

مقدمة بحث عن الغذاء الصحي

يعدّ اتباع نظام غذائي صحيّ من الأمور المهمة لتحسين الصحة، ويجدر معرفة أنّه لا يوجد طعام واحد يحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم للبقاء بصحة جيدة والعمل بشكل صحيح، ولهذا السبب، يجب أن تحتوي الوجبات الغذائية على مجموعة متنوعة من الأطعمة المختلفة، للمساعدة على الحصول على مجموعة واسعة من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، ومن الضروري أن يوفّر النظام الغذائي الصحي الطاقة والسعرات الحرارية الكافية للقيام بالمهام اليومية مثل: المشي أو التحرك، والعديد من وظائف الجسم الأخرى مثل: التنفس أو ضخ الدم في جميع أنحاء الجسم أو التفكير، ومن الممكن أن تقلل بعض الأطعمة خطر الإصابة بأمراض القلب، والأوعية الدموية، وخاصة عند تناولها بشكلها الطبيعي كما تأتي من الأرض، ويتميز الغذاء الصحي بالتنوع واحتوائه على مجموعات الغذاء الرئيسية مرتبة حسب الهرم الغذائي الذي يركز على الحبوب الكاملة والزيوت النباتية مثل: زيت الزيتون، والكانولا، والصويا، والخضار، والفواكه، والمكسرات، والبقوليات، والأسماك، والدواجن، ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية فإنّ اتباع نظام غذائي صحي يساعد على الوقاية من العديد من الأمراض والمشاكل الصحية مثل: أمراض القلب والأوعية والشرابيين، ومرض السكري، ومرض السرطان، والأمراض المتعلقة بالجهاز الهضمي. [\[مراجعة 1\]](#)

بحث عن الغذاء الصحي

إنّ الحصول على الغذاء الصحي يعدّ من أهم الأمور التي يجب أن يهتم بها الإنسان، لما له تأثير على كافة جوانب حياته، سواءً على صحته النفسية أو الجسدية أو العقلية، وتجدر الإشارة إلى أنّ أعراض سوء التغذية وعدم الحصول على غذاء صحي تتضمّن كافة أعضاء الجسم، وستنحدّث في بحثنا هذا عن أهمية الغذاء الصحي وكيفية الحصول عليه وغيرها من النقاط المهمة، على الشكل الآتي:

ما هو الغذاء الصحي

يُوصي الكثير من الأخصائيين والأطباء باتباع الغذاء الصحي، وذلك للمحافظة على صحة الجسم، وتحقيق توازن غذائي فيما يتناوله الشخص من أطعمة، فلا يُمكن أن يأكل كل ما يخلو له، أو أن يعتمد صنفاً من الأطعمة دون غيره، بل لا بد من التنوع وفق معايير معينة، ونصائح ممنهجة ومدروسة، ويُعرّف الغذاء الصحي على أنّه النظام الغذائي المتوازن الذي يضمن للإنسان السلامة في بدنه والتوازن في جسده، ووقاية نفسه من الأمراض التي يُسببها الغذاء غير الصحي، والمقصود بالغذاء غير الصحي، أي غير المُنظّم وغير المتوازن، إضافة إلى أنّ الغذاء الصحي هو الطّعام الذي يكون مخزناً وفق شروط صحية سليمة، تجعله خالياً من الجراثيم والميكروبات والتعرض للملوثات الخارجية. [\[مراجعة 2\]](#)

وتجدر الإشارة هنا إلى أنّ الوجبات الغذائية الصحية هي تلك التي تشتمل على عناصر غذائية مُتعدّدة ومُتنوّعة ما بين البروتينات والنشويات والسكريات والحبوب والدهون والفواكه والخضروات، وذلك وفق نسب معينة ومدروسة تُناسب جسم الإنسان، فعندما يتبع كلّ إنسان هذا النظام الصحي في تناول طعامه يكون قد حقّق توازناً في جسمه وأشبع بكل العناصر الغذائية التي يحتاجها دون إفراط أو تخمة، ممّا يتّصل أيضاً بالغذاء الصحي ويكاد لا يفصل عنه هو. [\[مراجعة 2\]](#)

- تنظيم وجبات الطعام خلال النهار.
- تنظيم كميات الطعام المناسبة لكل وجبة.
- ينبغي أن تكون وجبة الإفطار هي الوجبة الأساسية، وفيها نصف كمية الطعام المخصص للإنسان في يومه، ولا بد أن تكون عند الاستيقاظ، وذلك لأنها تمد الجسم بالطاقة والحيوية للقيام بالأعمال خلال النهار.
- أمّا النصف الثاني من كمية الطعام المُخصّص للإنسان خلال النهار يوزعها بين الغذاء والعشاء، شريطة ألا يؤخّر العشاء لوقت متأخر من الليل، حتى لا يُصاب بالقلق، وعدم القدرة على النوم بشكل مُريح، إضافة إلى ما يُسببه العشاء من أضرار للبدن، وتصلّب للشرابيين، والإصابة بالسمنة التي لا يُفضّلها الكثيرون، فيُنصح بأن تكون وجبة العشاء خفيفة فيها الكثير من الخضروات والقليل من النشويات والسكريات والدهون.

أساسيات الغذاء الصحي

في حين أن بعض الأنظمة الغذائية القاسية قد تشير إلى خلاف ذلك، فإن الجسك بحاجة إلى توازن البروتين والدهون والكربوهيدرات والألياف والفيتامينات والمعادن في الوجبات الغذائية للحفاظ على صحة الجسم، أي لا يحتاج الشخص إلى استبعاد فئات معينة من الطعام من نظامه الغذائي، بل عليه تحديد الخيارات الصحية من كل فئة من الفئات الآتية: [مجالك](#):

- **البروتين:** يمنح البروتين الجسم الطاقة اللازمة للنهوض والمضي قدماً والاستمرار، مع دعم الحالة المزاجية والوظيفة المعرفية أيضاً، ويمكن أن يكون الكثير من البروتين ضاراً للأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى، ولكن تشير أحدث الأبحاث إلى أن الكثير من الأشخاص يحتاجون إلى المزيد من البروتين عالي الجودة، خاصة مع التقدم في العمر، هذا لا يعني أنه يجب على الشخص تناول المزيد من المنتجات الحيوانية، ويمكن لمجموعة متنوعة من مصادر البروتين النباتية كل يوم أن تضمن حصول الجسم على كل البروتين الأساسي الذي يحتاجه.
- **الدهون:** ليست كل الدهون متشابهة، في حين أن الدهون السيئة يمكن أن تدمر النظام الغذائي وتزيد من خطر الإصابة بأمراض معينة، فإن الدهون الجيدة تحمي العقل والقلب، وفي الواقع، تعتبر الدهون الصحية - مثل أوميغا 3 - ضرورية لصحة الإنسان الجسدية والعاطفية، ويمكن أن يساعد تضمين المزيد من الدهون الصحية في النظام الغذائي في تحسين الحالة المزاجية، وتعزيز الصحة، وإنقاص الوزن.
- **الألياف:** يمكن أن يساعد تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية، على الحفاظ على انتظام الشخص وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري، ويمكن أن يحسن البشرة أيضاً ويساعد على إنقاص الوزن.
- **الكالسيوم:** بالإضافة إلى الإصابة بهشاشة العظام، فإن عدم الحصول على الكالسيوم الكافي في النظام الغذائي يمكن أن يساهم أيضاً في القلق والاكتئاب وصعوبات النوم، ومهما كان عمر الشخص أو جنسه، من الضروري تضمين الأطعمة الغنية بالكالسيوم في نظامه الغذائي، والحد من تلك التي تستنفد الكالسيوم، والحصول على ما يكفي من المغنيسيوم والفيتامينات D و K لمساعدة الكالسيوم على أداء وظيفته.
- **الكربوهيدرات:** هي أحد مصادر الطاقة الرئيسية في الجسم، ولكن يجب أن يأتي معظمهم من الكربوهيدرات المعقدة غير المكررة (أي الخضروات والحبوب الكاملة والفاكهة) بدلاً من السكريات والكربوهيدرات المكررة، ويمكن من خلال تقليل الخبز الأبيض والمعجنات والنشويات والسكر، تقليل خطر الارتفاع السريع في نسبة السكر في الدم وتقلبات المزاج والطاقة وتراكم الدهون، خاصة حول محيط الخصر.

أمثلة على الغذاء الصحي

هناك بعض الأطعمة التي يجب تناولها خلال النظام الغذائي الصحي، وتضم قائمة الغذاء الصحي ما يأتي: [مجالك](#):

المكسرات والحبوب

تضم قائمة المكسرات والحبوب الصحية ما يأتي:

- **الجوز البرازيلي؛** والذي يُعدّ من أكثر المكسرات الصحية على الإطلاق، وذلك بسبب غناه بالبروتينات والكربوهيدرات، وفيتامين ب1 المعروف بالثيامين، وفيتامين هـ، والمغنيسيوم، والزنك، والسيلينيوم الذي يساهم في الحفاظ على وظائف الغدة الدرقية.
- **اللوز؛** يُعدّ اللوز غنياً بالعناصر الغذائية، بما في ذلك المغنيسيوم، وفيتامين E، والحديد، والكالسيوم، والألياف، والريبوفلافين، وقد وجدت الدراسات أنّ اللوز قد يساهم في الحفاظ على مستويات الكوليسترول الصحية.
- **بذور الشيا؛** فيدور الشيا من بين أكثر الأطعمة الغنية بالمغذيات في العالم؛ فهي غنية بالألياف، والمغنيسيوم، والمنغنيز، والكالسيوم، ومختلف العناصر الغذائية الأخرى.
- **الجوز؛** يُعدّ الجوز غنياً بالألياف وجميع أنواع الفيتامينات والمعادن. الفول السوداني.

الخضار والفواكه

هناك عدد لا يحصى من الفواكه والخضروات التي يمكن أن تكون من ضمن الغذاء الصحي، وتبلغ الكمية الموصى بها من الخضروات والبقوليات حوالي 75 غراماً، أما من الفواكه فحوالي 150 غراماً، ونذكر أهمها على الشكل الآتي:

- **الخضار الورقية الخضراء؛** فقد أظهرت الدراسات أنّ تناول كميات كبيرة من الخضروات ذات الأوراق الداكنة، مثل: السبانخ أو الملفوف، قد يقلل بشكل كبير من خطر إصابة الشخص بالنوع الثاني من مرض السكري، كما أنّ السبانخ غني بمضادات الأكسدة، وخاصةً عند عدم طهيه أو طهيه على البخار فحسب، كما أنّه مصدر جيد لفيتامينات A ، B-6 ، C ، E ، K ، وحمض الفوليك، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والمنغنيز.
- **البروكلي؛** يُعدّ البروكلي غنياً بالألياف، والكالسيوم، والبوتاسيوم، والفولات، والعديد من المركبات التي تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري وبعض أنواع السرطان، وفيتامين C ، والبيتا كاروتين، ومن الأفضل تناوله نيئاً أو مطهواً على البخار بشكل بسيط خوفاً من تدمير العناصر الغذائية فيه.
- **التفاح؛** يُعدّ التفاح مصدراً ممتازاً لمضادات الأكسدة، التي تحارب الجذور الحرة، وهي المواد الضارة التي تساهم في عملية الشيخوخة وبعض الأمراض. الكرب؛ وهو من الخضراوات المورقة الغنية بفيتامين C.
- **البطاطا الحلوة؛** تعد البطاطا الحلوة غنية بالألياف الغذائية والبيتا كاروتين والبوتاسيوم وفيتامين C وفيتامين ب-6.
- **الثوم؛** يُعدّ الثوم مصدراً غنياً بمركب الأليسين الذي يساعد على تحسين وظيفة جهاز المناعة.
- **الأفوكادو؛** يعد الأفوكادو غنياً بالدهون الصحية، وكذلك فيتامينات B وفيتامين K وفيتامين E كما أنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف. وقد أظهرت الدراسات أن استهلاك الأفوكادو المنتظم يخفض مستويات الكوليسترول في الدم.
- **التوت؛** يعد التوت الأزرق غنياً بالألياف ومضادات الأكسدة. الموز؛ يعتبر الموز من أفضل مصادر البوتاسيوم الغذائية، كما أنّه غني بفيتامين B6 والألياف.
- **البرتقال؛** يعد البرتقال من الفواكه الغنية بمحتواها العالي من فيتامين C ، كما أنّه غني بالألياف والمواد المضادة للاكسدة.

البيض

فالبيض من بين أكثر الأطعمة المغذية في العالم، ويعدّ مصدراً مهماً للكالسيوم، وتتمثل الكمية الموصى في تناولها يومياً ببيضتين كبيرتين.

اللحوم

تضم قائمة اللحوم الصحية؛ لحم البقر؛ والذي يُعتبر من بين أفضل مصادر البروتينات، وصدور الدجاج؛ فهي منخفضة بالدهون والسعرات الحرارية، وغنية بالبروتين، ولحم الحمل؛ فهو يحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية أوميغا 3، ويوصى بتناول 65 غراماً من اللحوم الحمراء الخالية من الدهون المطبوخة، أو شريحتان من اللحم المشوي؛ والتي تعادل 90-100 غرام من الوزن الخام، و80 غراماً من الدواجن المطبوخة مثل: الدجاج أو الديك الرومي.

الأسمك

تضم قائمة الأسماك الصحية سمك السلمون، والسردين، والمحار، والروبيان، وسمك التونة، ويوصى بالحصول على 100 غرام من فيليه السمك المطبوخ أو علبة صغيرة من الأسماك المعلبة.

مشتقات الألبان

مثل: الجبن، والحليب كامل الدسم، واللبن، وإنّ الكمية الموصى بها من اللبن ومشتقاته، هي كالآتي:

- كروب واحد يعادل 250 مل من الحليب.

- شريحتان من الجبنة الصلبة مثل؛ الشيدر.
- نصف كوب يعادل 120 غرام من جبنة الريكوتا.
- علبة صغيرة واحدة تعادل 200 غرام من اللبن. كوب واحد يعادل 250 مل من فول الصويا أو الأرز.

الغذاء غير الصحي

يقصد بالغذاء غير الصحي الأطعمة غير الصحية التي ينبغي الحدّ منها، والتي تتمثل بالأطعمة الغنية بالدهون المشبعة، والأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكريات المضافة، والأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الملح المضاف، والمشروبات الكحولية. ومن الأمثلة على هذه الأطعمة ما يأتي:

- معظم الفطائر، والمعجنات، ورقائق البطاطس، والبرغر، ولفائف السجق.
- معظم أنواع الكعك، والبسكويت، والكعك المحلى.
- الزبدة المصنعة، والكريمة، والبطيخة.
- الشوكولاتة المحلاة والمربى .
- اللحوم المصنعة والنقانق .
- المشروبات الغازية المحلاة بالسكر، والمشروبات الرياضية، ومشروبات الطاقة.
- المشروبات الكحولية.

خاتمة بحث عن الغذاء الصحي

وفي خاتمة هذا البحث، لا بدّ من معرفة أنّ الغذاء الصحي المتوازن من شأنه أن يقوّي مناعة جسم الإنسان، ويحميه من كثير من الأمراض المرتبطة بارتفاع الكولسترول أو ارتفاع الضغط أو السكر وغيرها من الأمراض التي يكون سببها الأول الغذاء غير الصحي وغير المتوازن، فالغذاء الصحي يعني الجسم السليم المعافي، وهذا لا يعني خلو الإنسان من أي مرض، إلا أن تجاوز الجسم مع أي مرض سيكون مختلفاً عن إنسان يتناول غذاءً غير صحي، ويسهم الغذاء الصحي في تقوية عظام الإنسان، ويمنحه المرونة والرشاقة في الحركة والتنقل وممارسة الرياضة، ومن خلال الاعتدال والتوازن بين المجموعات الغذائية، يمكن جعل المعدة وجهاز الهضم في وضع من الراحة أثناء هضم الطعام، فلا يشعر الشخص بالضيق، أو التخمة التي تسبب له خمولاً وتعباً وارتخاء في عضلاته، وتجدر الإشارة إلى أنّ الغذاء الصحي المتوازن مهم أيضاً للعمليات الفكرية ومهام الدماغ، فكثيراً ما يغفل الناس عن هذه الناحية، فإنّ الطعام الصحي سيساعد في تنمية القدرات الفكرية، ويجعل الإنسان قادراً على التركيز والاستيعاب بشكل أفضل كلما كان غذائه صحياً، والعكس بالعكس، وهذا الأمر مهم للغاية بالدرجة الأولى لطلاب المدارس، فهم في قمة الحاجة لهذا التركيز والاستيعاب، ولا بدّ للأهل أن ينتبهوا لهذه النقطة، ويحاولوا تأمين الغذاء الصحي لأطفالهم قدر الإمكان والاستطاعة.