

چرا باید غذا بخوریم؟

بدن شما شبیه ماشین بزرگی است که تمام وقت کار می‌کند. حتی وقتی شما خواب هستید قلبتان کار می‌کند. نفس می‌کشید و مغزتان نیز فعالیت دارد.



بدن شما شبیه ماشین بزرگی است که تمام وقت کار می‌کند. حتی وقتی شما خواب هستید قلبتان کار می‌کند. نفس می‌کشید و مغزتان نیز فعالیت دارد.

غذا برای بدن مانند سوخت می‌باشد که موجب کارکردن اعضای بدن می‌شود. اگر غذا نخوریم کار این بخش‌ها مختل شده و سرانجام از کار می‌افتند.

همان‌طور که ماشین برای حرکت به بنزین نیاز دارد انسان هم به غذا نیاز دارد. اگر یک شکلات بخورید انرژی لازم برای پیاده‌روی به مدت یک ساعت را به دست می‌آورید. و یا با خوردن یک سیب می‌توانید 6 دقیقه دوچرخه‌سواری کنید.

رشد کردن و قوی شدن

بزرگ‌ترها می‌گویند باید غذاهای مختلف بخوریم تا بزرگ و قوی شویم آیا درست می‌گویند؟ بله، بدن ما از مواد مفید موجود در خوراکی‌ها ساخته می‌شود. بعضی وقت‌ها که غذا نمی‌خورید، احساس ضعف می‌کنید زیرا انرژی بدن‌تان کم شده است. بدن ما تا سن 18 سالگی در حال رشد است. اگر به میزان کافی غذا نخورید رشدتان متوقف می‌شود، لاغر و ضعیف می‌شوید و زود به زود بیمار می‌شوید.

چاقی

اگر بیشتر از نیاز بدن غذا بخورید این میزان اضافی غذا در بدن‌تان تبدیل به چربی می‌شود و در بدن باقی می‌ماند آنوقت بدن‌تان چاق می‌شود و به خوبی سایر بچه‌ها نمی‌توانید تحرک داشته باشید. ولی بعضی از افراد عمداً غذا زیاد می‌خورند تا چاق شوند. مثلاً کشتی‌گیران برای اینکه بهتر مبارزه کنند و قوی باشند زیاد غذا می‌خورند تا سنگین‌وزن باشند.

وقتی به بدن آسیب می‌رسد چه باید بکنیم؟

هنگامی که بدن‌تان آسیب می‌بیند و یا بیمار می‌شوید، مواد موجود در غذاهایی که می‌خورید بدن‌تان را ترمیم می‌کند و به شما کمک می‌کند تا زودتر خوب شوید. خوردن غذا به بهبود شما کمک می‌کند.

آب

آب بدن را مرطوب نگه می‌دارد و باعث می‌شود تا عمل گردش خون بهتر انجام شود. اگر آب به اندام‌های بدن‌تان نرسد، بدن‌تان خشک می‌شود و اندام‌هایتان به خوبی کار نمی‌کنند. می‌توانید بدون غذا چند هفته زنده بمانید اما هیچ کس بدون آب بیشتر از چند روز دوام نمی‌آورد.

حادثه دیدگان دریا بیشتر از تشنگی می‌میرند زیرا آب دریا قابل آشامیدن نیست.

کسانی که در جاهای گرم کار می‌کنند، مانند: نانوایان، به علت حرارت، زیاد عرق می‌کنند و بدنشان آب بیشتری از دست می‌دهند، پس باید آب بیشتری بنوشند.