

## 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
- مصدر حيواني

### الغذاء من المصادر النباتية

يعتبر النبات المصدر الأساسي لمعظم غذاء الإنسان، ففي أكثر البلدان الإفريقية والآسيوية وأمريكا اللاتينية، يعتمد الناس على النبات للحصول على أكثر من ثلثي غذائهم. أمّا في أستراليا وأوروبا وأمريكا الشمالية وأجزاء من أمريكا الجنوبية، فيستهلك الناس كثيرًا 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.



تتم عملية الحصاد بالطرق التقليدية بواسطة المنجل



في هذه الصورة أصبحت السنابل صفراء وحن وقت حصادها



هذه صورة لحقل من القمح لا تزال السنابل خضراء اللون



هذه الصورة تمثل منتجات القمح



هذا دقيق القمح بعد عملية الطحن



وتتم عملية الحصاد بالطرق الحديثة بواسطة الآلات العصرية



نبتة الأرز



**الأرز**  
يعد الأرز الغذاء الرئيس لأكثر من نصف سكان العالم وخاصة في قارة آسيا. وهو من أهم محاصيل الحبوب الغذائية.



شجر الذرة



**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:



جزر



طماطم



فلفل



البطاطس

## 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:



عنب



برتقال



موز



تفاح

## الغذاء من المصادر الحيوانية

بطبيعة الحال تعتبر اللحوم أول المصادر الحيوانية وهي تنقسم إلى قسمين: لحوم حمراء ك لحم البقر ولحم الخرفان



ولحوم بيضاء ك لحم 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 تدرج كذلك ضمن هذا المصدر كالجبن والزبدة.

