**ترتبط الصحّة ارتباطاً مباشراً بالغذاء، فالتغذية السليمة، أساس الصحّة السليمة، لأن الغذاء هو الداء والدواء معاً، لذلك يجب على كل شخصٍ أن ينتبه لنوعيّة الطعام الذي يتناوله؛ لأنّ صحّة الجسم تعتمد على المجموعات الغذائيّة الأساسيّة كي يستطيع أن يقوم بمهامّه جميعاً، ويتمكن من إنتاج الطاقة، وهذه المجموعات هي مجموعة الفيتامينات، ومضادات الأكسدة، والمعادن، بالإضافة للبروتينات، والكربوهيدرات، والسكريات، والدهون. كما أنّ صحّة الجسم تعتمد على توازن المواد الأساسيّة التي يكتسبها من الغذاء الذي يتم تناوله.**