لقد خلق الله لنا الطعام والشراب لناكل ونتمتع فاجسامنا بحاجه الى الغذاء ولا نستطيع ان نقوم ان نقاوم لذه الاطعمه الانسان يحتاج الى العناصر الغذائيه التي تاتي من الطعام كالنشويات والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن وتختلف واحتياجات انسيان حسب عمره وجنسه وعمله فالرجل يحتاج الى طاقه اكبر من المراه والشاب اكثر من الشيخ والرياضي اكثر من الانسان العادي لكن الاسراف في تناول كميات كبيره من الطعام وهو ما يعرف بالشراهه يسبب المرض ويكون سبب ذلك التوتر او التوفر المنتوجات الغذائيه الذين التي تحفز على تناولها بكميات كبيره دون توقف

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي