



## المجموعات الغذائية

يتميز كل غذاء بخصائص غذائية تتجلى في احتوائه على نسب مختلفة من الفيتامينات، الأملاح، الماء و الألياف الغذائية. اعتدنا جميعا أن نصنف الأغذية إلى سبع (7) مجموعات مختلفة، إلا أنه رغم هذا الاختلاف فكل صنف يكون مكملًا للآخر.

سنتحدث اليوم عن هذه المجموعات كل واحدة على حدة مع ذكر مكوناته وفوائدها مع إرفاقها \* ببعض النصائح العامة.

### المجموعة الأولى: المشروبات:

تتكون هذه المجموعة من:

- الماء بجميع أنواعه، سواء المياه المعدنية، الغازية أو غيرها.
- القهوة، الشاي و منقوع الأعشاب
- المشروبات المحلاة بالسكر، المشروبات الغازية العصائر وغيرها.
- وتتجلى فوائدها في كونها مصدرا هاما للأملاح و العناصر المعدنية كالزنك و المنغنيزيوم والصوديوم و غيرها من العناصر التي يحتاج إليها الجسم بكميات قليلة. لكن رغم أهمية هذه العناصر إلا أن الماء يبقى على قمة هذه المجموعة لكونه العنصر الوحيد و الضروري لضمان توازن الجسم.

نصائح عامة:

- ينصح بأخذ لتر و نصف من الماء على الأقل في اليوم مع مراعاة درجة الحرارة والنشاط البدني .
- يستحسن الاعتدال في استهلاك المشروبات الغنية بالسكريات و كذلك الانتباه لكثرة استهلاك الشاي الحلو نظرا للكمية التي يحتوي عليها من السكر.

### المجموعة الثانية: النشويات:

تتكون هذه المجموعة من:

- الحبوب ك (القمح، الشعير، الذرة.....) و مشتقاتها (العجائن، السميدة، الخبز.....)
- البطاطس
- الخضروات المجففة : (العدس، الفول و الفاصوليا بنوعيهما الأبيض و الأسود )

و تتجلى فوائد هذه المجموعة هي الأخرى في احتوائها على السكريات المعقدة و البروتينات النباتية بالإضافة إلى الألياف و فيتامينات من المجموعة ( ب )

نصائح عامة:

- ينصح باستهلاك النشويات في كل وجبة.
- تفضيل الحبوب الكاملة و استهلاك الخضروات المجففة .

### المجموعة الثالثة: الخضروالفواكه :

تتكون هذه المجموعة من:

- الخضر و الفواكه الطرية أو عصير الخضر أو الفواكه أو معلبات الخضر و الفواكه .....

و تكمن فائدة هذه المجموعة باعتبارها مصدرا هاما للفيتامينات و المعادن و السكريات البسيطة وكذلك الألياف النباتية و الماء.

نصائح عامة:

ينصح باستهلاك 5 فواكه و خضر في اليوم (أي ما يعادل 400 إلى 600 غرام في اليوم ) بجميع أنواعها.

### المجموعة الرابعة: اللحوم و السمك و البيض.

- تتكون هذه المجموعة من:

اللحوم الحمراء و البيضاء بجميع أنواعها و الأسماك و البيض . و تتجلى فوائدها في كونها مصدرا مهما ل:

- بروتينات ذات قيمة غذائية عالية و التي تحتوي على أحماض أمينية ضرورية، لا يستطيع الجسم إنتاجها.
- الحديد.
- فيتامين B12
- الأحماض الدهنية الضرورية (خصوصا السمك)

لذلك ينصح استهلاكها مرة الى مرتين في اليوم مع تفضيل السمك و استهلاكه على الأقل مرتين في الأسبوع بالخصوص الأسماك الدسمة مثل السلمون و السردين .... لأنها غنية بفيتامين (E) و الاوميغا 3 و الاوميغا 6.

## المجموعة الخامسة: المنتجات الحليبية:

- و تتضمن هذه المجموعة الحليب بجميع أصنافه: حليب البقرة أو الشاة وأيضا حليب الناقة....
- الياغورت، الأجبان و الرايب الخ.....

تساهم هذه المجموعة في مد الجسم بحاجياته من البروتينات ذات القيمة الغذائية العالية كما أنها تعتبر المصدر الأول للكالسيوم الضروري لتقوية العظام .

نصائح عامة

ينصح بتناول 2 الى 3 منتجات منها في اليوم مع الحرص على أخذ أنواع مختلفة .

## المجموعة السادسة: الدهون:

تضم الزبدة، الزيوت بجميع أنواعها، مركارين، السمن و الكريمة و الأغذية الغنية بالدهنيات كالحلويات و اللحوم الدسمة .....

- تعتبر هذه المجموعة مصدرا للدهنيات والأحماض الأمينية الضرورية (خصوصا الدهنيات من أصل نباتي ) و كذلك الفيتامينات الذائبة في الدهون (A ;D ;E ;K)
- ينصح الاعتدال في تناولها مع تفضيل الدهون من أصل نباتي خصوصا الزيوت النباتية (زيت الزيتون □ أركان...) لاحتوائها على أحماض دهنية ذات قيمة غذائية عالية .

## المجموعة السابعة والأخيرة: مجموعة السكريات :

- تضم هذه المجموعة الحلويات، المشروبات السكرية، العسل، المربى و الكرميل ....
- تعد مصدرا للسكريات البسيطة و المذاق الحلو لذلك يستحسن عدم الإفراط في تناولها و تفضيل السكريات البسيطة الطبيعية.