

با توجه به تحقیقات انجام شده در خصوص تغذیه صحیح و سالم انسان و شناخت مایحتاج روزانه وی، محققین پی به عوامل اصلی و پایه‌ای رژیم بردن و نیاز روزانه فرد را بستگی به شرایط بیولوژیکی و محیطی نسبت به هر جزء رژیم معین نمودند.

رژیم غذایی روزانه از هفت گروه به شرح ذیل تشکیل شده است که برای هر فردی بستگی به میزان نیاز وی متفاوت می‌باشد این هفت گروه عبارتند از:

۱. گروه لبنیات و شیر

۲. گروه پروتئین‌ها

۳. گروه لیپیدها (چربی‌ها)

۴. گروه نان و غلات

۵. گروه سبزیجات

۶. گروه میوه‌جات

۷. گروه قند و شکر

از گروه‌های هفتگانه فوق، عامل اصلی در تأمین انرژی روزانه چربی‌ها و قندها هستند، پروتئین‌ها بیشتر نقش ساختاری دارند. یعنی در ساختن سلول‌های جدید شرکت داشته و مازاد مصرف آن دفع می‌شود.

در شرایط خاص، پروتئین‌ها نیز به منظور تأمین انرژی عمل می‌کنند. دیگر گروه‌ها، بیشتر تأمین کننده ریز مغذی‌ها و ویتامین‌ها می‌باشند که عملکرد آن‌ها در فرآیند شیمیایی بدن نقش اساسی و غیرقابل انکار است. یعنی در فعالیت‌های بیولوژیکی بدن نقش کاتالیزوری و زیربنایی دارند.