7**- البيض**

يعد البيض من الأطعمة الغنية بالمواد الغذائية، فهو مصدر جيد للبروتين الذي يساعد في بناء العضلات والشعور بالشبع والحفاظ على الوزن، فتناول بيضة واحدة يوميًّا توفر مزيجًا متكاملاً من البروتين والدهون، حيث يحتوي البيض على 13 من الفيتامينات والمعادن التي تعتبر أساسية ويحتاجها الجسم لإكمال عملياته الأيضية مثل فيتامين A الذي يذوب في الدهون، وفيتامين E وفيتامين K، الزنك ولكن بكميات اقل من باقي الفيتامينات كفيتامين B12 والرايبوفلافين وفيتامينD والفسفور، الاوميغا 3, كما أنه مصدر جيد للكولين وهو من أهم العناصر الغذائية لنمو الجنين خلال الحمل، كما يحتوي على اللوتين وزياكسانثين وهي مضادات أكسدة تحافظ على البصر، وعلى الرغم من احتواء البيض على الكوليسترول إلا أن ذلك لا يعد مشكلةً أو أمرًا سيئًا، فأخذ الاحتياج اليومي من البيض وعدم الإكثار من تناوله لا يسبب أي خطر على القلب. ويعتبر البيض خيارًا ممتازًا للأشخاص الذين يتبعون حمية غذائية فهو منخفض السعرات الحرارية حيث يقلل من خطر زيادة الوزن والسمنة، فتناول البيض باعتدال وضمن الاحتياج اليومي يقلل من مؤشر كتلة الجسم وفقدان الوزن وخفض الدهون والكوليسترول.

يتكوّن البيض من مكوّنين رئيسيّين هما :

1- البياض: يحتوي بياض البيض على معظم البروتين الموجود فيه، حيث يحتوي على 4-5 غرام من البروتين، ويُعتبَر مصدراً جيّداً لليوسين (Leucine) الذي يُمثّل أحد الأحماض الأمينيّة التي تلعب دوراً مهمّاً في تحفيف الوزن.

2- الصفار: يحتوي الصفار على كثيرٍ من الفيتامينات والمعادن، مثل فيتامين B12، وفيتامين A، وهو من الأغذية النادرة التي تحتوي على فيتامين D بشكلٍ طبيعي، كما أنّه يحتوي على الفسفور، والحديد، والسيلينيوم، والفولات، والكولين ، ومركّب الزياكسانثين (Zeaxanthin)، واللوتين (Lutein)، وفي حال تمّت تغذية الدجاج في المزارع بحبوب مُدعّمة بالأوميغا 3 (Omega-3) فإنّ ذلك يجعل من صفار البيض مصدراً صحيّاً له، ولهذا يُنصَح بتناول البيض المُدعّم بأوميغا 3.

تحتوى البيضة الواحدة على 13% بروتين ، 12% دهن وقليل من الكربوهيدرات وبروتينات البيض سواء فى الصفار أو البياض من أعلى أنواع البروتينات من حيث القيمة الحيوية ، ودهن البيض سهل الامتصاص والتمثيل داخل الجسم ، وصفار البيض أعلى فى القيمة الغذائية من البياض لانه يحتوى على الفيتامينات والاملاح والدهن بالاضافة الى البروتين ، والصفار غنى بفيتامين B1، D. أما البياض فهو غنى بفيتامين B2. والبيض كاللبن سهل الهضم يمتص الجسم 98% من بروتينه ودهنه فى حالة الطهي الجيد ويمكن مزج البيض بأغذية أخرى فترفع من قيمتها الغذائية. ويجب الاحتراس فى أكل البيض فلا يؤكل غير البيض السليم القشرة فوجود الشروخ فى الجدار الخارجى للبيض يعرضها للتلوث بالبكتيريا الممرضة وفى بعض الأحيان المميتة مثل السالمونيلا.

**8- الحليب والجبن**

يعتبر الحليب مصدرا مهما وجيدا للبروتينات ذات القيمة الغذائية المرتفعة التي تمد جسم الإنسان بالأحماض الأمينية الأساسية بمقادير وتركيزات مرتفعة، ويمثل البروتين 2.5-4.2% من مكونات الحليب، ومن أهم أنواع البروتينات الموجودة في الحليب الكازين إذ يبلغ نحو 80% من مجموع بروتيناته، ويليه زلال الحليب المسمى بالألبومين. تكون بروتينات الحليب غنية بالفوسفور الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم من القناة الهضمية؛ وبالتالي يستفيد الجسم من الكالسيوم، علاوة على أنه أيضا غني بالكالسيوم، لذا فإن الأطفال والبالغين الذين يتناولونه بالقدر الموصى به في غذائهم لا تظهر عليهم أعراض أمراض لين العظام أو ضعف تكوين الأسنان. كما يوجد في الحليب الأحماض الدهنية بنسبة دقيقة جدا بحيث يسهل هضمها وتمثيلها فى الجسم، ويحتوى دهن الحليب على كثير من المواد الحيوية المهمة مثل الأحماض الدهنية الأساسية، والفيتامينات الذائبة في الدهون، والمركبات الدهنية الفوسفاتية. والنسبة بين الدهن والسكر في الحليب مهمة جدا إذ أنها تنشط نمو البكتريا النافعة بالأمعاء. وتختلف نسبة الدهن في الحليب على حسب نوع الحيوان وسلالته؛ ففي البقر يكون بين 3-5%، وفي الحليب الجاموس من 6-9%.

ويعد الحليب مصدراً مهماً لكثير من الفيتامينات، وهي مواد تساعد على الاستفادة من الغذاء والوقاية من الأمراض، وتوجد بعض الفيتامينات ذائبة في الدهون مثل فيتامين (A) المهم جداً في عملية الإبصار، ويعرف هذا الفيتامين أنه ضروري للنمو وتكوين العظام والغضاريف. وفيتامين (D) الذي يساعد على ترسيب الكالسيوم والفوسفور في الجسم، أي أنه يساعد على نمو العظام. و فيتامين (E) الذي يحمي خلايا الجسم من الضرروالتاكسد. و فيتامين (K) الذي ينظم عملية تجلط الدم. اما الفيتامينات التي تذوب في الماء فتشمل فيتامين (B1) الضروري لإنتاج الطاقة من الغذاء, و فيتامين (B2) أو الريبوفلافين ويؤدي نقص هذا الفيتامين إلى ظهور مرض البلاجرا، و الكولين الذي يمنع تراكم الدهون حول الكبد، والكولين عامل مهم في تمثيل الدهون واستخدامها في الجسم، لذلك يؤدي نقص الكولين إلى بطء النمو وتراكم الدهون حول الكبد وخلل في عملية تمثيل الدهون في الجسم. اما المعادن فيعتبر الحليب أحد المصادر الطبيعية الغنية بالأملاح المعدنية، والتي قد تصل نسبتها إلى 0.9% من مجموع عناصره، ومن هذه المعادن الكالسيوم والفوسفور اللذان يدخلان في تكوين الهيكل العظمي وتركيب الأسنان وتنظيم الضغط الأسموزي، وتساعد على تنشيط الأنزيمات التي تساعد على هضم الطعام وامتصاصه. و يعتبر الجبن أحد الأغذية التي تفي بجزء كبير من احتياجات الإنسان اليومية من الأملاح المعدنية وخاصة الكالسيوم والفوسفور بالإضافة إلى الصوديوم والبوتاسيوم والماغنسيوم والكلور والكبريت.

اما **الأجبان** فيُستخدم الحليب في صناعتها ، ويدخل الملح، والمنفحة أو ما يُعرف بأنزيم الرنين, وبادئات التخمُّر، بالإضافة للحليب في تصنيع الأنواع الطبيعيّة منها، و يعتبر الجبن مصدر رئيسي للبروتين وأن تسوية الجبن تزيد من قابلية بروتينها للهضم وتزيد من معدل الاستفادة منه على عكس بروتينات كثيرة في أغذية أخرى، بل أن بروتين الجبن ذو قيمة بيولوجية عالية حيث يعتبر مصدر هام للأحماض الأمينية الأساسية عدا الميثايونين والسستين ينخفضان قليلا في بروتين الجبن عن البروتين القياسي. كما يساهم بروتين الجبن في تغطية جزء لا بأس به من الطاقة التي يحتاج لها الجسم يوميا. كذلك كان لخطوة تركيز اللبن بالترشيح الفائق والمعد لصناعة الجبن الفضل في زيادة القيمة الغذائية للجبن الناتج وذلك لاحتجاز بروتينات الشرش بالجبن الناتج والتي تعتبر مصدر هام لأحماض أمينية كبريتية يفتقر إليها الكازين, و ان أكثر من ٧٥٪ من كمية الفيتامينات الذائبة في الدهن (K،E،D،A) تنتقل من اللبن إلى الجبن لذلك يعتبر الأخير مصدرا مهما لتلك الفيتامينات في حين أن الُخمس فقط من كمية الفيتامينات الذائبة في الماء تنتقل من اللبن إلى الجبن ومع ذلك هناك بعض أنواع من الجبن عند تناول ١٠٠ جم منها تفي بكل احتياجات الإنسان اليومية من فيتامين B12مثل الجبن الاصفر السويسري ذات الثقوب (الامينتال) والتي يزداد فيها تركيز فيتامين B12 نظرا لاستخدام بكتريا حمض البروبيونيك كبادئ في صناعتها والتي يمكنها تخليق هذا الفيتامين. وللجبن تأثيرٌ إيجابيٌّ في تعزيز صحة العظام والأسنان لمُحتواه من المغنيسيوم، والكالسيوم، والبروتين الذي يُساهم في منع الإصابة بهشاشة العظام، وفي النموّ الصحي للعظام لدى الأطفال والبالغين، ومن الجدير بالذكر أنَّ الجبن قد يُعزز من صحّة الأسنان بسبب دور الكالسيوم المهمّ في تكوين الأسنان. علاوة على ما يساهم به دهن الجبن من أحماض دهنية ضرورية أساسيه لا يستطيع الجسم تخليقها وكذلك الكوليسترول والفيتامينات والفوسفوليبيدات. فضلا عن سرعة هضم وامتصاص هذا الدهن عن الدهون الأخرى لمحتواه العالي من الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة سهلة الهضم والامتصاص ولمحتواه من الفوسفوليبيدات الموجودة بأغشية حبيباته. كما أن درجة انصهاره قريبه من درجة حرارة الجسم وهو ما يتميز به عن الدهون الأخرى مما لا يسبب إرهاقا للجهاز الهضمي. حيث أن كل جرام دهن يعطي ٩كيلو كالوري.

وللجبن عدة أنواعٍ رئيسيّة؛ وهي: الجبن الصلب مثل البارميزان، والجبن المطبوخ والجبن شبه الصلب مثل الشيدر، والجبن الليّن والطازج مثل الريكوتا، وجبن الموزاريلا الذي يُصنّف من أجبان Pasta filata، والجبن اللين والمُعتَّق مثل جبن بري (Brie)، والجبن شبه الليّن. ومن الجدير بالذكر أنّ أنواع الجبن تختلف عن بعضها بشكلٍ كبير، ويُنصح دائماً باختيار أنواع الجبن ذات المحتوى المنخفض من الصوديوم والدهون، والابتعاد عن الأجبان المُصنّعة، إذ إنّها في العادة تحتوي على كميّاتٍ كبيرة من الدهون والملح. وعلى الرغم من فوائد الجبن الصحية، إلّا أنَّه يمكن أن يؤثر سلباً في الجسم عند بعض الأشخاص الذين يُعانون من الحساسية تجاهه؛ إذ إنّه يحتوي على اللاكتوز وبروتين الكازين كالحليب، ممّا يؤدي إلى ظهور الأعراض عند من يُعانون من عدم تحمل اللاكتوز أو حساسية الكازين، وتجدر الإشارة إلى أنَّ هناك أنواعاً من الجبن قد تُناسب الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز، بسبب مُحتواها المُنخفض من اللاكتوز؛ ومنها جبن البارميزان. وبالإضافة إلى ذلك فإنَّ زيادة استهلاك الأجبان المُبسترة قد يُسبب الإمساك، وذلك لعدم احتوائِها على الألياف، كما أنَّ الجبن في العادة يحتوي على كميّات كبيرة من الصوديوم، ممَّا يُمكن أن يُعدّ مشكلةً لدى الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم.

**9- البقول الجافة**

وتشمل البقول جميع أصناف الفاصولياء المجفَّفة، مثل الفاصولياء الحمراء والبيضاء، وفول الصويا, والباقلاء والحُمص واللوبياء، والبازلاء ، وكذلك جميع أصناف العدس.

وتعد البقول محاصيل أساسية لعدة أسباب. فهي غنية بالعناصر الغذائية وتحتوي على الكثير من البروتين ذات الأصل النباتي والأحماض الأمينية ، ويجعلها ذلك مصدراً مثالياً للبروتين، خاصة في المناطق التي يتعذَّر فيها الحصول على اللحوم ومنتجات الألبان مادياً أو اقتصادياً. كما تحتوي البقول على نسبة عالية من البوتاسيوم، الذي يدعم وظيفة القلب ويؤدّي دورا هاماًّ في الهضم ووظائف العضلات. والكالسيوم الموجود في البقول فيساهم في تعزيز صحة العظام وتقليل خطرالكسور. كما تعدّ البقول من أفضل مصادر الفوليك وهو أحد فيتامينات B المركب الموجودة بشكل طبيعي في كثير من الأغذية الضرورية في وظيفة الجهاز العصبي ولها أهمية خاصة أثناء الحمل لمنع العيوب والتشوهات لدى للجنين. اما المحتوى العالي من الحديد عندما تدعم البقول بفيتامين C تُصبح جيدة للوقاية من فقر الدم ونقص الحديد لدى النساء والأطفال. وتعتبر البقول غنية بالمواد الكيميائية النباتية ومضادات الأكسدة التي تحتوي على خصائص مضادة للسرطان. ووجود الأستروجين النباتي يمكن أن يخفض من الأعراض الجانبية التي تظهر مع بلوغ سن اليأس. وتعدّ البقول من بين أفضل الأغذية الغنية بالألياف الغذائية الضرورية لدعم صحة الجهاز الهضمي وللمساعدة في تقليل مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية. والبقول منخفضة الدهون وغنية بالألياف القابلة للذوبان التي يمكن أن تخفِّض مستوى الكولسترول وتساعد على ضبط نسبة السكر في الدم. ونظراً لتلك الخصائص فإن منظمات الصحة توصي بها من أجل مكافحة الأمراض غير المعدية، مثل السكر وأمراض القلب. وثبت أيضاً أن البقول تساعد على مكافحة البدانة. ومؤشر نسبة السكري المنخفض، وانخفاض الدهون ونسبة الألياف العالية تزيد الإحساس بالشبع وتساعد على استقرار نسبة السكر في الدم ومستويات الأنسولين، مما يجعلها مناسبة للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري ومثالية لإدارة الوزن. وأخيرا، فالبقول خالية من الغلوتين ممّا يجعلها خيارا مثاليا للأشخاص الذين يعانون من التحسس من الغلوتين. وعندما يتم الجمع بين الأطعمة الأخرى مع البقول، يمكن أن تزيد القيمة الغذائية للبقوليات أو تنخفض. ويمكن تخزين البقول لفترة طويلة، وبالتالي يمكن أن تساعد على زيادة تنوع الوجبات الغذائية، وخصوصا في البلدان النامية.

إن تناول البقوليات قد يكون له فوائد صحية إضافية. حيث تشير بعض الدراسات إلى أن إنبات البذور يزيد من نسبة البروتين والأحماض الأمينية الموجودة فيها ويزيد من محتوى الألياف الغذائية المتواجد بها.

**10- الكرزات**

تعد المكسرات جزء من النظام الغذائي الصحي، إذ تعتبر من أهم مصادر البروتين النباتي، كما تحتوي على الألياف ومزيج من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، وهي غنية بالدهون غير المشبعة الأحادية الجيدة لصحة القلب ولخفض كوليسترول الدم. ويجب الإنتباه بالرغم من الفوائد الصحية العديدة للمكسرات فهي ذات كثافة عالية بالسعرات الحرارية ، لكنها غنية بالألياف الغذائية، وتساعد هذه الألياف على تحسين عملية الهضم بشكل كبير، كما تساعد على زيادة مشاعر الشبع، مما يؤدي لعدم الاضطرار إلى تناول المزيد من السعرات الحرارية، وذلك لأن الألياف تمتص الماء بداخل المعدة، وتشكل كتلة كبيرة، مما يساعد على الشعور بالامتلاء والشبع. وتعد المكسرات غنية بالبوتاسيوم، الزنك, المغنيسيوم ، السيلينيوم، حمض الفوليك، وفيتامينات B. حيث يحتوي الفستق أو الفول السوداني على فيتامين B و E، الحديد، حامض الفوليك، الكالسيوم وهو فقير بالصوديوم. ويساعد الفستق في خفض مستويات الهوموسيستئين لدى الرجال (التي عند ارتفاعها يمكن أن تؤدي إلى سد الشرايين وأمراض القلب). بينما يحتوي الفستق الحلبي على مضادات الأكسدة، بما في ذلك اللوتين والزيازانثين. وتناول حفنة من الفستق الحلبي يعتبر وجبة صحية خفيفة وخاصة غير المقشور لأن عملية التقشير تجعلنا نستهلك كمية أقل مقارنة بالفستق الحلبي المقشور، اما اللوز فيعد مصدر ممتاز للفيتامين E و الكالسيوم وحمض الفوليك, البوتاسيوم، المغنيسيوم، الزنك، فيتامين C و K، وألياف غذائية. وله استخدامات متنوعة، سواء كحبة كاملة أو مقطعاً، أو مقشراً بعد نقعه أو كطحين أو معجون اللوز أو زبدة اللوز. إلا أنه يعتبر من أفضل الأطعمة التي يمكن إدراجها ضمن الأنظمة الغذائية التي تهدف إلى فقدان الوزن، وذلك بسبب احتوائه على عدد من الخصائص الغذائية ذات الفاعلية في المساعدة على إنقاص الوزن وذلك لإنه غني بالألياف الغذائية التي تساعد على الشعور بالشبع لفترة طويلة، كما أنه مصدر جيد جداً للبروتين، كما يحتوي على الأحماض الدهنية المفيدة، وجميع هذه المركبات تفيد في إنقاص الوزن، كما يعد الكاجو مصدر ممتاز للنحاس والمغنيسيوم، ويتميز بقوامه اللين ونكهته اللذيذة والحلوة. يؤكل عادة كوجبة خفيفة، محمصاً أو نيئاً، والبندق غني بالدهون غير المشبعة الأحادية وهو مصدر ممتاز لفيتامين E والنحاس والمنغنيز. يؤكل مع قشره أو حبة كاملة أو مقطع، ويمكننا إضافته مع بعض الأصناف ذات الطعم الحامض أو الحلو وبخاصة الشوكولاته. اما الجوز فأنه جزءاً لا يتجزأ من حمية البحر الأبيض المتوسط، ويساهم بجزء كبير في الفوائد الصحية التي يقدمها هذا النمط حيث أنه غني بالمواد المضادة للأكسدة وهو مصدر ممتاز بحمض ألفا لينوليك والأوميغا 3 وكذلك يعد غنياً بالدهون الأحادية غير المشبعة المفيدة لصحة القلب. ويعد الصنوبر من المكسرات اللينة ويوجد العديد من أنواع الصنوبر ولكن الحبات الصغيرة هي القابلة للأكل، وهو مصدر جيد لفيتامين E والفوسفور. وبالنسبة للمكاديميا موطنه الأصلي الغابات في المناطق شبه الاستوائية من أستراليا، يشبه البندق ويحتوي على نسبة عالية من الدهون، حيث أن 17 من أصل 22 غرام هي عبارة عن دهون أحادية غير مشبعة.، وهو مصدر ممتاز بالمنغنيز. ولأنه ذو نكهة غنية، وذو ملمس ناعم ويمكن تناوله كوجبة خفيفة سواء كان نيئاً أو مشوياً. في كثير من الأحيان يتم خبزه مع البسكويت أو مغطساً بالشوكولاته.

**11- الفواكه والخضروات**

جسم الإنسان يحتاج ما تحويه الفواكه والخضار من قيم غذائية يومياً، فهي غنية بالفيتامينات على مختلف أنواعها، والمواد المضادة للأكسدة، والمعادن، والألياف؛ فمضادات الأكسدة هي العامل المساعد للتخلص من الخلايا الميتة وإعادة إنتاجها ووقاية الجسم من السرطان. فنتيجة للتعرض المستمر لأشعة الشمس والتدخين سيحتاج جسم الانسان لإمدادات من مضادات الأكسدة وهذا ما تحتويه البندورة، والكرز، والفراولة، والرمان. كما تساعد على تخسيس الوزن لقلة نسبة الكولسترول والدهون فيها. وتعمل على تقليّل نسبة الإصابة بالعديد من الأمراض كالقلب، والسكري، والضغط، والسرطان، وحصى الكلى، وأمراض الأعصاب بفضل الألياف الموجودة فيها فإنّها تحسن عملية الهضم وتعالج الإمساك. وتحتوي على كمية من السوائل التي تمدّ الجسم بما يحتاجه من الماء. وتعتبر الفواكه والخضروات المصدر الرئيسي لكثير من الفيتامينات منها فيتامين (C) و (D) الذي يعمل على علاج نزلات البرد والأنفلونزا واصلاح خلايا الجسم التالفة ويقوّي العظام والأسنان ويحمي من هشاشة العظام وتقوية جهاز المناعة ووقاية الجسم من الإصابة بالأمراض.، كما يعمل فيتامين (C) الموجود في الخضار والفواكه على تأخير نمو التجاعيد وجعل البشرة أكثر نضارة وإشراقاً، وتجديد الخلايا التالفة وفيتامين (B) الذي يحمي الجنين من العيوب الخلقية. بالاضافة الى كونها غنية بالعناصر المعدنية حيث تحتوي على عنصر الحديد الذي يعالج فقر الدم والأنيميا، وغنية بالبوتاسيوم الذي يزيل الإرهاق والقلق وتحسّن مزاج الشخص. ويمكن لبعض الأشخاص الحصول على قيمة غذائية كبيرة من أنواع معينة من الخضروات أكثر من غيرهم وذلك بسبب نظامهم الغذائي والحاجة الغذائية لاجسامهم

كما إن أهمية الخضراوات والفواكه لا تنبع من مجرد كونها عوامل مساعدة على الوقاية من الإصابة ببعض الأمراض، بل إن هناك مجموعة من الفوائد الصحية المثبتة علميا والتي يجنيها الإنسان من تناول هذه الأغذية. فالألياف الغذائية الموجودة في الخضراوات والفواكه تساعد على تنظيم سكر الدم لدى المرضى المصابين بالسكري، كما تساعد على خفض كوليسترول الدم المرتفع وتمنع حدوث داء الأمعاء الردبي، كما أن المواد المانعة للتأكسد التي تحتويها الخضراوات والفواكه، مثل فيتامين C وفيتامين E والكاروتينات وغيرها، تساعد على تنظيم ومنع ارتفاع ضغط الدم وتنظيم عمل عضلة القلب، ومن ثم الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين. وقد تبين أن الخضراوات والفواكه لا تمنع تماما من ظهور أو تطور هذه الأمراض ولكنها في الحقيقة تقلل بمقدار النصف أو أكثر قليلا من حدوثها. كما لا يختلف اثنان على أن الخضار والفاكهة التي نأكلها تحوي على الطاقة التي نبذلها في القيام بأعمالنا اليومية, وهناك أغذية كثيرة نتناولها ولا نعرف مدى فائدتها. حيث أن الجسم يحتاج إلى خمس ساعات لهضم الطعام بينما لا يحتاج لأكثر من خمس عشرة دقيقة لهضم عصير الفاكهة, وهذا يدل على مدى ضرورة الفاكهة لجسم الإنسان, غير أن لكل نوع من الفاكهة منافع تختلف عن غيره, لذا يجب عدم التركيز على نوع واحد، وانما الحصول على الأغلبية العظمى من أنواع الفاكهة والخضار و التنويع بينها ما أمكن ذلك. ودائما ما تظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يتناولون الخضراوات يكونون أكثر تجنبا للكثير من الأمراض، بما في ذلك السرطان وأمراض القلب. وأن اكثر الخضار والفواكه فائدة للإنسان هي التي تحتوي على أعلى النسب من الفيتامينات والألياف، مثل الخضار ذات اللون الأخضر الداكن، و الحمضيات، كذلك الخضار والفواكه ذات اللون الأصفر والبرتقالي. فعند اختيار الخضار يجب مراعاة الألوان فمثلا من بين الخضار البيضاء اللون يتفوق القرنبيط على البطاطا والبصل والفطر. اما بالنسبة للخضراوات ذات اللون الأخضر الداكن فأن الأفضل هو السبانخ يليه البروكولي. كذلك من الخضراوات الملونة ذات القيمة الغذائية العالية يأتي القرع في المقدمة والبطاطا الحلوة والجزر.وتأتي البندورة والفلفل الأحمر والفراولة في مرتبة أعلى من التفاح الأحمر، لكن ذلك لا يمنع من تناولك الفواكه والخضراوات المفضلة لديك حيث أن كل منها يحوي قيمة غذائية لكن بنسب مختلفة. وعلى صعيد آخر، وجد باحثون يابانيون، أن الوجبات الغذائية التي احتوت على كميات كبيرة من الخضراوات والفاكهة كانت مفيدة كما أن استهلاكها ولو بصورة قليلة، لمرة واحدة أسبوعيا فقط، ساعد في الوقاية من سرطان المعدة بنسبة ملحوظة.

وان"تناول المزيد من الفواكه والخضراوات" هي النصيحة التغذوية الأكثر تداولًا بين الناس فمن المتعارف أن الفواكه من الأطعمة الصحية المتوفرة موسميًا والتي لا تحتاج إلى تحضير مسبق أو طهي، وقد وجد أن استهلاك كميات مرتفعة من الفواكة يقلل خطورة الإصابة بأمراض القلب التاجية بنسبة 7%، دراسة أخرى وجدت أن استهلاك كميات مرتفعة من الخضار والفواكه يقلل خطر الإصابة بالسكري لدى النساء بنسبة 46% ،و لا تقتصر فوائدها على الوقاية من أمراض القلب والسكري بل تتعدى ذلك إلى فوائد عديدة منها:

1- احتوائها على كميات كبيرة من الألياف والماء: لذلك فالفواكه تأخذ وقتًا أطول للهضم مما يعطي شعورًا بالشبع لمدة أطول وبالتالي تساعد على خسارة الوزن، كما تنظم الألياف حركة الأمعاء وتقلل الكولستيرول وتقلل سرعة امتصاص الجلوكوز والذي بدوره يساعد على تنظيم مستوى السكر في الدم. ولا تحتوي على البروتين أو الدهون.

2- احتوائها على كميات مرتفعة من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة: مثل بيتا كاروتين وفيتامين C وفيتامين E والزنك والسيلينيوم وغيرها الكثير موجودة بنسب مختلفة في جميع أنواع الفواكه لكنها تتركز في الفواكه ذات الألوان خاصة الداكنة منها مثل: البنفسجي والأزرق والأحمر والبرتقالي والأصفر.

3- الوقاية من بعض أنواع السرطان: وجدوا في الولايات المتحدة أنه في حال زيادة تناول الفرد حصة إضافية واحدة من الفواكه أو الخضار يوميًا قد تقي حوالي 20000 حالة من الإصابة بالسرطان سنويًا.

وعند التكلم عن الفواكه عادة ما يُذكر دورها في الوقاية من الأمراض ويُنسى موضوع السعرات الحرارية فيها ودورها في ملء المعدة وإعطاء شعور الشبع بكميات قليلة منها وذلك لاحتوائها على ألياف وماء كما تم الذكر سابقًا، والعديد من الدراسات أثبتت علاقة خسارة الوزن بالالتزام بتناول كميات معتدلة يوميًا من الفواكه دون الإسراف وذلك لأن السعرات الحرارية في الفواكه أقل منها في الأطعمة الأخرى، كما يجب لفت الانتباه إلى أن العصائر والفواكه المجففة لا تندرج ضمن الفواكه التي يُنصح بتناولها يوميًا لأن السعرات الحرارية في الفواكه المجففة مرتفعة كما وتُعد قليلة الألياف.