

وهذا المقال سنتناول فيه الطعام وأهميته للإنسان ، ودوره في التمتع بالصحة أو الوقوع في المرض ، وتعدُّ الحبوبُ من أهم المواد الغذائية الأساسية وهي المادة للإنسان بالطاقة اللازمة للعمل والحركة ؛ لأنها تحتوي على النخالة وهي مليئة بالمعادن والدهون والفيتامينات اللازمة لصحة الإنسان .  
ومن الحبوب المستهلكة على مستوى العالم : الحنطة والشعير والعدس والقمح والشوفان والبرغل وغيرها ، ويتم طحنها وتقديمها على شكل طحين يصنع منه المخبوزات أو الحساء ، وتدخل الحبوب في أصناف مختلفة من الطعام .

