

ترتبط الصحّة ارتباطاً مباشراً بالغذاء، لأنّ الغذاء هو الداء والدواء معاً، لذلك يجب على كل شخصٍ أن ينتبه لنوعيّة الطعام الذي يتناوله؛ لأنّ صحّة الجسم تعتمد على المجموعات الغذائيّة الأساسيّة التي تدخل إليه عن طريق الغذاء، كي يستطيع أن يقوم بمهامّه جميعاً، [١] كما أنّ صحّة جميع أعضاء الجسم، والتناغم الحاصل بينها، يعتمد على توازن المواد الأساسيّة التي يكتسبها من الغذاء الذي يتم تناوله، وهنا في هذا المقال سنذكر بعض النصائح ليبقى الجسم قوياً في مواجهة الأمراض.