



النظام الغذائي الصحي

الدرس الأول 1

الفكرة

الرئيسية

يساعد النظام الغذائي الصحي على تلبية احتياجات الفرد من العناصر الغذائية الأساسية، لتأدية مهام الحياة اليومية، والوقاية من الأمراض.

أهداف

الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أبين المقصود بالنظام الغذائي الصحي.
2. أستنتج أهمية النظام الغذائي الصحي في المحافظة على الصحة.
3. أحدد عناصر الغذاء الستة الأساسية، وفوائدها، وتصنيفها، ومصادرها.
4. أحدد الحصص الموصى بها حسب المجموعات الغذائية.
5. أقترح وجبة غذائية صحية متكاملة.
6. أميز بين الأغذية من حيث حالة التصنيع.
7. أتعرف على المكملات الغذائية.

Healthy-diet	النظام الغذائي الصحي
Hydrogenation	الهدرجة
Serving	الحصة الغذائية
Unprocessed Foods	الأغذية الطبيعية
Processed Foods	الأغذية المصنعة جزئياً
Ultra- Processed Foods	الأغذية فائقة التصنيع (فائقة المعالجة)
Food Supplements	المكملات الغذائية

المفاهيم

E



النظام الغذائي الصحي (Healthy-diet)

يساعد النظام الغذائي الصحي على تلبية احتياجات الفرد من العناصر الغذائية الأساسية، من خلال الآتي:

- إنتاج الطاقة وتحفيز عملية النمو، وإصلاح الأنسجة التالفة، وتنظيم التفاعلات الكيموحيوية داخل الجسم.
- الوقاية من سوء التغذية بأشكاله كافة، فضلاً عن الأمراض غير المعدية، بما في ذلك مرض السكري، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية، والسرطان.

الغذاء الصحي المتوازن هو الذي يحتوي على عناصر غذائية مختلفة من كل المجموعات الغذائية، وبالقدر الكافي لاحتياجات الجسم الضرورية.

تختلف مكونات النظام الغذائي حسب الخصائص الفردية، مثل: العمر، النوع، النشاط البدني،

أهمية النظام الغذائي الصحي في الحفاظ على الصحة

حضرت فتاة تبلغ من العمر 15 سنة إلى طبيببة مركز الرعاية الأولية في الحي، وكانت تعاني من الخمول والتعب، وبعد أن خضعت للتحاليل المخبرية نصحتها الطبيبة بضرورة مراجعته أخصائية التغذية لعمل نظام غذائي مناسب لحالتها. بالرغم من أن الوزن كان طبيعياً ولا تعاني من أمراض. ولكن نتائج التحاليل المخبرية كشفت عن وجود خلل في نسب بعض العناصر المهمة: حيث كانت نسبة الكوليسترول عالية جداً مقارنة بعمرها، وبعد مناقشة الأخصائية حول نظامها الغذائي اتضح أن الفتاة تتناول الوجبات السريعة، والأطعمة المصنعة بكثرة، ويفتقر نظامها الغذائي إلى التوازن في تناول وجبات غذائية صحية متنوعة.

h u l u l . o n l i n e

فكر فيما قرأت

1-4

نشاط



• كيف يقي اتباع النظام الغذائي الصحي من الأمراض ويعطي الطاقة لأداء المهام والواجبات اليومية بنشاط وحيوية؟

الغذاء المتوازن مرتبط بوضوح بصحة الفرد بشكل عام، فالتغذية الصحية تعني أن النظام الغذائي اليومي للفرد يحتوي على العناصر الغذائية الأساسية للنمو، وتوفير الطاقة اللازمة للعمل والنشاط البدني والاسترخاء. المشكلة الأساسية تكمن في طريقة الاستهلاك، فاستهلاك الكثير أو القليل جداً من أي عنصر غذائي قد يؤدي إلى العديد من المشاكل الصحية الخطيرة. مثلاً النظام الغذائي الغني بالدهون المشبعة، والدهون المتحولة يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

العناصر الغذائية الأساسية

العناصر الغذائية الأساسية مهمة لنمو الجسم، كما أنها ضرورية للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض في حال تم استهلاكها بشكل متوازن، وتنقسم إلى ستة أنواع رئيسية، هي: الكربوهيدرات، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، والبروتينات، والدهون، والماء كما هي موضحة في الجدول رقم (1-4).

العنصر الغذائي	الفوائد	التصنيف	المصادر
الكربوهيدرات	المصدر الرئيس للسعرات الحرارية في الجسم. تُستخدم لتوفير الطاقة والحرارة.	1- الكربوهيدرات البسيطة: سريعة الامتصاص في الجسم.	السكريات الأساسية، مثل: الفركتوز، والجلوكوز.
	تساعد على تنظيم الدهون.	2- الكربوهيدرات المعقدة: يحتاج الجسم إلى تكسيرها ليتم امتصاصها.	الأطعمة الطبيعية، مثل: الفواكه، والألبان.
الفيتامينات	تساعد على إصلاح الخلايا التالفة.	1- فيتامينات ذائبة في الدهون، وهي فيتامينات: أ (A) - د (D) - هـ (E) - ك (K).	النشويات والألياف، مثل: المكسرات، والبطاطس، والبقوليات.
	تساعد على: - المحافظة على صحة الجسم. - بناء خلايا جديدة.	2- فيتامينات ذائبة في الماء، وهي: مجموعة فيتامين ب (B) - فيتامين ج (C).	أ (A): الجزر، والخضروات الخضراء. د (D): الحليب، البيض. هـ (E): زبدة الفول السوداني، اللوز. ك (K): الملفوف، القرع.
			ب (B): الأسماك، الدجاج. ج (C): البرتقال، الفراولة.

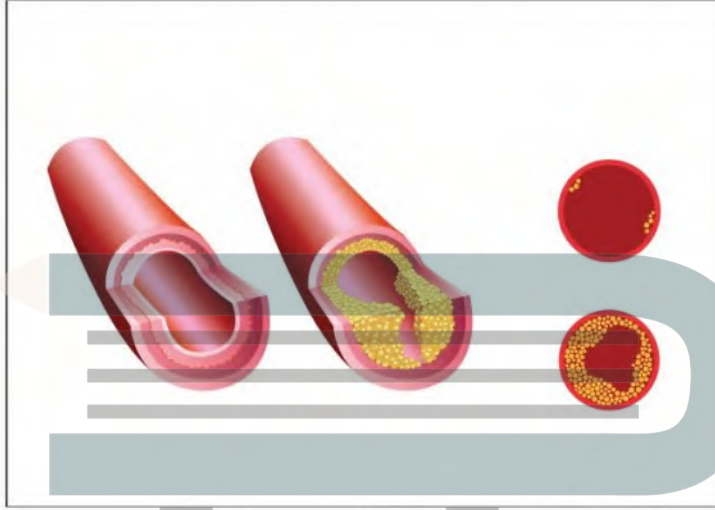


العنصر الغذائي	الفوائد	التصنيف	المصادر
الأملاح المعدنية	تساعد على: - تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة. - عمل العضلات والجهاز العصبي.	1- العناصر المعدنية الكبرى ومنها: الكالسيوم، المغنيسيوم. 2- العناصر المعدنية الصغرى ومنها: الحديد، الزنك.	الكالسيوم: الحليب ومشتقاته. المغنيسيوم: الخضروات الورقية، المكسرات. الحديد: السبانخ، الطماطم، العدس. الزنك: الفاصولياء.
البروتينات	- تساعد على بناء وإصلاح وحفظ أنسجة العضلات والأعضاء الداخلية والجلد. - مصدر آخر للطاقة في الوجبة الغذائية.	تتكون البروتينات من الأحماض الأمينية. هناك عشرون حمضاً أمينياً، منها اثنا عشر تصنع في الجسم، بينما ثمانية يُحصل عليها من الغذاء.	المصادر الحيوانية: مثل: الحليب، واللحوم. المصادر النباتية: مثل: البقوليات والأرز.
الدهون		1- الدهون غير المشبعة: تعدّ من أفضل أنواع الدهون؛ لأنها تقلل فرص الإصابة بأمراض القلب، لدورها في تقليل مستوى الكوليسترول الضار HDL ورفع مستوى الكوليسترول النافع LDL.	المصادر النباتية: مثل: زيت الزيتون، زيت دوار الشمس. المصادر الحيوانية: مثل: الأسماك.
	- عنصر أساسي في تركيب الخلية. - تحافظ على حرارة الجسم. - تساعد على امتصاص الفيتامينات في الجسم.	2- الدهون المشبعة: تُعرف بالدهون الضارة؛ لأن كثرة استهلاكها مرتبط بارتفاع معدل الإصابة بأمراض القلب.	الدهون الحيوانية: مثل: الشحوم، السمن. الوجبات السريعة: مثل: قطع الدجاج المقلية.
		3- الدهون المتحولة: تعدّ أخطر أنواع الدهون، وتتكون نتيجة تعرض الزيوت السائلة لغاز الهيدروجين، وتسمى هذه العملية بالهدرجة.	دهون متحولة مشبعة: مثل: السمن النباتي. دهون مهدرجة جزئياً: مثل: الزيوت المهدرجة.

الجدول رقم (4-1) المجموعات الغذائية



تأمل في الصورة رقم (1-4) ثم فسر: الدهون المتحولة (المهدرجة)، والدهون المشبعة مضرّة بصحة القلب والأوعية الدموية؟



الشكل رقم (1-4) مقارنة بين شريان صحي وشريان مصاب بتجمع الدهون

إجابة نشاط : 2-4

تراكم الدهون في الشرايين يسبب تضيق في الشريان، ويقلل تدفق الدم وبالتالي تقل تروية الأنسجة بالدم والأكسجين، ويزيد من احتمال الإصابة بالجلطة.

الماء:

- يتكون جسم الإنسان من 55% إلى 75% من الماء.
- يحافظ على درجة حرارة الجسم.
- يقوم بترطيب المفاصل والعمل كمخفف ضغط عليها.
- يحمي النخاع الشوكي والأجهزة الأخرى الحساسة.
- يساعد على عملية الهضم وامتصاص الغذاء.
- ينصح بشرب (8) أكواب على الأقل من الماء يوميًا.



3-4 النشاط الربط مع الحياة، مكونات وجبة غذائية

نشاط



- دوّن مكونات آخر وجبة غذائية تناولتها، وناقش مع زملائك في الصف العناصر الغذائية المتوفرة فيها.

نشاط فصلي

إعداد وجبة غذائية صحية:

مما تعلمت سابقاً، هناك خمس مجموعات أساسية للغذاء؛ حيث توفر كل مجموعة العناصر الغذائية المهمة للجسم، وهي: مجموعة الحبوب ومنتجاتها، مجموعة الخضروات والفواكه، مجموعة البروتين، مجموعة الحليب ومشتقاته، مجموعة الدهون. ولكي تكون الوجبة الغذائية صحية ومتوازنة، ينبغي أن تشمل على حصة غذائية من كل المجموعات الغذائية الأساسية.

الحصة الغذائية: كمية محددة ومحسوبة من الغذاء، ويتم قياسها بالكوب، أو الغرامات، أو القطعة، أو الشريحة حسب نوع الغذاء وطبيعته، وبما يتناسب مع العمر والنوع والنشاط البدني اليومي.

ويوضح الجدول رقم (2-4) الحصص الغذائية الموصى بها للاستهلاك اليومي من المجموعات الغذائية حسب العمر والنوع. الموصى بها بحسب المجموعات الغذائية.

البالغين		المراهقين		الأطفال		الفئة	
50 فأكثر		19-50		14-18		2-3	
ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	الذكور والإناث	العمر
7	6	8	7-6	7	6	6	النوع
7	7	1-8	8-7	8	7	6	منتجات الحبوب
2	2	3	2	3	2	2-1	الخضار والفواكه
3	3	2	2	3	3	3	اللحوم وبدائلها
							الحليب وبدائله

الجدول رقم (2-4) الحصص الموصى بها للاستهلاك اليومي من المجموعات الغذائية

البدائل من المجموعات الغذائية :

قائمة البدائل

مجموعة النشويات

يحتوي البديل الواحد على ٨٠ سعرة حرارية و ١٥ جم كربوهيدرات و ٣ جم بروتين

كوب (١/٢) أرز (مطبوخ)	كوب (١/٢) مكرونة (مطبوخة)	كوب (١/٢) بازلاء	حبة (١/٢) خبز عربي (مفروك)	شريحة (١) توست
كوب (١/٢) فول أو عدس	حبة (١/٢) صامولي	كوب (١/٢) قرع	كوب (١/٢) ذرة	حبة (١) بطاطس

كوب (١/٢) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (١/٢) شوفان (غير مطبوخة)	شريحة (٢) شاورمة	كوب (٣) فشار (مطبوخ خالي من الدهن والملح)	حبات (٣) بسكويت (غير محلي)
--------------------------------------	---------------------------------	---------------------	--	-------------------------------

مجموعة البروتين

يحتوي البديل الواحد على ٧٥ سعرة حرارية و ٧ جم بروتين و ٥ جم دهون

كوب (١/٢) فول أو عدس (حصة بروتين)	حبة (٣) بجاء واحدة	كوب (١/٢) سمك تونة معلية بالماء	ملفحة (١) طعام زبدة الفول السوداني (حصة دهون + حصة بروتين)
--------------------------------------	-----------------------	------------------------------------	---

مجموعة الدهون

يحتوي البديل على ٤٥ سعرة حرارية و ٥ جم دهون

ملفحة (١) طعام زبدة الفول السوداني (حصة دهون + حصة بروتين)	حبة (١/٢) أفوكادو	ملفحة (١) زيت الزيتون أو زيت الذرة أو زيت دوار الشمس	حبات (٥) زيتون
---	----------------------	---	-------------------

مجموعة الحليب (قليل الدسم)

يحتوي البديل الواحد على ١٢ سعرة حرارية ١٢ جم كربوهيدرات و ٨ جم بروتين و ٥ جم دهون

كوب (١) حليب	كوب (١) لبن	كوب (١) زبادي	ملفحة (٢) طعام حليب مجفف
-----------------	----------------	------------------	-----------------------------

مجموعة الخضروات

يحتوي البديل الواحد على ٢٥ سعرة حرارية ٥ جم كربوهيدرات و ٢ جم بروتين

كوب (١) خضار طازج	كوب (١/٢) خضار مطبوخ
----------------------	-------------------------

مجموعة الفواكه

يحتوي البديل الواحد على ٦٠ سعرة حرارية و ١٥ جم كربوهيدرات

حبة (١) فواكه (متوسطة)	كوب (١/٢) فواكه (متوسطة)	كوب (١/٢) فواكه (متوسطة)	كوب (١/٢) فواكه (متوسطة)	كوب (١/٢) فواكه (متوسطة)
حبات (٣) تمر	كوب (١/٢) فراولة	كوب (١/٢) عنب	كوب (١/٢) كرز	كوب (١/٢) مانجو
حبة (٢) تين	حبة (١/٢) رمان	كوب (١/٢) توت	كوب (١/٢) عصير فواكه	

القائمة الحرة

هذه القائمة من البدائل تحتوي على أقل من ٢٠ سعرة حرارية في البديل الواحد

قهوة أو شاي بدون حليب أو سكر، خل، ليمون، كرفل، أعشاب، نعناع، فلفل، ثوم، ثوابل متنوعة، الخضراوات الورقية كالجرير و البقدونس و السبانخ يمكن تناولها بشكل مفتوح بدون حسابها ضمن مجموع السعرات المتناولة يوميا

المصدر: وزارة الصحة السعودية، دليل الغذاء للممارس الصحي.



إثراء: التطبيق الصحي



الشكل رقم (2-4) التطبيق الصحي

• ما هو التطبيق الصحي؟

هو طبق يحتوي على كميات ونسب متوازنة من عناصر المجموعات الغذائية، ويساعد على تصور ما يجب أن تبدو عليه الوجبة الصحية.



- اكتب مكونات وجبتك الصحية المتوازنة بحيث تشمل حصة غذائية من كل المجموعات الغذائية، وشارك اختياراتك مع أسرتك وزملائك في الصف.

نشاط فصلي

أنواع الأغذية :

النوع	التعريف	الأمثلة
الأغذية الطبيعية (Unprocessed Foods)	هي الأغذية الموجودة في الحالة الطبيعية بدون تدخل بشري، ولا تزال تحتفظ بعناصرها من الفيتامينات والمعادن والألياف سليمة. وهي بذلك تعد أغذية ذات قيمة غذائية عالية.	تشكل معظم الأغذية الطازجة داخل المنزل، مثل: الخضروات، والفواكه، والطحين الكامل، واللحوم الطازجة.
الأغذية المصنعة جزئياً (Processed Foods)	هي الأغذية التي تغيرت عن حالتها الطبيعية بطريقة ما أثناء تصنيع الطعام، كالطبخ، أو التعليب، أو التجميد، أو التجفيف. وتعد هذه الأغذية مفيدة ولها قيمة غذائية.	منتجات الحليب ومشتقاته، زبدة الفول السوداني، دقيق الشوفان، الفواكه المجففة، الخضروات المجمدة، بودرة القهوة، عصائر الفاكهة الطازجة.
الأغذية فائقة التصنيع (Ultra-Processed Foods)	هي الأغذية المعدة من مكونات مشتقة أو مستخرجة من الأغذية. وتحتوي على كميات كثيرة من المواد الكيميائية؛ للحفاظ على الغذاء، أو لإكسابه لوناً، أو مظهرًا، أو إضافة نكهة ما، فهي أغذية تفتقد للقيمة الغذائية.	المشروبات الغازية، رقائق البطاطس المنكهة، الحلويات، الشوربات المعبئة، قطع الدجاج (النكت)، النقانق، مشروبات الطاقة.

استكشاف: أنواع الأغذية



- شارك مع زملائك أمثلة إضافية على: الأغذية الطبيعية، والأغذية المصنعة جزئياً، والأغذية فائقة التصنيع.

نشاط فصلي

المكملات الغذائية (Food Supplements)

تعرف المكملات الغذائية بأنها: عناصر غذائية مصنعه تحاكي تأثير العناصر الغذائية الموجودة في الأطعمة الطبيعية، يمكن أخذها لتعويض النقص في الجسم عند الضرورة.

تنبيه:

لا تحتاج أن تستهلك مكملات غذائية ما دمت تتمتع بصحة جيدة، ويحصل جسمك على احتياجاته من المواد الأساسية للنمو والحركة؛ عبر تناول الوجبات الغذائية المتوازنة. كما أن المكملات الغذائية ليست بنفس جودة المكونات الطبيعية.

الحالات الصحية لتناول المكملات الغذائية: قد تكون المكملات الغذائية ضرورة في بعض الحالات الصحية، مثل:

- الأشخاص ممن هم فوق الخمسين سنة.
- النساء الحوامل والمرضعات.
- الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي قد تمنع الاستفادة من بعض العناصر الغذائية، مثل: حساسية الطعام.
- صعوبة الحصول على العناصر الغذائية الأساسية في النظام الغذائي اليومي.

من أمثلة المكملات الغذائية:

- **فيتامين أ A:** يوجد على شكل أقراص، ويساعد الجسم في تحسين الرؤية، والنمو، وتقوية المناعة.
- **فيتامين سي C:** يوجد على شكل أقراص أو شراب فوار؛ لتقوية الجهاز المناعي، ومقاومة أعراض نزلات البرد والإنفلونزا.
- **فيتامين د D:** يوجد على شكل أقراص، ويساعد في الحفاظ على صحة العظام والأسنان والعضلات.
- **حمض الفوليك Folic acid:** يوجد على شكل أقراص، وله دور أساسي في المرحلة المبكرة من الحمل؛ فهو يحد من مخاطر إصابة الأجنة بعيوب خلقية.
- **الحديد:** يوجد على شكل أقراص، ويعالج المصابين بفقر الدم (الأنيميا).
- **الزنك:** يوجد على شكل أقراص، ويساعد في التخلص من تسمم المعادن الثقيلة؛ كالزئبق، والرصاص، والألمونيوم، والزرنيخ، والكاديوم، ويدعم جهاز المناعة.
- **مكملات أوميغا-3:** يوجد على شكل أقراص، ويساعد في الوقاية من الإصابة بأمراض القلب؛ لأنها تعتبر مسيلاً طبيعياً للدم، وتمنع التصاق الصفائح الدموية بجدار الأوعية.
- **مكملات البروتين:** في حالة عدم تمكن بعض الرياضيين من تناول ما يكفيهم من البروتين من الطعام فيمكنهم تناول كميات تعويضية من مكملات البروتين، على ألا يتجاوز ذلك احتياجاتهم الكلي من البروتين.





• هل سبق لك تناول أحد أنواع المكملات الغذائية؟ ما هو؟ وما السبب في ذلك؟

نشاط فصلي

تنبيه: إن تناول المكملات الغذائية، وعدم الالتزام بالتعليمات المدونة على عبوة المستحضر، أو إلى إرشادات الطبيب المختص يعرض الشخص إلى الإصابة بالمشاكل الصحية، من أهمها: مشاكل في الكبد والكلية؛ لذا من المهم استشارة الطبيب عند أخذ المكملات الغذائية.

ماذا تعلمت؟



- الغذاء الصحي المتوازن هو الذي يحتوي على عناصر غذائية مختلفة من كل المجموعات الغذائية، وبالقدر الكافي لاحتياجات الجسم الضرورية.
- تنقسم العناصر الغذائية الأساسية إلى ستة أنواع رئيسية، هي: الكربوهيدرات، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، والبروتينات، والدهون، والماء.
- لكي تكون الوجبة الغذائية صحية ومتوازنة، ينبغي أن تشمل على حصة غذائية من كل المجموعات الغذائية الأساسية.
- تتميز الأغذية الطبيعية بأن لها قيمة غذائية عالية، على العكس من الأغذية فائقة التصنيع التي تفتقد للقيمة الغذائية.
- المكملات الغذائية تؤخذ لتعويض النقص في بعض العناصر الغذائية في الجسم. وليست بديلاً عن النظام الغذائي الصحي.
- توجد أنواع متعددة من المكملات الغذائية: (الفيتامينات، والمعادن، مكملات أوميغا-3، ومكملات البروتين) ويجب استخدامها وفق التعليمات الموضحة على المستحضر أو إرشادات الطبيب المختص.





1. عدد العناصر الغذائية الأساسية، مع توضيح فائدة من فوائدها، وتصنيفاتها، ومثال على مصدر من مصادر الحصول عليها، وفقاً للجدول التالي:

العنصر	الفائدة	التصنيف	المصادر

الإجابة في الصفحة التالية

2. ضع علامة (✓) أو (×) أمام العبارات الآتية، مع تصحيح الخطأ إن وجد:

- الحصة الغذائية هي: كمية غير محددة من الغذاء. (X)
- هي كمية محدودة ومحسوبة من الغذاء، ويتم قياسها بالكوب، أو الغرامات، أو القطعة، أو الشريحة حسب نوع الغذاء
- يحتوي الغذاء الصحي المتوازن على عناصر غذائية مختلفة من كل المجموعات الغذائية. (✓)
- تعد الأغذية فائقة التصنيع أغذية ذات قيمة غذائية عالية (X)
- تعد الأغذية فائقة التصنيع أغذية ذات قيمة غذائية منخفضة.
- عصائر الفاكهة من أمثلة الأغذية الطبيعية. (X)
- عصائر الفاكهة من أمثلة الأغذية المصنعة جزئياً.

الارشاد



موقع منظمة الصحة العالمية يقدم معلومات حول النظم الغذائية الصحية:



موقع وزارة الصحة السعودية يقدم معلومات وافية حول المكملات الغذائية:



• لماذا يوصى أن تشتمل الوجبة الصحية على حصة غذائية من كل المجموعات الغذائية؟
• هل يعد تناول المكملات الغذائية آمناً على الصحة؟ علل إجابتك.



العنصر	الفائدة	التصنيف	المصدر
الكربوهيدرات	مصدر رئيس للسعرات الحرارية في الجسم	كربوهيدرات بسيطة. كربوهيدرات معقدة	الفواكه والألبان. البطاطس والبقوليات
الفيتامينات	المحافظة على صحة الجسم. بناء خلايا جديدة.	فيتامينات ذائبة في الدهون. فيتامينات ذائبة في الماء	D في البيض و الحليب B في الأسماك والدجاج C البرتقال و الفراولة . A الموجود في الجزر.
الأملاح المعدنية	تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة. عمل العضلات والجهاز العصبي.	العناصر المعدنية الكبرى. العناصر المعدنية الصغرى.	الكالسيوم: الحليب ومشتقاته. المغنيسيوم: الخضروات الورقية. الحديد: السبانخ. الزنك: الفاصوليا
البروتينات	تساعد على بناء وإص الح وحفظ أنسجة العض الت والأعضاء الداخلية والجلد.	تتكون من الأحماض الأمينية.	المصادر الحيوانية: اللحوم والحليب. المصادر النباتية: البقوليات والأرز.
الدهون	عنصر أساسي في تركيب الخلية. تحافظ على حرارة الجسم.	الدهون غير المشبعة. الدهون المشبعة. الدهون المتحولة	مثل زيت الزيتون، زيت دوار الشمس. مثل الشحوم والسمن. مثل السمن النباتي والزيوت المهدرجة

تفكير ناقد :

لماذا يوصى أن تشتمل الوجبة الصحية على حصة غذائية من جميع المجموعات الغذائية؟

للحصول على جميع العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم لنمو سليم، وللحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض بإذن الله.

هل يعد تناول المكملات الغذائية آمناً على الصحة؟ علل إجابتك.

إن الإفراط في تناول المكملات الغذائية، وعدم الالتزام بالتعليمات المدونة على عبوة المستحضر، أو إلى إرشادات الطبيب

المختص يعرض الشخص إلى الإصابة بالمشاكل الصحية، من أهمها مشاكل في الكبد والكلى؛ لذا من المهم استشارة الطبيب عند

أخذ المكملات الغذائية