمعاء كالحديد والكالسيوم والفسفور.

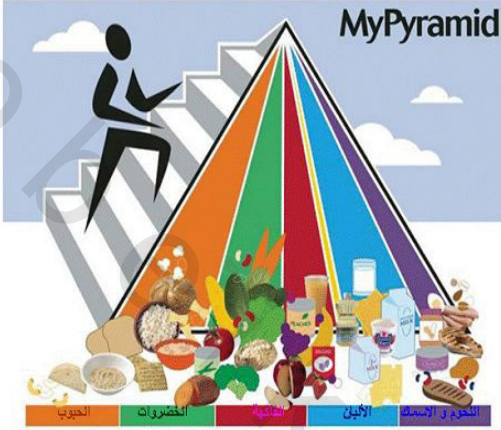
الهرم الغذائي

عبارة عن رسم تخطيطي على هيئة هرم وهو بمثابة المرشد الذي يدلنا على الكميات الصحية التي يجب تناولها من الأغذية ويحتوي على المجموعات الغذائية التي يجب على كل شخص الالتزام بها يومياً فهذه المجموعات الغذائية تمد الجسم بالمواد الغذائية اللازمة لبنائه ونموه ولا تحل أي مجموعة منها محل الأخرى لأن لكل واحدة منها فائدة وقيمة غذائية مختلفة .

وهو عبارة عن مثلث يحتوي على قوائم بالعديد من الأغذية وكلما اتجه الهرم إلى القمة تكون الأطعمة أقل من الناحية الصحية ويشير إلى الإقلال منها ويعطي الهرم الغذائي إرشادات عن كمية الأغذية التي يجب تناولها، كيف يمكن تجنب الأطعمة الدهنية، كيفية المزج بين الأنواع المختلفة من الأغذية بصورة معتدلة لكي يتم مد الجسم بالمواد الغذائية التي يحتاجها وفي نفس الوقت يحافظ على الصحة والرشاقة ويتجنب زيادة الوزن والسمنة .

في عام ٢٠٠٥ تم تحديث وتعديل الهرم الغذائي الإرشادي فالنموذج القديم كان مُصمم بحيث يُذكر الأفراد بنوعية الأطعمة التي يتناولوها ليتمتعوا بصحة جيدة لكن تم التفكير في إجراء تعديلات عليه بحيث يتضمن أيضاً التمارين الرياضية بجانب الطعام الصحي للحفاظ على صحة جيدة لذلك تم تصميم الهرم الغذائي الجديد وتم تسميته هرمي My Pyramid فقط وليس الهرم الغذائي لأنه لا يتضمن الأغذية فقط لكنه يشمل أيضاً اختيارات الحياة الصحية لذلك تم تصميم الشكل التخطيطي للهرم يبين صورة شخص يصعد درجات السلالم لتصوير كيف أن النشاط الطبيعي هام بنفس درجة اختيار الأغذية الصحية للوصول إلى صحة جيدة.

يحتوي الهرم الغذائي على ٥ مجموعات من الأغذية في صورة سلسلة



من الأشرطة بأحجام وألوان مختلفة:

اللون البرتقالي: يشمل مجموعة الحبوب.

اللون الأخضر: يشمل مجموعة الخضروات .

اللون الأحمر: يشمل مجموعة الفاكهة.

اللون الأصفر: يشمل مجموعة الدهون و الزيوت

اللون الأزرق: يشمل مجموعة الألبان .

اللون الأرجواني (البنفسجي) : يشمل مجموعة اللحوم والأسماك والبقوليات المجففة.

نقاط هامة جدا يؤكد عليها الهرم الغذائي الإرشادي:

التنوع: حثت الإرشادات الغذائية الجديدة على التنوع في تناول الغذاء، بحيث يشمل جميع المجموعات الغذائية الرئيسية والفرعية بشكل يومي. التناسب: حثت الإرشادات الغذائية الجديدة على تناول أنواع معينة من الأطعمة، مثل: الفواكه والخضروات، والحبوب الكاملة، وأنواع الحليب ومنتجات الألبان المنزوعة الدسم أو قليلة الدسم، مع الإقلال من أنواع أخرى من الأطعمة، مثل الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والكوليسترول،

أو السكريات المضافة، أو الأملاح وتمثل هذا الجانب في شكل الشعار من خلال اختلاف حجم خطوط الألوان المكونة للشعار، فالحبوب والفواكه والخضروات أتت أشرطتها عريضة كناية عن الإكثار من تناولها تبعاً لاحتياج الفرد لها، بينما جاءت الدهون والزيوت ذات شريط ضيق كناية عن الرغبة في الإقلال منها قدر الإمكان.

الاعتدال: حثت الإرشادات الغذائية الجديدة على الاعتدال في الطاقة المستهلكة من الطعام، تبعاً لعمر الفرد، ووزنه، وجنسه، ونشاطه البدني، من أجل تجنب زيادة الوزن والبدانة كما حثت التعليمات على تجنب الدهون المشبعة والكوليسترول والأملاح والسكريات المضافة وتمثل هذا الجانب في شكل الشعار من خلال ضيق خطوط الشعار كلما اتجهنا لأعلى، مما يعني أنه كلما ازداد معدل النشاط البدني للشخص كلما أتيح له تناول طاقة إضافية من الطعام بمعدل أكبر.

ممارسة النشاط البدني: حثت الإرشادات الغذائية الجديدة على ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة كل يوم أو على الأقل معظم أيام الأسبوع. مجموعة اللون البرتقالي:

تمثل مجموعة الحبوب، ويوصى بتناول ٩٠ جراماً على الأقل وتشمل هذه المجموعة الخبز والحبوب والأرز والمكرونة مع التوصية بتناول نصف الكمية من الحبوب الكاملة غير منزوعة القشر (حيث إنها تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن والألياف) وتمد مجموعة الحبوب

الفرد أساساً بالكربوهيدرات وبعض الفيتامينات والمعادن والألياف .

-المجموعة الخضراء:

تمثل مجموعة الخضروات وينصح بتناول الخضروات ذات اللون الأخضر الغامق، وكذلك البرتقالية اللون، بالإضافة إلى أنواع الفاصوليا واللوبياء الجافة وينصح بتناول حوالي ٢٥ كوب من الخضروات يومياً للأفراد الذين يتناولون ٢٠٠٠ سعر حراري يومياً ويمكن زيادة أو نقصان الكمية تبعاً لاحتياجاته .

-مجموعة اللون الأحمر:

وتمثل الفاكهة، وينصح بتناول كوبين من الفاكهة المتنوعة سواء كانت طازجة أو مجمدة أو معلبة، أو مجففة مع التخفيف من تناول العصائر حيث انها قليلة في محتواها من الألياف .

-مجموعة اللون الأزرق:

تتمثل في مجموعة الحليب ومشتقاته وتنصح وزارة الزراعة الأمريكية بتناول ما يعادل ثلاثة أكواب من الحليب ، الخالي أو قليل الدسم وبالنسبة للأفراد الذين يعانون من عدم تحمل منتجات الحليب ، البحث عن مصدر آخر لعنصر الكالسيوم .

- مجموعة اللون الأصفر:

تتمثل في الزيوت ويوصى بالحصول عليها من الأسماك والبقوليات والزيوت النباتية والحد من تناول الدهون الصلبة، مثل الزبد والسمن

الصناعي والطبيعي .

مجموعة اللون الأرجواني :-

تشمل مجموعة اللحوم والبقوليات، حيث اقترحت وزارة الزراعة الأمريكية تناول اللحوم القليلة (المنزوعة) الدهن وتناولها محمرة أو مسلوقة.

الطبقي الصحي على أساس المجموعات الغذائية

قالت أخصائية تغذية أمريكية إذا تناول الأطفال أطعمة صحية تحتوي على كافة المواد المغذية فذلك سوف يساعدهم على التركيز بشكل جيد خلال الدراسة وتنصح الاخصائية كاترين كراوس الآباء باختيار الأطعمة الصحية والتقييد بالحمية الغذائية المتوازنة فذلك يساعد أجهزة الإرسال الكيميائية في الدماغ على العمل بشكل فعال وعلى تنشيط الذاكرة وزيادة قوة التركيز وقالت كراوس لموقع هلت داي نيوز إن الطفولة مرحلة هامة جداً لأنها الفترة التي ينمو فيها الجسد والدماغ، ومن الضروري تزويد الجسم بالمواد الغذائية التي يحتاجها وتعليم الأطفال في مرحلة مبكرة العادات الغذائية الجيدة، داعية الآباء لكي يكونوا قدوة صالحة لأبنائهم وحسب الدراسات التي أجريت من قبل منظمة الأغذية والأدوية الأمريكية فإن عدد الطلاب الذين يذهبون للمدرسة بدون إفطار في ارتفاع متزايد ومستمر وقد يرجع ذلك إلى انشغال الأبوين في العمل أو عدم تعود

الأسرة على تناول الإفطار أو نهوض واستيقاظ الطلاب في وقت متأخر مما يؤدي إلى عدم قدرتهم على الإفطار في المنزل .

مبادئ التغذية

ان تغذية أي إنسان تؤدي إلى خدمة غرضين رئيسيين هما (الحصول على الطاقة للقيام بكافة الأنشطة الحيوية، والإمداد بالمواد التي تحتاجها عمليات البناء والتجديد المستمر للأنسجة) وهي أحد العوامل المهمة لرفع مستوى الكفاءة البدنية وزيادة سرعة الاستشفاء ومقاومة التعب.

أما بالنسبة إلى كمية الطاقة التي يحتاجها الإنسان فالطاقة التي يحتاجها الفرد خلال اليوم الواحد تعتمد على نوع ومدة العمل، فكلما زادت مدة العمل وشدته احتاج الإنسان إلى طاقة أكبر، إذ تحتاج الأعمال الخفيفة من ٢٣٠٠ - ٣٠٠٠ سعر حراري خلال ٢٤ ساعة، أما العمل الشديد فيحتاج إلى نحو ٤٠٠٠ سعر حراري خلال ٢٤ ساعة أيضاً، وفي بعض الأحيان يحتاج من ٥٠٠٠ - ٦٠٠٠ سعر حراري، والجسم يحتاج إلى الغذاء للقيام بواجباته بشكل طبيعي وموزون، وأي خلل في الغذاء يسبب أمراضاً غذائية كالنحافة والسمنة وفقر الدم والإسهال .

وحول دور الكلايكوجين العضلي في مسابقات التحمل فزيادة كمية الكلايكوجين المخزون في الجسم تؤثر إيجابياً في الإنجاز ذي التحمل الدوري التنفسي، فمن خلال قياس كمية الكلايكوجين في العضلة بعد

تناول الرياضي الدهون والبروتينات لمدة ثلاثة أيام، تبين أن مستوى الكلايكونين وصل إلى (٣ - ٦) جم لكل كيلو جرام من وزن العضلة المتسعة الوحشية في الفخذ الأمامية، أما بعد أخذ مزيج من النشويات والبروتينات والدهون فمستوى الكلايكونين ارتفع إلى ١٧٥ جم، وتضاعفت هذه الكمية بعد تناول الرياضي غذاءً نشويًا فقط فوصل مستوى الكلايكونين إلى ٣٣١ جم لكل كيلوجرام عضل في الجسم .

التغذية السليمة للإنسان

أن التغذية ونقص هذا التغذية الصحية السليمة تعتبر شيئاً ضرورياً لنمو الإنسان واستمرار حياته، بل وللحفاظ على صحته فالغذاء بمثابة الوقود الذي يمنحنا الطاقة والنشاط، ويجب أن تكون الأطعمة التي يتناولها كل فرد منا متكاملة ومتنوعة وبكميات ملائمة حتى لا يتعرض الإنسان إلى مشاكل صحية كثيرة منها: أمراض القلب والأوعية الدموية - مرض السكر - نزيف المخ - مسامية العظام - بعض أنواع السرطان - كما أن عادات التغذية التي يعتاد عليها المرء في الطفولة يتبعها في الغالب طيلة حياته ومن الصعب تغييرها في الكبر لذلك يجب تنشئة الأطفال على عادات غذائية سليمة.

ويقول خبراء التغذية، كما يذكر اخصائي التغذية المعروف الدكتور رالف عيراني أن التغذية السليمة يجب أن تحوي قدرًا كافيًا من الألياف

٣٠ جرام في اليوم تقريباً بتناول الحبوب الكاملة (أي بقشرتها) كالحنطة الكاملة والرز الكامل وبقدر الإمكان نقع وتنبت بعض الحبوب كالعدس والقمح والشعير في الماء وإضافتها إلى الطعام كسلطة.

فوائد التغذية

- تعمل على تعويض وبناء الخلايا والأنسجة التي تتعرض للتلف، وبناء أنسجة وخلايا جديدة وبديلة عنها.
- تزويد الجسم بالطاقة الضرورية له، والتي تؤدي إلى شعوره بالدفء والقدرة على الحركة والتنقل.
- حصول الجسم على المناعة الضرورية التي تؤدي إلى حمايته من الأمراض.
- للتغذية أهمية كبيرة في تنظيم جميع العمليات التي تحدث داخل جسم الإنسان، وتتضمن التنفس والتكاثر والتنقل وغيرها من الوظائف التي يقوم بها الجسم.

أهمية التغذية

للتغذية أهمية كبيرة تعود على الإنسان وهي:

- تمنح التغذية السليمة الإنسان قدرة كبيرة على التركيز والتعلم بالشكل الصحيح، فكل مرحلة يمر بها الإنسان، يحتاج فيها إلى تركيز وتفكير

وتعلم، لكي يستطيع اجتياز كل مرحلة من هذه المراحل بالشكل المطلوب والصحيح، ولكي يتم الحصول على هذه القدرات يجب الحصول على التغذية السليمة، التي تحتوي على جميع العناصر التي يحتاج لها الجسم، فتعمل هذه التغذية على تقوية الدماغ والذاكرة، ومد الجسم بالطاقة الضرورية لكي يقوم بجميع أنشطة الحياة على أكمل وجه كالجلوكوز والجوز والفسفور وغيرها من العناصر.

- تؤدي التغذية السليمة دور مهم في الحصول على الصحة النفسية للإنسان، خاصة في الوقت الحاضر، حيث يتعرض الإنسان للكثير من الضغوط الناتجة عن مشاكل الحياة والمسؤوليات الملقاة على عاتقه والتي تؤدي إلى حدوث قلق وتوتر وانفعال مستمر، لذلك فهو بحاجة إلى الحصول على تغذية سليمة تؤدي إلى تحسين المزاج النفسي، وهناك أغذية معينة تساعد في ذلك كالأغذية التي تحتوي على فيتامين (D)، وفيتامين (B12)، وجميع أنواع المأكولات البحرية والأسماك، لما تحتويه من عناصر ضرورية للشعور بالراحة النفسية.

- التغذية السليمة تساعد لإنسان في الحماية من الإصابة بالعديد من الأمراض كالسرطانات، وهناك أنواع معينة من الأطعمة التي تساعد في القيام بذلك كثمرة القشطة والخضروات ذات اللون الداكن والبروكلي وغيرها من الأطعمة.

- تقي الإنسان من الإصابة بفقر الدم (الأنيميا)، من خلال الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الحديد، والأغذية التي تحتوي على فيتامين (C)، الذي يؤدي إلى زيادة امتصاص الحديد في الجسم.