مقدمة:

فوائد الأكل الصحي كثيرة، ولمعرفة هذه الفوائد علينا أن نعرف أولًا مما يتكون الغذاء، فهو يتكون من الماء والكاربوهيدرات والبروتينات واللبيدات والفيتامينات والأملاح المعدنية وكل مكون يؤدي وظيفة مختلفة عن الآخر في الجسم.

فوائد الأكل الصحي في حياة الإنسان لا تحصى؛ سواء كان الإنسان سليمًا أم مريضًا؛ فالغذاء بعناصره المكتملة يحفظ درجة حرارة اجسم، ويمدنا بالطاقة اللازمة للنشاط والحركة، ويقف حارسًا وقائمًا بعملية البناء.

فوائد الأكل الصحي تعني الصحة والحيوية، وحماية الجسم من الأمراض، ولسنا نقصد بذلك الأمراض الناجمة عن سوء التغذية أو نقصها بل الأمراض الأخرى أيضًا، بينما الغذاء الناقص أو المختل مرتبطًا بنسبة أعلى؛ لذا علينا الاهتمام بغذائنا.

**فوائد الأكل الصحي:**

فوائد الأكل الصحي منها الوقاية من الأمراض، والحفاظ على النشاط، والحصول على الطاقة اللازمة لبذل مجهود ما، وليس الغذاء المفيد هو الغذا الغالي الثمن اللذيذ الطعم الكبير الكمية؛ لأن الكم والكيف يشتركان معًا في إعداد الغذاء الصحي، ونقول الكم لأن مكونات الطعام كالمواد الكربوهيدراتية والمواد البروتينية والمواد الدهنية والفيتامينات والمعادن، هذه المكونات يجب أن يتناولها الإنسان بنسب معينة قد تختلف في حالات الصحة والمرض، أو في حالة الحمل والرضاعة، وقد تختلف تبعَا للمجهود البدني والجسماني وتبعًا لمراحل العمر أيضًا. أما الكيف فالمقصود به الصورة التي يكون عليها الطعام، أو الطريقة التي يقدم بها أو يحفظ بها الطعام.

**ما هو الغذاء الصحي؟**

"فوائد الأكل الصحي"من هذه الجملة يمكنناأن هنا أنواع من الأطعمة لها أضرار، ولمعرفتها، يجب أن نعرف ما هو الغذاء الصحي. الغذاء الصحي هو الذي يساعد الجسم على النمو، ويقوي العضلات ويمدها بالطاقة اللازمة، ويغذي العقل، ويفيد البشرة؛ إذا الغذاء الصحي هو الغذاء الذي لا ضرر منه، والذي نتناوله حسب احتياج الجسم، وبكميات محددة، هناك أجسام تحتاج إلى قدر معين من الكربوهيدرات، وهناك أجسام تحتاج إلى بروتينات، وأخرى إلى معادن، وغيرها إلى فيتامينات، وهنا يأتي دور الأطباء الذين أثبتوا أن تفاعل هذه العناصر بصورة معينة مع بعضها يكون مفهوم التغذية الصحية أو الغذاء الصحي.

**الأكل الصحي للجسم:**

فوائد الأكل الصحي للجسم عديدة، فلكل كل عنصر من عناصر الغذاء فائدة، ولاجتماع العناصر بمقادير معينة فائدة أيضًا، ومن هذه الفوائد للأكل الصحي للجسم، ما يلي:

1-التقليل بخطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية

2-تخفيف اضطرابات الجهاز الهضمي وتزويد الجسم بما يحتاجه من العناصر

3-تعديل المزاج وتقوية الذاكرة

4-تزويد الجسم بالطاقة

5-تنظيم السكر في الدم

6-تنظيم ضغط الدم

7-تقليل الإصابة بالأنميا

8-تعديل المزاج لأن نقص الماغنسيوم قد يسبب الاكتئاب

9-المساعدة على إنقاص الوزن أو الوصول للوزن المثالي

10-الحد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة والحفاظ على صحة العظام

11-تسهيل عملية الهضم من خلال الألياف التي تساعد على ذلك.

**ما هو الأكل الصحي للمرأة الحامل؟**

فوائد الأكل الصحي للمرأة الحامل تجنبها الكثير من المشاكل أثناء الحمل، ومن هذه الفوائد:

1-تحتاج غالبية النساء إلى إضافة حوالي 300 سعر حراري لنظامهن الغذائي اليومي والأطعمة التي توفر هذا العدد من السعرات هي كوب ونصف من الكوب من اللبن خالي الدسم وبيضة ونصف رغيف خبز.

2-تحتاج الحامل إلى 60 جرامًا من البروتين ويتوفر هذا في 120 جرام لحوم أو كوب وربع من اللبن الطازج مع مراعاة أن الكميات الزائدة عن الحد من البروتين قد تكون ضارة.

3-الأطعمة التي يفضل تناولها لإمداد الجسم بالبروتينات اللازمة هي اللحوم الحمراء، الطيور، الأسماك، الألبان، البيض.

**ما هو الغذاء المتوازن؟**

فوائد الأكل الصحي تتمثل في الموازنة بين عناصر الطعام واحتياجات الجسم لهذه العناصر؛ إذا الغذاء المتوازن هو الذي يجمع بين مقادير محددة من عناصر الطعام واحتياج الجسم لهذه المقادير. لأن الجسم يحوي على مجموعات العناصر الغذائية وهي الماء والبروتينات والدهون والكربوهيدات والعناصر المعدنية، وتمد هذه العناصر الغذائية جسمم الإنسان عند تناولها بالطاقة والمواد البنائية الضرورية لنموه وبقاءه، وتعتمد الكيفية التي تصبح بها هذه المغذيات أجزاء أساسية في الجسم تساهم في وظيفته، على عمليات فيزيولوجية وكيميائية وحيوية تنظم عملها.

**أضرار الأكل الغير صحي:**

فوائد الأكل الصحي تجنبنا هذه الأعراض، ومنها:

1-الكواشيوركور: وهو أحد الأشكال الشديدة لعوز البروتين والطاقة معًا، وأعراضه تشمل: تأخر النمو وفقد الشهية والإسهل والقيء وتغيرات في الجلد والشعر والأغشية المخاطية.

2-فقر الدم الناتج عن عوز الحديد، فقر الدم الناتج عن عوز الفولات، فقر الدم الناتج عن عوز الفيتامين B12

3-جفاف العين: ويحدث هذا المرض الغذائي عندما ينتج عوز لفيتامين A أو الريتنول، ويعرف أيضًا بجفاف المقلة، عندما ينعدم المخزون من الفيتامين في الكبد وتقل نسبته في الدم.

4-إضطرابات عوز اليود: وتشمل اضطراباته مجموعة كبيرة من الحالات المرضية التي تؤثر على صحة الإنسان في مراحل العمر المختلفة.

**ما هو الأكل الصحي لمرضى السكري؟**

فوائد الأكل الصحي تصل أيضًا إلى مرض السكري، ومن هنا يمكننا أن نحدد المكونات الغذائية للمصابين بهذا المرض:

الطاقة: تقدر احتياجات الطاقة لكل فرد مصاب بالسكر على حدة وفقًا لعمره وجنسه ودرجة نشاطه البدني. يتم قياس الطول والوزن وبعد ذلك تحسب كمية الطاقة الكلية اليومية .

البروتين:تحسب كمية البروتين على أساس أن تعطى 10 إلى 20% من الطاقة الكلية اليومية، وعمومًا لا يوجد دليل لغاية هذا اليوم على زياددة أو نقصان كمية البروتين التي يجب أن تعطى لأفراد المصابين بالسكر المتحكم فيه.وبناء على ذلك يوصى بإعطاء نفس الكمية طبقًا للتوصيات الغذائية اليومية للأشخاص الأصحاء أي 8.0 غرام لكل كيلو غرام من وزن الجسم.

الكربوهيدرات: يفضل زيادة كمية الكربوهيدرات توفر 50-6-% من الطاقة الكلية مع تخفيض الدهون إلى أقل من 30%

السكروز (سكر المائدة): يحدث السكروز زيادة في سكر الدم.

**فوائد الغذاء الصحي للأطفال**

فوائد الأكل الصحي تعم بنفعها على الأطفال أيضًا فتقيهم خطر الإصابة بالأنيميا وهشاشة العظام وضعف النظر وتأخر النمو، وتقلل من فرص إصابتهم بأمراض البالغين في سنواتهم القادمة، حيث أن الغذاء السليم الصحي يرسي أساسه ويبني قواعده ثم يشيد البنيان لأعلى. أما الأطعمة التي يجب التركيز عليها والعناصر الغذائية المهمة للأطفال، هي البروتينات والفيتامينات والمعادن والكالسيوم.

**ما هو الطبق الصحي الغذائي؟**

فوائد الأكل الصحي يمكننا معرفتها من خلال مكونات الأكل، وفيما يلي مكونات الطبق الصحي الغذائي:

وجبة الإفطار: يجب أن تحتوي على فاكهة ، ومنتجات حبوب (طشرائح الخبز) ومشروبات ويفضل عصير البرتقال أول الطماطم.

وجبة الغداء:تتكون من:

-اللحم والخبز أو بدلًا من الخبز تؤكل البطاطس أو الأرز.

-الخضروات والسلاطة.

-يفضل عدم الإكثار من الحلوى أو الفطائر.

وجبة العشاء:

يراعى فيها سد النقص الذي ربما يكون قد يحدث في الوجبتين السابقتين بأن تشتمل هذه الوجبة على خضروات وقليل من الخبز وبعض من البروتينات الحيوانية أو النباتية.

**ما هو النظام الغذائي الصحي المتوازن؟**

فوائد الأكل الصحي من سماتها أنها مبنية على نظام متوازن، وهذا النظام يكون من وضع متخصصين في التغذية، وفيما يلي نظام صحي متوازن:

في الصباح: تناول بليلة القمح أو الكورن فليكس، فهو يوفر كمية من الألياف لا بأس بها.

في الغداء: يتم اختيار الأرز الأسمر بقشره وهو يتوفر الآن في الأسواق، وتناول السلاطة مع مراعة مضغها، وتناول الخضروات المطهوة على البخار واستبدال اللحوم بالفاصوليا.

في العشاء: عند عمل الساندويتشات يراعى اختيار الخبو الأسمر ومن الممكن تناول السلاطة ويضاف إليها نصف كوب من الحمص أو العدس.

**خاتمة:**

فوائد الأكل الصحي تم عرضها وذكرها كما ذكرت عند متخصصين التغذية وكما أعلنت منظمة الصحة العالمية، أما بعد...

نحن في حاجة إلى ثقافة غذئية سليمة، فقد تحدث أطباء الحضارة العربية الإسلامية في كتبهم كثيرًا عن الطب البديل، وعن الحِمية، وهو مصطلح معتمد لدى الأطباء اليوم، فالتغذية الصحية هي أيضًا التغذية المتوازنة من حيث الكيف أو المحتوى وهي تشتمل على مزيج من العناصر، ومنا من يفضل عنصرًا على غيره، وهذا هو تعريف الحمية، التفضيل. من هنا نرى أن التغذية الصحية تنبع من التحكم في الرغبات واختيار ما يحتاجه الجسم.