

إنّ الطعام هو الذي يقوم بتزويد جسم الإنسان بالطاقة حتّى يستطيع أن يكمل يومه بشكل جيّد ، وهو من الأمور التي يجب أن يهتم فيها الإنسان ، مع الانتباه جيداً أن لا يأكل أي شيء قد يؤثّر على طبيعة جسمه ، ويعتبر الطعام الصحي و الجيد هو أساس الصّحة الجيدة ، كما أكّدت أبحاث طبيّة حديثة أن الطعام هو من أكبر الأسباب التي تؤدّي الى مشاكل صحيّة عديدة ، فالجسم يحتاج الى طعام جيّد حتّى يكون في صّحة جيّدة.

- كل إنسان يحتاج الى 40 نوع من الطعام حتّى يستطيع أن يستفيد منها ، ولا يكفي أن يعتمد الإنسان على نوع واحد ، فالوجبات والأطعمة التي يتناولها الإنسان يجب أن تحتوي على : الخبز ، الفواكه ، الخضراوات ، اللحوم ، والألبان ، والأسماك ، والأطعمة التي تحتوي على البروتينات .
- يُعتبر السمك مصدر جيد للبروتين و ذلك لإحتوائه على العديد من الفيتامينات و المعادن. و يفضل تناول السمك مرتين على الأقل في الأسبوع، بما في ذلك وجبة واحدة على الأقل من الأسماك الزيتية. إذ أن الأسماك الزيتية غنية بدهون الأوميغا 3، و التي قد تساعد على الحد من أمراض القلب.