**الغذاء والتغذية**

**الغذاء**: هو أي مادة يأكلها الإنسان أو يشربها، ويتم تناولها عن طريق الفم، وبعد هضمه فإنّه يتحول إلى مواد بسيطة، سواء كان مصدرها طبيعياً أم صناعياً، وهناك تعريف آخر للغذاء وهو أي مادة تزوّد الجسم بالعناصر الغذائية المهمّة للطاقة والنمو، ويعد الغذاء العنصر الأساسي الذي يستند إليه وجود الإنسان، يحصل الجسم على جميع احتياجاته الغذائية عن طريق الغذاء، ولكن يختلف الأفراد في هذه الاحتياجات، حيث إنّ الفرد نفسه تتغير احتياجاته من وقت لآخر بحسب العوامل النفسية، والعضوية التي يمر بها.

ويعرف **الغذاء المتوازن** بأنه: هو الغذاء الذي يحتوي على الكميات المناسبة من المواد الغذائية السبعة المصنفة في الهرم الغذائي، من دهون، وكربوهيدرات، وفيتامينات، وبروتينات، وأملاح معدنية.

**التغذية**: هي الطريقة التي يحصل بها الجسم على الغذاء، أو عملية إمداد الجسم بالعناصر الغذائية المهمّة، ويسبب سوء التغذية سواء كان بالنقص في تناول أحد العناصر أو الزيادة المفرطة في تناوله إلى حدوث خلل في وظائف الجسم، ويسبب الأمراض المختلفة.

**اهمية ووظائف الغذاء**

1- ضروري للقيام بالعمليات الحيوية التي يقوم بها الجسم مثل: النمو، والحركة، وبناء الخلايا، وتجديدها.

2- مد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط اليومي، والتي تعتبر ضرورية لقيام الجسم بالتفاعلات الهامّة، وإمداد عضلات الجسم بالطاقة.

3- تقوية مناعة الجسم، يحفظ الغذاء الجسم من الأمراض، ويزوده بالأجسام المناعية التي تحفظه من هجوم الفيروسات، والميكروبات المضرة.

4- الغذاء مصدر لحياة الكائنات الحية، فهي لا تستطيع البقاء على قيد الحياة طويلاً إذا انقطعت عن تناول الطعام.

5- يزود الغذاء الجسم بالبروتين المسؤول عن بناء الأنسجة، والعضلات، ويساعد في نمو الخلايا وتجديدها الدائم.

6- تساعد الكربوهيدرات بتزويد الإنسان بما يحتاجه من الطاقة من خلال مجموعة النشويات، والسكريات التي تندرج تحت قائمتها.

7- الدهون والزيوت: تساعد الجسم في توفير مخزون الطاقة، وتستخدم كعازل حراري للجسم.

8- الألياف الغذائية: تساعد على تسهيل حركة الطعام خلال الجهاز الهضمي، وتمنع حدوث الإمساك.

9- تستخدم الفيتامينات في العديد من وظائف الجسم مثل: إنتاج خلايا الدم الحمراء، وعملية التنفس، والسيطرة العصبية وغيرها من الوظائف الضرورية للجسم.

10- الأملاح المعدنية عبارة عن عناصر تؤيد وظائف الأعضاء وتساعدها على إتمام وظيفتها بطريقة مثالية، ونقصها في الجسم يسبب مشاكل صحية، ونفسية.

**الغذاء الصحي**

يعتبر الغذاء الصحي تعبيرًا عن النظام الغذائي الذي يشمل مجموعة متنوعة من الأصناف الغذائية التي توفر للجسم احتياجاته الأساسية من العناصر الغذائية لأداء وظائفه على أكمل وجه، لكن لا يكتمل ذلك دون اتباع عادات صحية يومية وقسط كاف من الراحة والنوم وشرب كمية كافية من الماء والتقليل من التوتر فكل هذه العوامل إلى جانب فوائد الغذاء الصحي ستساعد على الحصول على صحة جيدة وتقلل من خطر الإصابة ببعض الأمراض وقد تساعد في بعض الحالات على فقدان الوزن.

**فوائد الغذاء الصحي**

يشمل الغذاء الصحي الامتناع عن الحصول على كميات كبية من الملح والسكر إلى جانب الحصول على مجموعة متنوعة من الأصناف الغذائية بداية من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والنشويات إلى الدهون الصحية والبروتينات الخالية من الدهون، ومن فوائد الغذاء الصحي ما يأتي:

1- يساعد على فقدان الوزن: حيث إنّ الغذاء الصحي يوفر احتياجات الجسم اليومية من السعرات الحرارية إضافة إلى أن محتواه من الخضروات والفواكه الكاملة التي تزود الجسم بسعرات حرارية معتدلة طالما كانت أصنافه خالية من الأطعمة المجهزة، ومن ناحية أخرى يساعد محتواه من الألياف على إدارة الوزن من خلال تقليل الشعور بالجوع وبالتالي الإحساس بالشبع لفترة أطول، ويجدر التذكير هنا بأنّ فقدان الوزن يساعد على التقليل من خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة كأمراض القلب والسكري غير المعتمد على الإنسولين.

2- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان: بما أن الغذاء الصحي يوفر حصص غذائية من الخضروات والفواكه فهذا يقلل من خطر إصابة الجسم بالسرطان كسرطان الجهاز الهضمي العلوي وسرطان القولون والمستقيم، كما أن الألياف التي يوفّرها هذا الغذاء ستساعد على التقليل من خطر الإصابة بسرطان الكبد، ومن ناحية أخرى تعمل مضادات الأكسدة فيها إلى جانب ما يتوفر منها في البقوليات والمكسرات مثل: لبيتاكاروتين والليكوبين وفيتامين A وفيتامين C وفيتامين E على حماية الخلايا من الأضرار التي قد تزيد من خطر الإصابة السرطان، لكن لا زال هناك حاجة لدراسات على البشر للتثبّت من ذلك فعليًا.

3- يساعد مرضى السكري على إدارة مرضهم: فتناول غذاء صحي سيساعد على السيطرة على مستويات الجلوكوز في الدم والمحافظة على ضغط الدم والكوليسترول ضمن المعدلات المطلوبة، ومن ناحية أخرى قد يقلل من خطر ظهور مضاعفاته شرط تجنب الأطعمة المقلية عالية الدهون المشبعة وغير المشبعة والتقليل من تناول الأصناف التي تحتوي على السكر والملح.

4- يساعد في المحافظة على صحة القلب: يقلل تناول الغذاء الصحي من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية طالما كانت العادات الغذائية اليومية شاملة على الأصناف الصحية إلى جانب ممارسة تمارين رياضية مناسبة، ومن ناحية أخرى إن ما يوفره الغذاء الصحي من فيتامينات كفيتامين E قد يقلل من خطر الإصابة بنوبات قلبية، كما أن التخلي عن تناول الدهون غير المشبعة سيقلل من مستويات الكوليسترول الضار وبالتالي التقليل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية، علمًا بأن التقليل من تناول الملح والوجبات السريعة والأصناف المجهزة سيساعد على الحصول على ضغط دم ضمن المستويات المطلوبة.

5- يساعد على بناء جيل صحي: يتبع الأبناء عادات الآباء وسلوكياتهم الغذائية فقد وجدت دراسة بأن تناول الطعام بانتظام في المنزل إلى جانب الآباء مجتمعين على مائدة واحدة قد أسفر عن تناول كميات جيدة من الخضروات وكميات قليلة من السكريات مقارنة مع من يقوم بتناول الطعام خارج المنزل وهذا يوضح أهمية ما تتناقله الأجيال من سلوكيات.

6- يساعد على الحصول على عظام وأسنان قوية: إنّ الغذاء الصحي مساهم جيد في الحصول على ما يكفي من حاجات الجسم من الكالسيوم والمغنيسيوم اللذان يلعبان دورًا مهمًا في المحافظة على صحة الأسنان والعظام.

7- يساعد على الحصول على مزاج أفضل: يحسّن الغذاء الصحي من المزاج طالما كان محتواه يوفّر كميات أقل من الكربوهيدرات المكررة التي قد تتسبب بارتفاع نسبة السكر في الدم مما يزيد من خطر ظهور الأعراض المرتبطة بالاكتئاب والتعب.

8- يحسّن الذاكرة: يعتبر الغذاء الصحي فرصة تقلل من خطر الإصابة بالخرف خاصة إذا كان محتواه يوفّر بعض العناصر الغذائية المرتبطة بالأداء المعرفي والذاكرة كالأوميغا 3 وفيتامين D وفيتامين C وفيتامين E وغيرهم الكثير.

9- يحسّن صحة القناة الهضمية: إن الغذاء الصحي يوفر بعض العناصر الغذائية المهمة للجهاز الهضمي وأهمها الألياف التي توفر بيئة تساعد البكتيريا النافعة على أداء عملها بشكل جيد في القولون، أما القليل منها قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالالتهابات في هذه المنطقة.

10- يساعد على النوم بشكل جيد: يعتبر الغذاء الصحي ذا جودة عالية عندما يكون محتواه خاليًا من الكافيين والكحول فكلاهما يقلل من فرصة الحصول على نوم جيد، ومن ناحية أخرى قد يتسبب الأخير إلى جانب السمنة بانقطاع التنفس أثناء النوم.

**مكونات الغذاء الصحي**

يعتبر الغذاء صحيًا طالما كان محتواه يوفّر الأطعمة الكاملة التي تعتبر مهمة للجسم نظرًا لكونها طبيعية لم تتعرض للمعالجة أو التصنيع وبالتالي ستوفر عناصر غذائية مهمة للجسم تحسّن من صحته وتساعده على فقدان الوزن ومن ناحية أخرى تعتبر المكوّنات الآتية مكونات رئيسة للغذاء الصحي وهي:

**اولا:** المغذيات الكبيرة: وهي مكوّنات يحتاجها الجسم بكميات كبيرة نظرًا لأهميتها في أداء وظائفه وتشمل:

1- الكربوهيدرات: تشمل الأطعمة النشوية كالخبز والمعكرونة والبطاطا وغيرها وهي توفر 4 سعرات حرارية لكل غرام.

2- البروتين: تشمل اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض والبقوليات وغيرها وهي توفر 4 سعرات حرارية لكل غرام.

3- الدهون: تشمل المكسرات والزيوت والزبدة والجبن وغيرها وهي توفر 9 سعرات حرارية لكل غرام.

**ثانيا:** المغذيات الدقيقة: وهي مكوّنات يحتاجها الجسم بكميات قليلة لكنها تلعب دورًا مهمًا في خلايا الجسم وأعضائه وتشمل جميع الفيتامينات بداية من فيتامين A وحتى فيتامين K وكذلك المعادن وتشمل المغنيسيوم والبوتاسيوم والحديد والكالسيوم وغيرهم الكثير.

**الغذاء الصحي والنشاط البدني**

 إنّ اتباع نظام غذائي صحي إلى جانب ممارسة التمارين الرياضية بانتظام سيعكس مدى صحة الجسم من الداخل، كما أن فوائد الغذاء الصحي إلى جانب ذلك سيزيد من الشعور بالسعادة كمان أن الجمع بينهما كنمط حياة يشمل عادات وسلوكيات غذائية جيدة سيفي بالغرض وهو الحصول على جسم أكثر صحة، ومن فوائد الغذاء الصحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام كما يأتي:

1- يقلل من خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وهشاشة العظام وبعض أنواع السرطان، طالما كان الغذاء الصحي يشمل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم واللحوم الخالية من الدهون والتقليل من الكوليسترول والصوديوم والسكر والدهون المشبعة.

2- يساعد على فقدان الوزن والمحافظة على ثبوته بعد ذلك وكذلك التقليل من فرصة اكتساب الوزن مع التقدم في العمر، فالنشاط البدني سيساعد على حرق السعرات الحرارية الزائدة ويُكسب الجسم لياقة بدنية إلى جانب تناول الأصناف التي يوفرها الغذاء الصحي والتي غالبًا ما تكون قليلة بمحتواها من السعرات الحرارية مقارنة مع الأصناف الغذائية الأخرى.

3- يوفر الغذاء الصحي العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بما في ذلك العقل أما الرياضة فستعزز من مستويات الطاقة والشعور باليقظة والحيوية إلى جانب الغذاء.

4- تعزيز الشعور بالاسترخاء والراحة عن طريق ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يعتبر أمرًا مهمًا إلى جانب توليد الشعور بالسعادة والرضا نتيجة تنشيط المواد الكيميائية في الدماغ إضافة إلى تعزيز الثقة بالنفس.

5- يضفي الإبداع والتنوع في الحياة عن طريق ممارسة بعض الأنشطة بما في ذلك التمارين الرياضية سيشجع على تولد طرق إبداعية جديدة في كل مرة وكسر القواعد الروتينية كأداء التمارين إلى جانب الأصدقاء أو زملاء العمل إلى جانب مشاركة الطهي مع الأطفال.

**نصائح عامة لغذاء صحي متوازن**

حتى تكتمل فوائد الغذاء الصحي لا بد من نصائح عامة تساعد على الحصول عليه والاستفادة منه قدر الإمكان وذلك يشمل عادات صحية وأغذية صحية متوازنة ووجبات منها الرئيسة والخفيفة ضمن خطة غذائية سليمة توفر الاحتياجات المهمة من عناصر غذائية تعود على الجسم بالفائدة، ومن هذه النصائح ما يأتي:

1- الاستمتاع بالطعام بعيدًا عن التلفاز أو بعض الأنشطة الأخرى.

2- مساعدة المعدة على الشعور بالامتلاء من خلال تناول الطعام ببطء.

3- استبدال بعض لقيمات اللحوم والحلويات بالخضروات والسلطات للحصول على سعرات حرارية قليلة أثناء تناول الطعام.

4- الاستفادة من بقايا الطعام بتجميدها ليوم واحد بدل من رميها.

5- تجنب الإفراط في تناول الطعام الناتج عن الفترات الطويلة بين الوجبات أو التخطي عن بعضها، حيث إنّ تناول الطعام بانتظام سيقلل من ذلك.

6- تجنب الحصول على بعض الوجبات الخفيفة الجاهزة التي تقصد أكثر من فرد واستبدالها بواجبات خفيفة لفرد واحد.

7- استبدال بعض الوجبات الخفيفة التي تحتوي على سعرات حرارية مرتفعة كالشيبس والمشروبات الغازية بتناول الفواكه أو شرب الماء وغيرها.

8- تجنب تناول بعض الأصناف الغذائية من كيس أوعلبة فقد لا تكون حصة غذائية لفرد واحد.