

## مقدمة بحث عن الغذاء الكامل والمتوازن

تعتمد فكرة الغذاء المتوازن على تناول أنواع محددة من الأطعمة الغنية بالفيتامينات، والمعادن، والأجسام المضادة بمعدل السرعات الحرارية التي يحتاجها الجسم، يعرف الغذاء الكامل بشكل عام تلك الأطعمة التي تكون قريبة من حالتها الطبيعية، والتي لا تحتوي على مواد مضافة مثل: السكريات، أو النشأ، أو المنكهات، أو المكونات المصنعة الأخرى، أو تلك التي لا يتم إنتاجها بشكل أساسي في المصانع، والتي لا يتم التلاعب بمكوناتها، ويحث النظام الغذائي الكامل أو ما يعرف بالاستهلاك النظيف، على تناول الأطعمة الكاملة قدر الإمكان مثل: تناول البطاطا بدلاً من رقائق البطاطا، أو تناول قطع الدجاج الكاملة بدلاً من قطع الدجاج المقلية (Chicken nuggets) ، وبالتالي يُعبر مفهوم الغذاء المتكامل أو الغذاء المتوازن والسليم عن جُملة العناصر الغذائية الطبيعية الضرورية التي يحتاج جسم الإنسان للحصول عليها بكميات معينة وبشكل يومي بصورة تضمن النمو السليم للجسم. [مراجع:1](#)

## بحث عن الغذاء الكامل والمتوازن

نذكر لكم فيما يأتي معلومات مفصلة عن الغذاء الكامل والمتوازن. [مراجع:1](#)

### مكونات الغذاء الكامل والمتوازن

سيتم التعرف على مكونات الغذاء المتوازن والكامل، وعلى الحصص المناسبة من المكونات التي يجب أن نحصل عليها يومياً ليحصل الجسم على ما يحتاجه، وتعد الحصص المناسبة على النحو الآتي:

### الخضروات والفاكهة

يجب أن تحتوي الوجبات اليومية على الخضروات والفواكه بنسبة لا تقل عن ثلث الطعام، على سبيل المثال:

- 80 جراماً من الخضروات والفواكه الطازجة أو المجمدة.
- 30 جراماً من الفاكهة المجففة.
- 150 مل من كوب عصير الفاكهة، ويجب عدم زيادة الكمية؛ نظراً لاحتواء العصائر على نسبة عالية من السكر.

### النشويات

يجب أن تحتوي الأطعمة اليومية على النشويات بنسبة لا تقل عن الثلث، ولكن ليس أي نوع من النشويات، بل النشويات المفيدة للصحة مثل الحبوب الكاملة كالشوفان، والأرز البني، والشعير.

### منتجات الألبان

تعد الألبان من المصادر الجيدة للبروتين ولكن يفضل اختيار الحليب خالي الدسم أو نصف الدسم، أما عن الأجبان فيفضل تناول الجبن القريش والجبن قليل الدسم.

### البروتينات

يوجد عدة مصادر للبروتينات وهي كالتالي:

- **اللحوم:** حيث يفضل اختيار اللحوم خالية الدهون.
- **الدواجن:** يفضل اختيار الدواجن منزوعة الجلد.

- **الأسماك:** يفضل تناول الأسماك بمعدل مرتين في الأسبوع.
- **البيض:** يعد البيض من البروتينات الغنية بالفيتامينات والمعادن.
- **البقوليات:** إن البقوليات مثل العدس والفاصوليا مصدر غني بالألياف، كما أنها منخفضة الدهون.
- **المكسرات:** تعد المكسرات غير المملحة من مصادر البروتينات الجيدة، ولكن يجب تناولها باعتدال؛ نظراً لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون.

### الدهون غير المشبعة

تعد الأهمية الكبرى لتناول الدهون غير المشبعة هي خفض نسبة الكوليسترول بالجسم، ولكن يجب تناولها بكميات قليلة لتجنب السمنة، بحيث يحتاج الرجال إلى 30 جراماً من الدهون غير المشبعة يومياً، بينما تحتاج النساء إلى 20 جراماً فقط من الدهون غير المشبعة يومياً، أما عن أنواع الدهون غير المشبعة فهي كالتالي:

- زيت الزيتون.
- زيت عباد الشمس.
- وزيت الذرة.
- زيت الصويا.

### المشروبات

يجب تجنب الشعور بالعطش عن طريق تناول المشروبات بمعدل من 6-8 أكواب يومياً تشمل الماء، والمشروبات غير الكحولية مثل اللبن، والشاي، والقهوة، والعصائر الطبيعية. كما يجب تجنب المشروبات الضارة مثل المشروبات الغازية.

### دواعي تناول الغذاء الكامل والمتوازن

هناك عدة أسباب تجعل تناول الأطعمة الكاملة أمراً مهماً، لما له من مميزات عديدة، ومن هذه الأسباب: [مراجع:2](#):

- تحتوي على المواد الكيميائية النباتية، مثل: اللايكوبين وهو مضاد للأكسدة وإحدى أنواع الكاروتين باللون الأحمر الموجود بشكل رئيسي في البندورة.
- تساعد على تقليل حالات نقص العناصر الغذائية والتي تصيب عدد كبير من الأشخاص.
- تقلل تناول الدهون غير الجيدة مثل: الدهون غير المشبعة والدهون المشبعة التي تضاف غالباً إلى الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة.
- ضمان تناول الدهون الجيدة مثل: الأوميغا3 من الأسماك والنباتات، والدهون غير المشبعة الأحادية من المصادر النباتية.
- تناول كميات كبيرة من الألياف الموجودة في معظم الأطعمة النباتية الكاملة على عكس الأطعمة المصنعة والأطعمة السريعة.
- تناول الأطعمة الكاملة يساعد على تقليل السرعات الحرارية من الدهون والسكريات المضافة التي يتم الحصول عليها من الأطعمة المصنعة والسريعة.

### فوائد الغذاء الكامل والمتوازن

هناك الكثير من الفوائد الصحية والتي يمكن الحصول عليها عند اتباع نظام صحي يحتوي على غذاء كامل ومتوازن، وفيما يأتي أهمها: [مراجع:3](#):

### القوة البدنية والعضلية

إنَّ حصول الجسم على نسبة كافية من كافة العناصر التي يحتاجها يضمن قوته البدنية والعضلية، وبقي من إصابته بالعديد من الأمراض التي تُحدث خللاً في صحة العضلات، والمفاصل، وتؤثر سلباً في قوة الأعضاء الخارجية في الجسم، كما يضمن قوة النشاط البدني وحيوية الجسم، من خلال تنشيط الدورة الدموية هذا الأمر الذي يمنع التعرض للتعب والإرهاق البدني.

### تعزيز الصّحة النفسية

يضمن الغذاء المتوازن استقرار الحالة الفسيولوجية والنفسية للإنسان، ويحول دون تعرضه للنقص في العناصر التي تؤثر سلباً في صحة الجهاز العصبي وسلامة الحالة المزاجية، وبقي من تقلباتها المختلفة ويخفف مستوى التوتر والقلق.

### التغذية العامة للجسم

يعد الغذاء المتوازن والكامل الجسم بكافة احتياجاته الأساسية من العناصر المختلفة، بما في ذلك الفيتامينات المتعددة التي بلعب كلٍّ منها دوراً بارزاً في الحفاظ على الصّحة، بما في ذلك فيتامين ج المضاد للالتهابات، وفيتامين هـ المضاد للأكسدة الذي يؤخر التقدم في السن وظهور علاماته المزعجة، وفيتامين ب بمجموعته الثمانية التي تعدّ أساساً لصّحة الجهاز العصبي، والدماع، والمُخ، والتوازن العام في الجسم، وكذلك الأحماض المختلفة مثل حمض الفوليك الذي يمنع التشوّهات الخلقية للأجنة، ويحافظ على صحة الحامل، وحمض الأوميغا 3 الدهني الذي يعزز القدرات الذهنية، فضلاً عن العناصر المعدنية الأساسية التي تقوّي العظام مثل الكالسيوم، وتضبط الضغظ مثل البوتاسيوم، وتقوي الأعصاب مثل الفسفور والمغنيسيوم، وتقوي المناعة مثل الزنك.

### الوقاية من الأمراض المختلفة

يقاوم الغذاء المتوازن والكامل الجذور الحرة التي تقف وراء الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة التي تُشكل خطراً على صحة الإنسان، علماً أنّ الأغذية المُصنعة تعتبر من أبرز المُسببات التي تقف وراء الإصابة ببعض الأمراض؛ حيث تزيد خطر الإصابة بالسمنة وما يترتب على ذلك من مخاطر مثل الإصابة بأمراض القلب والسكري.

### النمو المتكامل للجسم

بقي الغذاء المتوازن الجسم من مشاكل نقص النمو، والعيوب الخلقية المختلفة، حيث يعدّ أساساً لتغذية الإنسان في مراحل حياته الأولى التي تعتبر مراحل البناء للجسم.

### نصائح لاتباع نظام غذائي صحي

الغذاء الصحي هو نمط حياة متوازن، ونذكر فيما يلي بعض النصائح عند اتباع نظام غذاء كامل ومتوازن:

- تناول الكمية الصحية من السعرات الحرارية بما يناسب الشخص ونشاطاته اليومية.
- تناول أكل صحي مختلف ومتنوع؛ لضمان الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم.
- وجوب احتواء ثلث الوجبة تقريباً على الكربوهيدرات مثل الخبز، والأرز، والباستا، والحبوب، والبطاطا، ويفضل اختيار الحبوب الكاملة أو الأرز الأسمر؛ للحصول على الألياف.
- تناول الكثير من الخضار والفواكه.
- تقليل تناول الدهون المشبعة والسكر.
- تقليل كمية الملح في الطعام.
- ممارسة التمارين الرياضية.
- شرب كمية كافية من الماء.

- تناول السمك مرتين أسبوعياً، واختيار حصة واحدة من السمك الدهني المحتوي على الأوميغا-3، ومن الأسماك الدهنية: السلمون، والإسقمري، والسلمون المرقط، والرنجة، والسردين.

## خاتمة بحث عن الغذاء الكامل والمتوازن

تعد أهم شروط التوازن الغذائي هي الاهتمام والالتزام بتناول وجبة الإفطار في الصباح، وذلك لأن بدء اليوم بوجبة صحية متوازنة غنية بالألياف يحافظ على نشاط الجسم طيلة اليوم. كما أن تحقيق الغذاء المتوازن لا يعتمد فقط على تناول ما سبق ذكره من مكونات هامة للصحة والجسم، بل يجب أيضاً الحرص في التعامل مع كل من السكر، والملح عن طريق تجنب الإفراط في تناول السكريات سواء عن طريق تناولها بشكل مبالغ فيه في الحلويات، أو عن طريق شرب العصائر بكمية تتعدى الموصى بها يومياً، نظراً لاحتواء تلك العصائر على الكثير من السكر الذي يسبب السمنة، وتسوس الأسنان، أما عن الملح فإن الإفراط في تناوله يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وهذا لا يعني بالضرورة عدم إضافة الكثير من الملح إلى الطعام، ولكن في الأساس يوجد الملح في مكونات العديد من الأطعمة مثل حبوب الإفطار، والخبز، والحساء، والصلصات، لذلك يجب الالتزام بالغذاء المتوازن الصحي بحيث لا تزيد كمية الملح يومياً عن 6 جرامات، أي ما يعادل ملعقة واحدة صغيرة، وقد يبدو الحصول على الغذاء المتوازن صعباً في بادئ الأمر، ولكن مع تنظيم وترتيب الأطعمة الصحية وابتكار طرق لإضافتها للوجبات يومياً، لن يصبح الأمر صعباً كما تصورنا في البداية، كما أن التوازن الغذائي يتميز بأنه متنوع فلا يسبب الحرمان.