

مصادر الأغذية

يحتاج الإنسان ككل الكائنات الحية الأخرى إلى الغذاء كي يبقى على قيد الحياة، وهو ضروري لتوفير الطاقة من أجل القيام بأي نشاط وتوفير الدفاع، وضروري لمقاومة المرض والعدوى، ولصيانة وترميم ما يتلف من خلايا الجسم وأنسجته المختلفة. وينقسم الغذاء من حيث مصدره إلى قسمين: مصدر نباتي ومصدر حيواني.

أغذية ذات مصدر نباتي

يعتبر النبات المصدر الأساسي لمعظم غذاء الإنسان، ففي أكثر البلدان الإفريقية والآسيوية وأمريكا اللاتينية، يعتمد الناس على النبات للحصول على أكثر من ثلثي غذائهم. أما في أستراليا وأوروبا وأمريكا الشمالية وأنحاء من أمريكا الجنوبية، فيستهلك الناس كثيراً من اللحوم، ولكن حتى في هذه المناطق، لا يزال نصف وجبتهم اليومية مصدرها نباتي. وأهم الأغذية التي يتم الحصول عليها من النبات هي:

الحبوب: وهي بذور نباتات مثل القمح والشعير والذرة والأرز..

		القمح: هو أكثر المحاصيل الغذائية أهمية في العالم. فمئات الملايين من الناس تعتمد على الأغذية التي تصنع من حبوبه التي يتم طحنها لتصبح دقيقاً ويدخل في عمل البسكويت والخبز، والكعك، والمعكرونة، وأطعمة أخرى.
		الأرز: يعد الأرز الغذاء الرئيس لأكثر من نصف سكان العالم وخاصة في قارة آسيا. وهو من أهم محاصيل الحبوب الغذائية.
		الذرة: كما تعتمد شعوب جنوب شرق آسيا على الأرز فإن شعوباً مثل شعب المكسيك تعتمد على الذرة ومشتقاتها.



الخضروات: تعتبر الخضروات من المصادر النباتية الأساسية في الغذاء اليومي لما تحتويه من فوائد كبيرة لجسم الإنسان وهي تؤكل بكثرة في الجزء الرئيسي من زمن الوجبة. وقد تقدّم طازجة في هيئة سلطة، أو مطبوخة وتقدم مع صلصة، أو تضاف إلى طعام مطبوخ أو تضاف للحساء. نذكر منها:

	الطماطم		البطاطس
	اليقطين		اللفل
	البصل		الجزر

الفواكه: تتميز عادة بأنها حلوة أو حامضة الطعم ومكتنزة بالمياه، وتحتوي على فيتامينات وعناصر مهمة مثل الكالسيوم الذي يساعد على تقوية العظام وعدم الإصابة بهشاشة العظام والعديد من الفوائد الأخرى. من هذه الفواكه نذكر:

	الموز		التفاح
	الفاولة		البرتقال
	العنب		مشمش



أغذية ذات مصدر حيواني

بطبيعة الحال تعتبر اللحوم أول المصادر الحيوانية وهي تنقسم إلى قسمين: لحوم حمراء كلحم البقر ولحم الخرفان	
ولحوم بيضاء كلحم الدجاج والأرانب والسمك.	
ويعتبر بيض الدجاج والديك الرومي والإوز وغيرها من المصادر الحيوانية أيضا لأننا نتحصل عليها عن طريق هذه الحيوانات.	
ومن المصادر الحيوانية نجد الحليب، فنحن نتحصل عليه عن طريق حلب بعض الحيوانات كالبقر والماعز، وكل مشتقات الحليب تندرج كذلك ضمن هذا المصدر كالجبن والزبدة.	
العسل نتحصل عليه من النحلة	



telmidh.th

تلميذ
telmidh.tn



إيقاظ علمي