

الغذاء المتوازن .. سبيلك لصحة أفضل

لا يوجد نظام غذائي يومي ثابت في الغذاء المتوازن يوفر جميع العناصر المهمة للجسم، فهو ليس نظامًا واحدًا، فكل ما في الأمر أن نعرف ما هي الأشياء الهامة لأجسامنا، ونحاول أن نستوفينا يوميًا، وهذه العناصر الهامة لنا هي أن يتوفر في غذائنا البروتين، والكربوهيدرات، والدهون، والفيتامينات، والمعادن المختلفة.

والبروتين نوعان: بروتين حيواني وهو الموجود في **اللحوم** بجميع أنواعها، وبروتين نباتي مثل الموجود في الفول، وفول الصويا. أما الكربوهيدرات فهي متوفرة في الأرز، والمكرونة، والخبز، وغيرها. والدهون توجد مصاحبة للحوم أو موجودة في السمن والزيت، والفيتامينات تتواجد بكثرة في الخضراوات والفواكه بكل أنواعها.

أما المعادن التي يحتاجها الجسم فهي كثيرة، ومنها:

- الحديد: متوفر في **العسل** الأسود، والبلح، والكبد، والبادنجان، والسبانخ، وغيرها.
 - الكالسيوم: متوفر بالطبع في اللبن، وكل منتجات الألبان مثل الجبن والزبادي.
 - الماغنسيوم والفسفور: متوفران في المأكولات البحرية مثل الأسماك والجمبري.
- وهذه الأشياء جميعها يحتاجها الجسم بشكل يومي، وعلينا أخذها بشكل متعادل ومتوازن.

وعن **المأكولات المفيدة للعظام**، فبالطبع هي كل المأكولات المحتوية بكثرة على عنصر الكالسيوم المهم جدًا للعظام، وكذلك الفسفور.