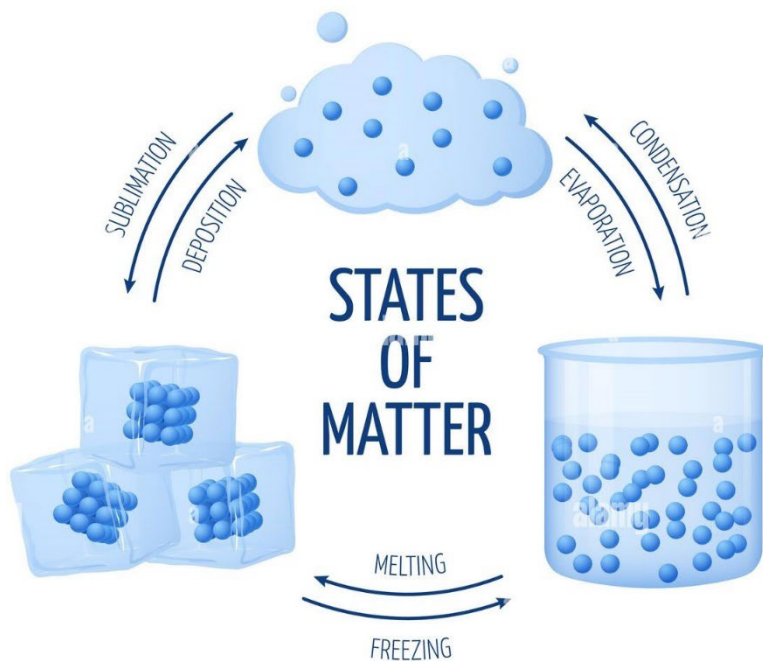


فصل دوم

در پی غذای سالم



دانشمندان اجزای بنیادی جهان مادی را ماده و انرژی می دانند. یافته های تجربی نشان می دهد که انرژی از راه های گوناگون با ماده ارتباط دارد؛ آن چنان که کاهش جرم خورشید به عنوان تنها منبع حیات بخش انرژی، تبدیل ماده به انرژی را تأیید می کند. از سوی دیگر نیاز به انرژی برای انجام هر فعالیت با هر آهنگی، وجود یک منبع انرژی نزدیک تر را آشکار می سازد؛ منبعی که در آن تغییرهای فیزیکی و به ویژه واکنش های شیمیایی انجام می شود. تأمین انرژی از سوزاندن سوخت ها و نیز گوارش غذا در بدن را می توان گواهی بر این مدعا دانست. امید است با بررسی و درک واکنش های گرماشیمیایی و سرعت انجام آنها، در استفاده درست و مناسب از دو منبع سوخت و غذا تلاش کنیم.