

## مقدمة

الغذاء وقود الحياة في الكائن الحي، والغذاء سلاح نوحدين فهو إما أن يكون مصدر الصحة والقوة، أو المرض والضعف. والإنسان علي وجه الخصوص شديد التأثر بنوعية وكمية ما يتناوله من غذاء. حيث أن أغلب ما يحتاج إليه من عناصر غذائية يتم الحصول عليه عن طريق الغذاء، ولا يستطيع الجسم تخليقه.

ولكل عنصر غذائي تركيز أمثل في الجسم، إذا نقص أو زاد عنه يعتل الجسم ويضعف. ويحتاج الجسم إلى مجموعة من المواد الغذائية هي الدهون والبروتين والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن، وعلي الرغم من صغر كمية المعادن التي يحتاجها الجسم إلا أنها تشكل دور بالغ الأهمية في ميثابوليزم الغذاء داخل الجسم وما يترتب علي ذلك من انعكاسات مختلفة علي الصحة.

والمعادن علي وجه الخصوص لا يستطيع الجسم تخليقها، ولا بد أن يحصل عليها من مصدر خارجي (الغذاء أو الإمدادات الدوائية) ولأهمية المعادن لصحة الإنسان، عمدت إلى تأليف هذا الكتاب ليكون مرشدا علي طريق الصحة، وهدفا سهل المنال للحصول علي التقنييف الغذائي اللازم للتمتع بصحة جيدة في جميع مراحل العمر.

والله ولي التوفيق ...