

## الوجبات الغذائية السريعة

### مفهوم الوجبات السريعة:

هي الوجبة التي تحتوي أطعمة سريعة التحضير وتفتقر إلى الفاكهة والسلطات، يتم تناولها على عجل (بسرعة).

أمثلة على الوجبات السريعة: ( تؤكل عادة مع كأس عصير أو مشروب غازي)

1. شطائر الشاورما.
2. البرجر.
3. الفلافل.
4. الفطائر.
5. قطع الدجاج المقلية.
6. شرائح البطاطا المقلية.



### خصائص الوجبات السريعة:

- v. سرعة الإعداد والتحضير.
- vi. احتوائها على سعرات حرارية عالية (بسبب احتوائها على كميات كبيرة من الدهون).

- vii. افتقارها إلى العناصر الغذائية المفيدة والمعادن الضرورية للجسم.
- viii. افتقارها للألياف الغذائية اللازمة لعمل الجهاز الهضمي.

### مضار الوجبات السريعة:

1. السممة المفرطة والتي تسبب العديد من المشكلات الصحية.
2. الإمساك؛ السبب: افتقارها للألياف التي تسهل حركة الأمعاء مما يؤدي إلى الخمول والكسل.
3. ارتفاع نسبة الدهون الضارة بالجسم.

### أهمية تناول الأغذية الصحية:

- التغذية عامل مهم من عوامل نمو الإنسان ودوام صحته ومنحه الطاقة اللازمة للحركة ويجب أن يكون الغذاء مفيداً ومتكاملاً ويتناول الإنسان منه بقدر حاجة الجسم.



### فوائد الغذاء الصحي لجسم الإنسان:

- بناء الأنسجة اللازمة لنمو الجسم.
- تعويض التالف من خلايا الجسم وأنسجته.

- إمداد الجسم بالطاقة اللازمة.
- وقاية الجسم من الأمراض.

يتم الحصول على الغذاء الصحي من خلال الالتزام بالهرم الغذائي:

