بحث عن الغذاء الصحى واهميته واضراره فيعد اتباع نظام غذائي صحي يعتبر من الأمور الهامة لتحسين الصحة ؛ و لا يوجد طعام واحد يشمل كافة العناصر الغذائية الصحية و التى يحتاج اليها الجسم للبقاء بصحة جيدة و العمل بالشكل السليم .

لهذا فان الوجبات الغذائية الصحية تضم مجموعة متنوعة من الأطعمة المختلفة لكى   تساعد فى الحصول على المجموعة الواسعة من العناصر الغذائية و التى يحتاج إليها الجسم .

**ما هو الغذاء الصحي**

إن الغذاء الصحي يعرف على انه مجموعة متنوعة من الأطعمة التى تعمل على تزويد الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة للمحافظة على صحتها و القيام بتزويدها بالطاقة .

بالاضافة الى القيام بتوليد شعور جيد لدى الانسان ؛ وان هذه العناصر هي البروتينات ؛ الكربوهيدرات ؛ الدهون ؛ الفيتامينات ؛ المعادن ؛ الماء ؛ و يساعد على اتباع النظام الغذائي الصحي للوقاية من الإصابة و كذلك سوء التغذية بكافة الاشكال .

**اهميه اتباع الغذاء الصحي المتوازن**

إن القيام باتباع النظام الغذائي الصحي له أهمية كبيرة تعود على كافة أجزاء الجسم بالفائدة ؛ حيث يقوم بالمساعدة على حماية الخلايا من الاضرار البيئية والقيام إصلاح التالف منها ؛ حيث أن البروتين يقوم بالمساعدة في اعادة بناء الانسجة المصابة.

كما يقوم بتعزيز عمل جهاز المناعة ؛ و تقوم الكربوهيدرات و الدهون بتوفير الطاقة اللازمة للجسم ؛ و تدخل الفيتامينات و المعادن في عمليات الجسم المختلفة ؛ و على سبيل المثال “ فيتامين أ - فيتامين ج - فيتامين ه “ حيث تعمل كمضادات اكسدة ضد السموم المختلفة .

اما بالنسبة الى عائلة فيتامين ب فانها تقوم بمساعدة الجسم على استخراج الطاقة من  الغذاء و يقوم بالمحافظة على كل من الكالسيوم و الفسفور .

و من الواجب ان يقوم النظام الغذائي الصحى بتوفير كمية مناسبة من الطاقة و السعرات الحرارية للقيام بمهامه اليومية مثل ( المشي - التحرك ) و الكثير من وظائف الجسم الأخرى مثل “ ضخ الدم - التنفس - التفكير - جميع أنحاء الجسم “ .

و من الممكن ان تقوم بعض الاطعمة بالتقليل من خطر الإصابة بالأمراض الخاصة بالقلب - والأوعية الدموية وخصوصا عند تناول هذه الأطعمة بالشكل الطبيعي كما تأتي من الأرض .

و الغذاء الصحى يتميز بالتنوع و أنه يحتوي على المجموعات الغذائية الرئيسية ويتم ترتيبها على حسب الهرم الغذائي و الذي يقوم بالتركيز على : الحبوب الكاملة ؛  الزيوت النباتية مثل “ الكانولا - زيت الزيتون - الصويا - الخضروات - المكسرات - الفواكه - الأسماك - البقوليات - الدواجن “ .

ووفقا لمنظمة الصحة العالمية فإن القيام باتباع النظام الغذائي الصحي يقوم بالمساعدة على الوقاية من الكثير من الأمراض والمشاكل الصحية مثل “ أمراض   القلب - مرض السكر - مرض السرطان “ .

**أمثلة على الغذاء الصحي**

إن قائمة الغذاء الصحى تضم ما يلي : -

**اولا  قائمة الحبوب و المكسرات**

اللوز ( حيث يعد اللوز غنيا بالعناصر الغذائية و بما في ذلك المغنيسيوم و فيتامين  ايه و الكالسيوم و الحديد و الريبوفلافين و الألياف ؛ و قد وجدت الدراسات أن اللوز  يقوم بالمساهمة في الحفاظ على مستويات الكوليسترول الصحية ) .

الجوز البرازيلي ( يعتبر الجوز البرازيلى من أكثر المكسرات الصحية الموجودة على الكوكب بسبب انه غنى بالبروتينات والكربوهيدرات و فيتامين ب 1 و الذي    يعرف ب “ الثيامين “ و فيتامين “ ه “ و الزنك و المغنيسيوم و السيلينيوم و الذي يقوم بالمساهمة في الحفاظ على وظائف الغدة الدرقية ) .

جوز الهند ( ان جوز الهند يعد مصدر غذائي غني بالألياف و الأحماض الدهنية التي تعرف بالدهون الثلاثية متوسطة السلسلة ) .

المكاديميا ( ان المكاديميا تعتبر غنية بالدهون الغير مشبعة الاحادية و انخفاض محتواها من الأحماض الدهنية أوميجا 6 مقارنة بمعظم المكسرات الاخرى ) .

بذور الشيا ( فإن بذور الشيا تعد من أكثر الأطعمة الغنية بالمغذيات الموجودة في العالم حيث انها غنية بالالياف و المنجنيز و المغنيسيوم و الكالسيوم و مختلف    العناصر الغذائية الأخرى .

الجوز ( يعتبر الجوز غني بكافة انواع الفيتامينات و المعادن و الألياف ) .

الفول السودانى .

الخضار والفواكه

**ثانيا قائمة الفواكه و الخضروات**

البروكلى ( و هو من الخضروات الغنية بالألياف - الكالسيوم - البوتاسيوم - و الكثير من المركبات التى تعمل على الحد من الاصابة بكثير من الامراض مثل “ امراض السكرى - القلب - السرطان “ و البيتا كاروتين - فيتامين سي ؛ و يفضل تناوله بشكل بسيط للحد من تدمير العناصر الغذائية “ نيئ او مطهو “ .

التفاح  ( يعتبر التفاح من مضادات الاكسدة و التى تعمل على محاربة الجذور الحرة “ وهي من المواد الضارة التي تتسبب في حدوث الشيخوخة المبكرة و الكثير من الأمراض “

الكرنب ( يعتبر من الخضروات الغنية بفيتامين سي وهو خضراء مورقة ) .

الخضروات الورقية الخضراء ( أن من أمثلتها : السبانخ و الملفوف ؛ و هى تعمل على تقليل الاصابة بالنوع الثانى من مرض السكرى و تعتبر السبانخ غنية بمضادات الاكسدة و خصوصا عند عدم طهيها او عند الطهى على البخار فقط .

و تعتبر ايضا مصدر للفيتامينات مثل “ أ ؛ ج ؛ ب 6 ؛ كالسيوم “ ؛ و ايضا غنية بالمنجنيز - الحديد - البوتاسيوم - حمض الفوليك - الكالسيوم - النحاس - الفوسفور -    السيلينيوم - النياسين - الزنك .

البطاطا الحلوة ( وهى من المواد الغنية بالألياف الغذائية والبوتاسيوم و البيتاكاروتين و فيتامين ب 6 و فيتامين ج ) .

الأفوكادو ( يعتبر الأفوكادو غني بالفيتامينات مثل “ فيتامين ب ؛ فيتامين ك ؛ فيتامين ه “ و كذلك غنيا بالدهون الصحية و يحتوى على نسبة عالية من الألياف ؛ و هو يعتبر من المواد التى تقوم بالعمل على خفض مستويات الكوليسترول فى الدم ) .

التوت ( يعتبر التوت الأزرق غني بمضادات الاكسدة والالياف ) .

الموز ( وهو غنى بفيتامين ب 6 و الألياف ؛ و يعد من أفضل مصادر البوتاسيوم الغذائي ) .

البرتقال ( وهو من المواد الغنية بالألياف والمواد المضادة للاكسدة و كذلك فإنه يحتوي على نسبة عالية من فيتامين ج ) .

الثوم ( يقوم الثوم بالعمل على تحسين وظيفة جهاز المناعة وهو مصدر غني مركب الاليسين ) .

البيض ( ويعتبر البيض من أكثر الأطعمة المغذية في العالم ) .

**ثالثا قائمه اللحوم**

تشمل اللحوم الصحية ما يلي :

لحم البقر ( وهو من أفضل مصادر البروتينات ) .

صدور الدجاج ( و هى من المصادر الغنية بالبروتين ؛ و هى منخفضة الدهون و السعرات الحرارية ) .

لحم الحمل ( يعتبر من اللحوم التى تحتوى على نسبة عالية من أوميجا 3 والأحماض الدهنية ) .

الأسماك ( تشمل قائمة الأسماك الصحية ما يلي : سمك السلمون - سمك السردين -   الروبيان - المحار - سمك التونة ) .

الحبوب ( ومن أمثلتها “ الكينوا - الشوفان - الأرز البني ) .

البقوليات ( و من أمثلتها : العدس - الفاصوليا الخضراء ) .

مشتقات الالبان ( و من أمثلتها : الحليب كامل الدسم - الجبن - اللبن ) .

الكميات الموصي من الأغذية الصحية

الكمية الموصي بها من الخضار و البقوليات

يجب القيام بتناول حوالى 75 جم من الخضروات و البقوليات و التى من الممكن الحصول على هذه الكميات من خلال تناول نصف كوب من الذرة الحلوة ؛ طبق من السلطة ؛ نصف حبة بطاطا أو غيرها من الخضروات النشوية مثل البطاطا الحلوة ؛ نصف كوب من الفاصوليا المجففة او المعلبة ؛ العدس ؛ البازلاء ؛ حبة طماطم متوسطة .

**الكمية الموصي بها من الفواكه**

ينصح بالقيام بتناول 150 جم تقريبا من الفواكه و التى من الممكن الحصول عليها من “ 30 جم من الفواكه المجففة - اربعة انصاف من المشمش المجفف - نصف كوب من عصير الفواكه بدون سكر - كوب من الفواكه المطبوخة والمعلبة أو المقطوعة بدون سكر - قطعة متوسطة من الفواكه مثل : الكمثرى - الموز - التفاح - البرتقال .

**الكمية الموصي بها من اللحوم و البقوليات و البيض**

و ينصح بتناول حوالى 65 جم من اللحوم الحمراء الخالية من الدهون المطبوخة و    من أمثلتها : شريحتين من اللحم المشوي و التى تعادل 90 : 100 جم من الوزن الخام - اللحم البقرى ؛ 150 جم من العدس او البازلاء أو الفاصوليا المجففة و المعلبة .

علبة صغيرة من الأسماك المعلبة أو 100 جم من فيليه السمك ؛ حوالي 30 جم من    المكسرات أو البذور ؛ حوالى 150 جم من التوفو ؛ عدد 2 بيضة صغيرة ؛ حوالى   80 جم من الدواجن المطبوخة و من أمثلتها “ الديك الرومي - الدجاج “ .

**الكمية الموصي بها من اللبن و مشتقاته**

و من أمثلتها “ علبة صغيرة من اللبن و هى تعادل 200 جم تقريبا - حوالى 120     جم من جبنة ريكوتا - شريحتين من جبنة الشيدر - 250 جم من فول الصويا أو الارز و التى تعادل كوب واحد فقط - حوالى 250 ملى من الحليب و التى تعادل 1   فقط .

**الأطعمة الغير صحية**

و من امثلة الاطعمة الغير صحية ما يلى : -

الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة - الأطعمة والمشروبات التى تحتوى على السكريات المضافة - المشروبات الكحولية - الأطعمة والمشروبات التى تحتوى على الملح المضاف .

اغلب انواع الكعك المحلى و الكعك و البسكويت ؛ بالمربى والشوكولاتة ؛ الزبدة ؛ الكريمة ؛ البوظة ؛ المشروبات الرياضية ؛ مشروبات الطاقة ؛ المشروبات الكحولية ؛ المشروبات الغازية المحلاة بالسكر ؛البرجر و لفائف السجق - رقائق البطاطس - المعجنات - معظم الفطائر .

**كلمة قصيرة عن الغذاء الصحي**

إن الغذاء الصحي و القيام باتباعه من الامور الهامة التى تساعد فى الحفاظ على صحة الانسان فمما لاشك فيه ان صحه الانسان اثمن ما يملكه فقديما قالوا الصحه تاج على رؤس الاصحاء فالنحمد الله سويا على نعمه الصحه وندرك انه لاسبيل للحفاظ على الصحه الا من خلال تناول الغذاء الصحي .