

## الدرس الثاني / فوائد التغذية والعوامل التي تتحكم في الإحتياجات الغذائية عامة:

### إجعل لكل قضمة قيمة \**make every bite count*.\*

هناك العديد من الفوائد المرتبطة بالتغذية وبالأخص التغذية السليمة الصحية ومن أبرزها:

- لـ الوقاية ومحاربة الأمراض (مزمنة كانت أو غير مزمنة)،
- لـ توفير الكمية اللازمة من الطاقة للجسم (للقيام بالوظائف الإرادية والغير إرادية)،
- لـ تحسين القدرات العقلية (صحة الدماغ والخلايا العصبية)،
- لـ تحسين الحالة النفسية،
- لـ تعزيز وتقوية الجهاز المناعي (مقاومة الأمراض)،
- لـ التحكم في الوزن،
- لـ تخلص الجسم من مخلفات وفضلات وأمراض بتحسين عمل القلب والكبد الكليتين الجهاز الهضمي البولي (المثانة ..).

أما أهم العوامل التي تتحكم في الإحتياجات الغذائية عامة هي:

- لـ العمر (السن)،
- لـ الجنس (ذكر، أنثى)،
- إضافة إلى القياسات الأنثروبومترية - الوزن، الطول، الكتلة ..،
- لـ الحالة الصحية (أمراض مزمنة أو غير ذلك كسلامة الجهاز الهضمي، الكبد ..) وهي مرتبطة بالقيمة الغذائية،

لـ النشاط البدني الرياضي هنا يمكن الإشارة بصفة خاصة لمتغيرات مرتبطة بالرياضي:

- × كالحالة البدنية،
- × النفسية،
- × طبيعة النشاط ونوعه،
- × العادات الغذائية،
- × حمل التدريب كالشدة الحجم والكثافة،
- × مراحل التدريب أو التحضير،
- × أهداف،
- × نمط الحياة وحتى الإجتماعية مرتبطة بالمحيط والطقس وأخرى.