التنوع بالغذاء ضرورة من ضرورات نجاحه



إنّ العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، لا يمكن توفرها في عنصر غذائي واحد، فالفيتامينات والمعادن المتوفرة بالسبانخ مثلاً ليست متوفرة بالسمك، والمتوفرة بالسمك ليست متوفرة باللحم، والمتوفرة باللحم ليس متوفرة بالدجاج، وانطلاقاً من قاعدة اختلاف العناصر الغذائية في الأطعمة اليومية، فالجسم يحتاج إلى عناصر غذائية مختلفة، في مقدمتها البروتينات المساعدة على تكوين خلايا الجسم، وتوليد خلايا جديدة تحل محل التالف منها.

وليعلم كلّ من يسعى وراء امتلاك جسم سليم، إنّ أي نقص في هذا العنصر الغذائي (البروتيين) يؤدي إلى وقف هذا النمو وضمور العضلات وعدم تكونها من جديد، لذا يجب الإسراع في تعويضه عبر أغذية تحتويه كاللحوم والسمك والبيض واللبن والحبوب، لاسيّما الفاصوليا والبازيلاء، إضافة إلى أغذية أخرى مكملة تحتوي عليه، إذ أنّ هذه المصادر الغذائية لا يمكن اعتبارها المخزن الغذائي الذي يمد الجسم بحاجته اليومية منه.

رغم قصر المادة المقدمة لكن وجدنا من الضروري التنبيه لهذا الموضوع لأنّه في غاية الأهمية وخاصة نحن للأسف نجهل الكثير من الثقافة الصحية، فبعض الأشخاص يرى أن ترك بعض الأصناف من المواد الغذائية سوف يؤدي به لخسران الكثير من الوزن متناسياً أهمية المواد الغذائية بأصنافها المتنوعة أو جهلاً منه فنحن في عصر التكنولوجيا والإعلام المفتوح نرى فيض من المعلومات والإرشادات الصحية، والكثير من برامج خاصة لتقليل الأكل وانقاص للوزن بدون إدراك عواقب وخطورة ترك الأصناف الغذائية.

الكاتبة: هيام رزق – معصومة علامة

المصدر: كتاب أسرار الجمال مع الغذاء