الغذاء مصدر لحياة الكائنات الحية، فهي لا تستطيع البقاء على قيد الحياة طويلاً إذا انقطعت عن تناول الطعام. ضروري للقيام بالعمليات الحيوية التي يقوم بها الجسم مثل: النمو، يحفظ الغذاء الجسم من الأمراض، ويزوده بالأجسام المناعية التي تحفظه من هجوم الفيروسات، يزود الغذاء الجسم بالبروتين المسؤول عن بناء الأنسجة، والزيوت: تساعد الجسم في توفير مخزون الطاقة، وتستخدم كعازل حراري للجسم. الألياف الغذائية: تساعد على تسهيل حركة الطعام خلال الجهاز الهضمي، تستخدم الفيتامينات في العديد من وظائف الجسم مثل: إنتاج خلايا الدم الحمراء، والسيطرة العصبية وغيرها من الوظائف الضرورية للجسم. ونقصها في الجسم يسبب مشاكل صحية،

Summarized by © lakhasly.com