مكونات الغذاء المتوازن

يتكون الغذاء المتوازن من جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم لكي يعمل بشكل جيد، لذلك للحصول على غذاء متوازن وصحي يجب أن يحتوي الطعام الذي يتم تناوله يومياً على فواكه، وخضراوات طازجة، وحبوب كاملة، وبقوليات، ومكسرات، وبروتينات خالية من الدهون ، والحليب ومنتجاته وذلك ضمن السعرات الحرارية المسموحة خلال اليوم.

الفوائد الصحية للغذاء المتوازن

يعمل الغذاء المتوازن على تحسين الصحة بشكل عام، ويمكن أن يكون له تأثيرات إيجابية بعيدة المدى، بغض النظر عن العمر أو الجنس أو القدرة الجسدية.

وفيما يلي أهم الفوائد الصحية للغذاء المتوازن

- 1- تعزيز المناعة والنمو الصحي، وذلك لاحتوائه على الفيتامينات والمعادن.
- 2- الوقاية من العديد من الأمراض، مثل: السمنة، والسكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وبعض أنواع السرطان، وأمراض الهيكل العظمي.
- 3- تجنب زيادة الوزن الزائد والحفاظ على وزن صحي.
- 4- الحصول على العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم للعمل بشكل صحيح، والحفاظ على صحة جيدة أقل عرضة للإصابة بالأمراض، والعدوى، والتعب، وانخفاض الأداء .

أولا :- البروتينات

البروتين أهم المركبات البنائية الأساسية للأنسجة والخلايا العضلية لجسم الإنسان والتي تنهدم بشتى الأعمال التي يقوم بها ويتعرض لها ومنها عملية الهدم والبناء المستمرتين من خلال التدريب والتغذية المستمرة . وكذلك لصيانة العظام وتقويتها .
والبروتين كمادة غذائية أساسية فهو مكون من مواد معقدة التركيب هي الكربون والنيتروجين والأوكسجين والهيدروجين والكبريت والفسفور والحديد ... الخ

أهمية البروتين

تكمن في أنه يتكون من مجموعة من الأحماض الأمينية تساهم في بناء الهرمونات إضافة إلى مهمتها الأساسية في تجديد الخلايا.

الاحماض الامينية نوعان : أساسية و غير أساسية

- الأساسية : هي التي تساعد على الحياة والنمو وتكمن أهميتها في عدم الاستغناء عنها مطلقا لارتباطها بالنمو مباشرة فضلاً عن أن الجسم لا يستطيع تصنيعها وعليه يجب الحصول عليها مع الغذاء .
- غير الأساسية : هي أحماض تساعد على الحياة ولكن لا تساعد في نمو العضلات ولكنها ضرورية للنمو الطبيعي ويمكن للجسم تصنيعها.

فوائد البروتين

- 1- تكوين الأنزيمات والهرمونات التي تفرزها الغدد كالغدة الدرقية والنكافية وهرمونات الانسولين .
- 2- تكوين كريات الدم الحمراء والتي وظيفتها حمل الاكسجين الى الخلايا .
- 3- بناء الانسجة العظمية الجديدة وتجديد المستهلكة.
- 4- مصدر للسعرات الحرارية فالغرام الواحد يولد 4 سعرات حرارية

مصادر البروتين

- 1-اللحوم بأنواعها : أ- اللحوم البيضاء مثل الأسماك ب- اللحوم الحمراء مثل الخراف والأبقار
 - 2-البيض ومنتجات الألبان
 - 3-الحبوب والبقوليات مثل العدس وفول الصويا
- ولعل أفضل المصادر هي الأسماك لاحتوائها على الأملاح المعدنية والفيتامينات , أما السعرات الحرارية الناتجة فهي قياس لحجم الطاقة التي تولدها الأغذية البروتينية.

ماذا يحدث إذا لم تنظم حصولك على ما يكفيك من البروتين؟

- نقص تناول البروتين في الأطفال يؤدي الى ضعف في عملية النمو، وفي الكبار من الممكن أن يؤدي الى فقدان للشعر والحجم العضلي.
- ومن الأعراض التي تشير الى نقص البروتين عدم توافر الطاقة اللازمة لقيام بوظائف الجسم ما يؤدي الى الشعور بالتعب أكثر من كونك طبيعي.
- المشاكل التي تصاحب زيادة البروتين: إذا كنت تملك كمية بروتين داخل جسمك أكثر من اللازم فإن البروتين الزائد سيتم تخزينه على هيئة دهون وإن لم تقم بالتمارين فإن الدهون ستزيد.

ثانيا : الدهون

الدهون عنصر هام جدا للطاقة فيستفيد منها الجسم مباشرة أو يدخرها لحين الحاجة علما بأن امتصاص الدهن لا يتم إلا بعد تحويله في الأمعاء إلى **أحماض دهنية** وإذا زاد مقدار المواد الدهنية عن حاجة الجسم عندئذ يمكن أن تتراكم عوضا عن احتراقها وذلك في أماكن مختلفة من الجسم أهمها الأنسجة الشحمية وربما تتراكم في بطانات الأوعية الدموية. ويجدر التنويه هنا إلى أن الدهون تعتبر أساسية للحياة والصحة الجيدة. بيد أنها مؤذية ومضرة عندما تتناول الكثير منها.

مصادر الدهون

- 1- الدهون الحيوانية: اللحوم والحليب، الزبدة، وصفار البيض
- 2-الدهون النباتية: الزيتون، الذرة، القطن، الفستق السوداني، السمسم، فول الصويا ، دوار الشمس، الجوز، اللوز...الخ

أسباب تناول الدهون

توجد عدة فيتامينات تذوب في الدهون ولذلك فإن السبيل الوحيد للاستفادة من هذه **A , D , E , K** الفيتامينات هي أن نأكل الدهون.

أنواع الدهون

ان للدهون ثلاثة انواع من حيث تركيبها الكيماوي وهي:

1- دهون بسيطة

2- دهون مركبة

3- دهون مشتقة من البسيطة والمركبة

ولكل منها فوائده الخاصة به لذلك فالدهن الحيواني لا يغني لوحده عن الدهن النباتي علما بأن الدهون هي أكثر المواد الغذائية إمدادا للجسم بالطاقة تليها البروتينات ثم الكربوهيدرات ومن الملاحظ بأن الدهون (دهن حيواني، سمن، زيت) إذا سخنت لدرجة عالية من الحرارة فإنه يتغير تركيبها الكيماوي ويتحول إلى مركبات سامة لذلك يستحسن عدم استعمالها للقلي وعلى الخصوص تكرار القلي بنفس الدهن المحمي سابقا حيث يتضاعف ضرره مرات ومرات (قد يكون عاملا لمرض تصلب الشرايين والسرطان)

ماذا يحدث إذا أسرفت في تناول الدهون ؟

تقوم الدهون المشبعة برفع نسبة الكوليسترول في الدم مما يؤدي إلى زيادة خطر حدوث مرض تصلب الشرايين وأمراض القلب كما أن تناول كميات زائدة من الدهون قد يؤدي إلى السمنة التي تعمل معها العديد من المشاكل المحتوية على زيادة حدوثه التهاب المفاصل .

ماذا يحصل عند عدم تناول الدهون نهائياً في الوجبة الغذائية ؟

إذا لم تتناول أي كمية من الدهون فإنك سوف تعوق النظام الطبيعي في الجسم في نقل الفيتامينات خلال الجسم وتنظيم معدل الكوليسترول كما أن الدهون تمدك بالطاقة ويجب ألا يتوقف الأطفال تماماً عن تناول الدهون حيث أن الدهون تمدهم بالحامض الدهني الذي يساعدهم على النمو بشكل طبيعي. **Linoleic acid**.

ثالثاً : الكربوهيدرات

تتألف الكربوهيدرات من النشويات والسكريات، وتتألف من عناصر الكربون، والهيدروجين، والاكسجين

أنواع الكربوهيدرات

1 - سكريات أحادية (سكر بسيط) وتشمل

- أ. الجلوكوز: وهو أبسط أنواع المواد الكربوهيدراتية ويسمى سكر الدم، ويكون على شكل سكر طبيعي في الغذاء أو يستطيع الجسم توفيره من خلال هضم الكربوهيدرات المركبة مثل النشويات الموجودة في الأرز والمعكرونة والبطاطا.
- ب. الفركتوز: هذا هو سكر الفواكه ويوجد في الفواكه والعسل، وهو أكثر أنواع السكريات والنشويات حلاوة من حيث الطعم .
- ج. الكالكتوز : لا يوجد في الطعام ولكن يمكن تصنيعه من سكر الحليب في الغدد المنتجة للحليب في جسم الإنسان .

2 - سكريات ثنائية

هي عبارة عن سكر مركب ناتج عن اتحاد نوعين من السكر البسيط ويكون دائما أحد النوعين المتحدين هو الجلوكوز. وهي تشمل :

أ. السكروز : ويتكون من كلوكوز + فركتوز
ب. اللاكتوز: وهو أقل أنواع السكر حلاوة ويتكون من جلوكوز + كالاكتوز
ج. المالتوز: ويتكون من كلوكوز + كلوكوز .

3 - سكريات معقدة

تتكون من اتحاد ثلاثة أو أكثر من السكريات البسيطة (الأحادية) وقد تتحد أكثر من 300 - 500 وحدة من السكريات البسيطة لتكوين السكريات المعقدة، وهذه السكريات لا تذوب في الماء مثل بقية أنواع السكريات .

تنقسم السكريات المعقدة إلى قسمين رئيسيين هما :

السكريات من أصل نباتي :

1- النشا: ويوجد في الأجزاء التي يتم هضمها من النباتات. وتوجد في الذرة والحبوب ومختلف مشتقات القمح والأرز والبطاطا والمعكرونة وجذور النباتات وكذلك الخضار والفواكه.
2- السليلوز: وهو المادة التي تشكل الألياف وسيقان النباتات (الجزء الذي يعطي النبات شكله الخارجي) كما يوجد في أوراق النباتات والساق والجذور وقشور الحبوب والفواكه والخضراوات وكذلك في النسيج الضام للحوم.

وحيث أن هذا الجزء من الكربوهيدرات لا يتم هضمه في الجسم فإن دوره الرئيسي هو إعطاء المواد الغذائية التي يحتوي عليها حجما كبيرا وبذلك يشعر الشخص بالامتلاء في المعدة والأمعاء وبذلك لا يشعر بالجوع، لهذا فإن هذا النوع يساعد في علاج السمنة لأنه مثبط للجوع، في نفس الوقت فإن الألياف أو السليلوز تساعد الجهاز الهضمي حيث يتحد بالماء وكذلك بالكولسترول وأي مواد أخرى لا يحتاجها الجسم، وبسبب حجمه واتحاده بالماء فإنه يسهل حركة الأمعاء وبالتالي يسهل التخلص منه ومن المواد التي يتحد بها، وبذلك يقي الجسم من التهابات الأمعاء وانتفاخها خاصة القولون.

- السكريات من أصل حيواني (النشا الحيواني) :

الكلايوجين المخزون في العضلات والكبد

1- مصدر سريع للطاقة

2- توفير البروتين

عندما تنقص كمية الكربوهيدرات في الجسم وبشكل خاص جلوكوز الدم، فإن مخزون الكبد من الكلايوجين يستخدم لتعويض النقص، وإذا استنفذت كمية الكلايوجين المخزونة في الكبد، فإن الجسم يلجأ إلى تكسير البروتين من العضلات وغيرها من أجزاء الجسم المحتوية على البروتين وذلك لتوفير الجلوكوز للجهاز العصبي المركزي حيث يمكن للجسم تحويل البروتين إلى جلوكوز، وحيث أن البروتين يقوم بوظائف حيوية جدا فإن نقص الكلايوجين والمواد الكربوهيدراتية عموما في الجسم يؤدي إلى استهلاك البروتين من الجسم، وهذا من حيث الصحة ليس في صالح الفرد.

3- وقود للجهاز العصبي المركزي

لكي يستطيع الدماغ وبقية أجزاء الجهاز العصبي المركزي القيام بوظائفه في تنظيم الجسم، لا بد من توفر الجلوكوز لأنه مصدر الطاقة الرئيسي لهذا الجهاز الهام، وإن نقص الجلوكوز في الدم يؤدي إلى ضعف عمليات التفكير والتركيز الذهني وبالتالي تكثر الأخطاء في المواقف التي تحتاج إلى سرعة التفكير وحسن التصرف.