**نقش غذا وتغذیه در سلامت انسان**

**همه موجودات زنده از جمله انسانها برای رشد ونمو وسلامت وادامه زندگی نیاز به انواع موادغذایی دارند.بنابراین نحوه انتخاب های غذایی هر فرد نقش مهم واساسی در حفظ سلامت وکارایی وی وپیشگیری از ابتلا به بیماریهای مرتبط با تغذیه از جمله بیماریهای قلبی عروقی ،دیابت ،انواع سرطان ها دارد.**

**تعریف غذا**

**غذا به مواد جامد یا مایعی گفته میشود که از راه دهان مصرف میشوند ولازم است علاوه بربرطرف کردن حس گرسنگی نیازهای بدن از جمله انرژی را که برای فعالیت ها وعملکردهای بدن ضروری است تامین نماید.**

**موادمغذی**

**غذاها از مواد مغذی نظیر کربوهیدرات ها ،پروتیین ها،چربیها ،ویتامین واملاح ،مواد معدنی وآب تشکیل شده اند که همگی برای حفظ سلامت بدن مهم وضروری هستند.**

**کربوهیدرات ها وچربیها مسئول اصلی تامین انرژی بدن هستند وپروتیین ها مسئول ساخته شدن ونگهداری بافتها وماهیچه های بدن می باشند. ویتامین ها ومواد معدنی نسبت به کربوهیدرات ها وپروتیین ها کمتر موردنیاز هستند ولی به همان اندازه در حفظ وتندرستی بدن دخیل اندمثل آهن در خون وکلسیم در استخوان ها ودندان ها.**

**تغذیه درست یعنی چه؟**

**رعایت تنوع وتعادل در برنامه غذایی روزانه ، این دو اصل مهم تغذیه برای سلامت است.رعایت این دواصل کمک میکند تا سلامت وتوانمندی جامعه بیشتر وابتلا به بیماریها کمتر باشد.**

**تنوع یعنی اینکه: بدون اینکه بخواهیم بیشتر بخوریم از هر 6 گروه غذایی(گروه نان وغلات،شیرولبنیات،میوه جات ،سبزیجات،گوشت وتخم مرغ وحبوبات ومغزها) استفاده نماییم.**

**تعادل یعنی اینکه:مصرف مقادیری از موادغذایی که ضمن تامین نیازهای بدن موجب کاهش یا افزایش وزن نشود.وانرژی دریافتی به اندازه ای باشد که سوخت ویا مصرف شود.**

**کم خوری موجب سوء تغذیه وکمبود ریزمغذیها میشود وپرخوری موجب اضافه وزن وچاقی می گردد که خود زمینه ساز انواع بیماریها نظیر فشارخون بالا ،سکته های قلبی وعروقی،سرطان ها ،دیابت و.....می باشد.**

**بنابراین رعایت تغذیه درست وصحیح(تنوع وتعادل) وداشتن فعالیت بدنی مداوم میتواند به ایمنی وسلامت بدن وحفظ تندرستی ما کمک نماید.**

**تهیه وتنظیم:سیده سکینه رشیدی کارشناس تغذیه شبکه بهداشت ودرمان شهرستان ماسال**