الهرم الغذائي

 هو دليل يوضّح أنواع الأطعمة المختلفة التي يحتاجها الإنسان بشكل يومي مقسّمة ضمن مجموعات بطريقة توضّح الكميّات المطلوبة من كل مجموعة، ولذلك قسّم على شكل هرم له قاعدة عريضة، يصغر كلّما اتجهنا لأعلى، وتم وضعه من قبل وزارة الزراعة الأمريكيّة في عام ألفٍ وتسعمئة، ولم يوضّح الهرم الكميّات على وجه التحديد بل أعطى فكرة عامّة عنها، كنسبة وتناسب، كون احتياجات الإنسان تختلف باختلاف مراحله العمريّة، فحاجات كل من الطفل، والمراهق، والشاب، وكبير السن تختلف عن بعضها البعض، كذلك هناك اختلاف تبعاً للجنس، فالشباب يحتاجون إلى بروتينات وطاقة أكبر كون أجسامهم تميل لبناء العضلات، بينما النساء تحتاج إلى الحديد بشكل أكبر نظراً لما تفقده منه في كل شهر في الدّورة الشهريّة، بالإضافة إلى العديد من العناصر الأخرى أثناء الحمل والرضاعة. مجموعات الهرم الغذائي قسمت الأغذيّة إلى خمس مجموعات، يحتاجها جسم الإنسان بكميّات معيّنة لبناء جسمه، والقيام بوظائفه الحيويّة، وبالتّالي التمتع بصحة جيّدة، ولم تعطى هذه المجموعات أسماء كونها تحتوي على أكثر من نوع غذاء، ولكنها بشكل عام تركزّ على نوع معيّن من المواد الغذائيّة التي تحتويها هذه الأغذيّة أكثر من غيرها، وهي: المجموعة الأولى: وهي تحتل قمّة الهرم، أي أنّ الجسم يحتاجها بكميّات قليلة ومحدودة، تضم الحلويّات بأنواعها، والسكريّات، والزيوت، والزبدة، والسمنة، وهي تمد الجسم بالطّاقة، ولكنّ محتواها من السعرات عالٍ جداً، ممّا يتسبب في السمنة، وزيادة احتماليّة الإصابة بالأمراض المختلفة. المجموعة الثانية: وهي مجموعة الحليب ومشتقاته، من لبن، وجبن وغيرها، وهي مصادر غنيّة بالكالسيوم المهم لبناء العظام، والأسنان، وصحة العضلات، وغيرها، كما أنّها تحتوي على العديد من الفيتامينات الذائبة في الدّهون. المجموعة الثالثة: تضم هذه المجموعة مصادر البروتين المختلفة مثل اللحوم الحمراء كلحوم الضأن، والماعز، واللحوم البحريّة مثل الأسماك، والجمبري، بالإضافة إلى البقوليّات مثل العدس، والفول، والبازيلاء، وكذلك البيض. تشترك كل من المجموعة الثانية والثالثة بنفس المستوى في الهرم الغذائي، كون كلتاهما تحتوي على البروتين، ولكنّ مع مراعاة أخذ كميّة من الحليب ومنتجاته من أجل الحصول على الكالسيوم. المجموعة الرابعة: تحتوي هذه المجموعة على كافة الخضار والفواكه، وهي تمد الإنسان بالعديد من العناصر الغذائيّة مثل الألياف، والمعادن، والفيتامينات، والكربوهيدرات المعقدة، بالإضافة إلى السوائل، ويحتاجها الجسم بكميّة أكبر من الأطعمة السابقة كونها المجموعة ما قبل الأخيرة. المجموعة الخامسة: وهي قاعدة الهرم، وهي أكبر المجموعات وتشتمل على الحبوب المختلفة ومنتجاتها مثل الخبز، والمعكرونة، فهي تمد الجسم بالطّاقة اللازمة له للقيام بنشاطاته، بالإضافة إلى الألياف، والمعادن.