

مقدمة

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على سيدنا رسول الله النبي الأمين ، ومن اتبع هديه إلى يوم الدين .. أما بعد .

فإن العلاقة بين غذاء المرأة وصحتها وجمالها ورشاقتها علاقة وطيدة .. فلا أحد الآن - بعد الدراسات الحديثة عن التغذية ودورها في الوقاية والعلاج من العديد من المتاعب الصحية - يستطيع أن ينكر أن تنظيم الناحية الغذائية يعد علاجاً أساسياً لمشاكل صحية نسائية كثيرة ، مثل متاعب المرأة مع الدورة الشهرية ، ومشكلة تساقط الشعر ، ومشكلة هشاشة الأظافر .

والمرأة على وجه الخصوص تتعرض لنقص بالفيتامينات والمعادن أكثر من الرجل لما تمر به من ظروف خاصة كأثناء الحمل ، وبسبب غزارة الحيض ، وبسبب تناول حبوب منع الحمل ، وبسبب حرصها الزائد أحياناً على أن تظل رشيقة .

وهذا يبرز من ناحية أخرى أهمية التغذية الصحيحة والحصول على قدر كافٍ من الفيتامينات والمعادن حتى تتجنب المرأة أخطار هذا النقص الغذائي .

وهذا الكتاب يمثل دراسة علمية عن تغذية المرأة بهدف الوقاية والعلاج من بعض المتاعب والمشكلات الصحية الشائعة .. وهو مبني على نتائج دراسات علمية حديثة حول هذا الموضوع .

مع تمنياتي لكل امرأة عربية بأن تستفيد من هذه الدراسة العلمية في اتباع أسلوب صحيح للتغذية يساعد في الوقاية والعلاج من بعض المتاعب النسائية؛ لتحافظ بالصحة والحيوية، ولتبقى لما شاء الله امرأة حديدية..

المؤلف