الطّعام الصحي هو ذاك الغذاء الذي يوفّر للإنسان ما يحتاجه من سعرات حرارية، إضافة إلى البروتينات والدُّهون المسموح بها، ويجب أن يتوفر في الغذاء الصّحي تلك المجموعات الغذائيّة التي تمد جسم الإنسان بالطّاقة اليوميَّة اللازمة، وبهذا يكون الشَّخص المتَّبع لنظامٍ غذائيٍّ على معرفةٍ بأنّ هذه المجموعات الغذائية تتناسب مع احتياجاته حسب عمره، إضافة إلى مناسبتها لجنسه وطبيعة عمله ومقدار نشاطه، فمثلًا تناول الطَّعام الذي يحوي الكثير من السُّعرات الحراريّة الزائدة سيؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم والتسبب بالوزن الزائد والسمنة المفرطة،

Summarized by © lakhasly.com