

الحمية الغذائية، تعنى النظام الغذائي هو مجموع الأغذية التي يستهلكها الشخص أو أي كائن حي آخر. إن العادات الغذائية هي قرارات اعتيادية يتخذها الشخص أو تحددتها الثقافة عند اختيار الأطعمة التي سيتم تناولها. كلمة الحمية، غالبا ما تحمل في طياتها استخدام كميات محددة من الغذاء للحفاظ على الصحة أو لإدارة الوزن (غالبا ما يتصل الاثنان ببعضهما البعض). على الرغم من أن البشر يأكلون النباتات والحيوانات، إلا أنه في كل ثقافة ولكل شخص بعض التفضيلات الغذائية أو بعض الأطعمة المحرمة، نظرا لأسباب أخلاقية أو الأذواق الشخصية. إن الخيارات الغذائية الفردية قد تكون صحية أو غير صحية. تتطلب التغذية السليمة البلع السليم، وعلى نفس القدر من الأهمية، امتصاص الفيتامينات والمعادن والطاقة الغذائية في شكل كربوهيدرات، وبروتينات، ودهون. تلعب العادات والاختيارات الغذائية دورا هاما في الصحة والفناء، ويمكنها تحديد الثقافات وهي تلعب أيضا دورا في الدين