

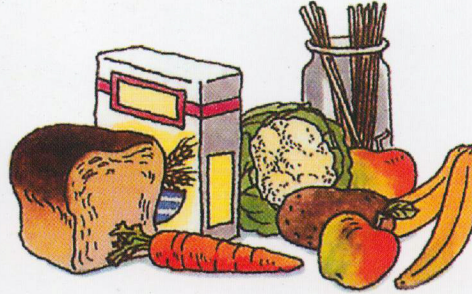
چرا بدن انسان به غذا نیاز دارد؟

بدن شما مانند ماشین بزرگی است که همیشه کار می‌کند؛ حتی زمانی که در خواب هستید، قلب شما می‌تپد، ششها کار می‌کنند و مغز در حال فعالیت است. غذا انرژی مورد نیاز این اندامها را فراهم می‌کند تا به کار خود ادامه دهند. اگر غذا به بدن نرسد، فعالیت آن کند می‌شود و سرانجام همه اندامها

از کار می‌افتند؛ زیرا انرژی ذخیره شده در بدن به تدریج تمام می‌شود. مواد غذایی مختلف به بدن انسان انرژی می‌دهند و یا به رشد آن کمک می‌کنند. کودکانی که مواد غذایی کافی مصرف نمی‌کنند، ضعیف و لاغر می‌شوند و مقاومت بدن آنها در برابر بیماری کم می‌شود.



خوردن یک سیب انرژی لازم برای شش دقیقه دوچرخه سواری را برای بدن فراهم می‌کند.



خوردن یک شکلات انرژی لازم برای یک ساعت پیاده روی را برای بدن فراهم می‌کند.



رشد

بدن انسان برای رشد به مواد غذایی مناسب و مفید نیاز دارد. بدن انسان تا سن ۱۸ سالگی رشد می‌کند. مواد غذایی مفید اندامهای آسیب دیده را ترمیم می‌کنند.

قد خود را هر ماه اندازه بگیرید تا ببینید بدن شما چقدر سریع رشد می‌کند.



پرخوری

اگر بیش از اندازه غذا بخورید، مواد غذایی به صورت چربی در بدن شما ذخیره می‌شود. ذخیره چربی بدن را چاق و کم تحرک می‌کند.

مواد غذایی از چه ترکیباتی تشکیل شده اند ؟

مواد غذایی از ترکیبات انرژی زا و مفید مانند پروتئینها ، چربیها ، کربو هیدراتها ، فیبر ، مواد معدنی و آب تشکیل شده اند . این مواد به اندامهای شما کمک می کنند تا رشد کنند و به فعالیت خود ادامه دهند.



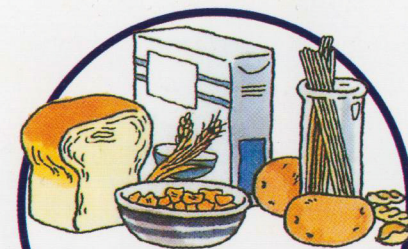
پروتئینها

پروتئینها مانند آجرهای ساختمانی هستند و بدن انسان از آنها برای رشد و ترمیم قسمتهای آسیب دیده استفاده می کند . بدن انسان در سنین رشد به پروتئین بیشتری نیاز دارد. پروتئینها اندامهای ماهیچه ای را می سازند و به رشد موها کمک می کنند .

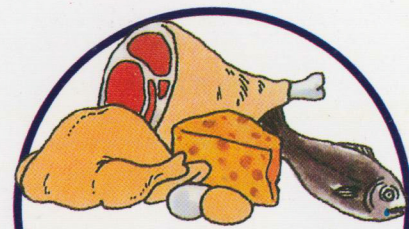


کربو هیدراتها

کربو هیدراتها مواد انرژی زا هستند و به صورت قند یا نشاسته در مواد غذایی وجود دارند. مصرف بیش از اندازه کربو هیدراتها موجب چاقی انسان می شود .



غلات ، کیک ، و شیرینی جات مقدار فراوانی کربو هیدرات دارند.

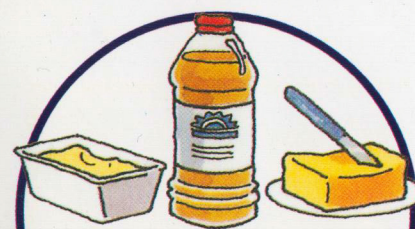


شیر ، گوشت ، تخم مرغ ، ماهی و پنیر دارای مقدار فراوانی پروتئین هستند.



چربیها

چربی انرژی مورد نیاز بدن را فراهم می کند . چربی در زیر پوست بدن ذخیره می شود و مانند یک پوشش اضافی بدن را گرم نگه می دارد . ذخیره چربی اضافی در بدن موجب بروز بیماریهای قلبی می شود.



کره ، روغن نباتی و مارگارین از انواع چربیها هستند.

مواد معدنی چه موادی هستند ؟

مواد معدنی آن دسته از مواد غذایی هستند که گیاهان از خاک می گیرند و به بدن شما منتقل می کنند . بدن شما به ۲۰ نوع مواد معدنی مختلف مانند نمک ، کلسیم ، فسفر و آهن احتیاج دارد . آب دارای مواد معدنی فراوانی است . جگر ، گوشت و اسفناج دارای مقادیر فراوانی آهن هستند . آهن برای خون سازی در بدن مفید است .



آب

آب ، بدن انسان را مرطوب نگاه می دارد و به گردش خون در قسمتهای مختلف بدن کمک می کند .

انسان می تواند گرسنگی را تا چند هفته تحمل کند ، اما بدون آب تنها چند روز زنده می ماند.



فیبر چیست ؟

فیبر از سلولز ساخته شده است. این ماده به غذا در دستگاه گوارش و خروج مواد زائد از بدن کمک می کند . اگر مقدار فیبر در غذا کافی نباشد ، انسان دچار یبوست می شود . فیبر از بروز بیماریهای جدی مانند سرطان روده جلوگیری می کند.



شیر ، پنیر و ماست دارای کلسیم و فسفر هستند . کلسیم برای استحکام دندانها و استخوانها مفید است .



نان قهوه ای ، غلات و سبزیجات دارای مقدار فراوانی فیبر هستند.

