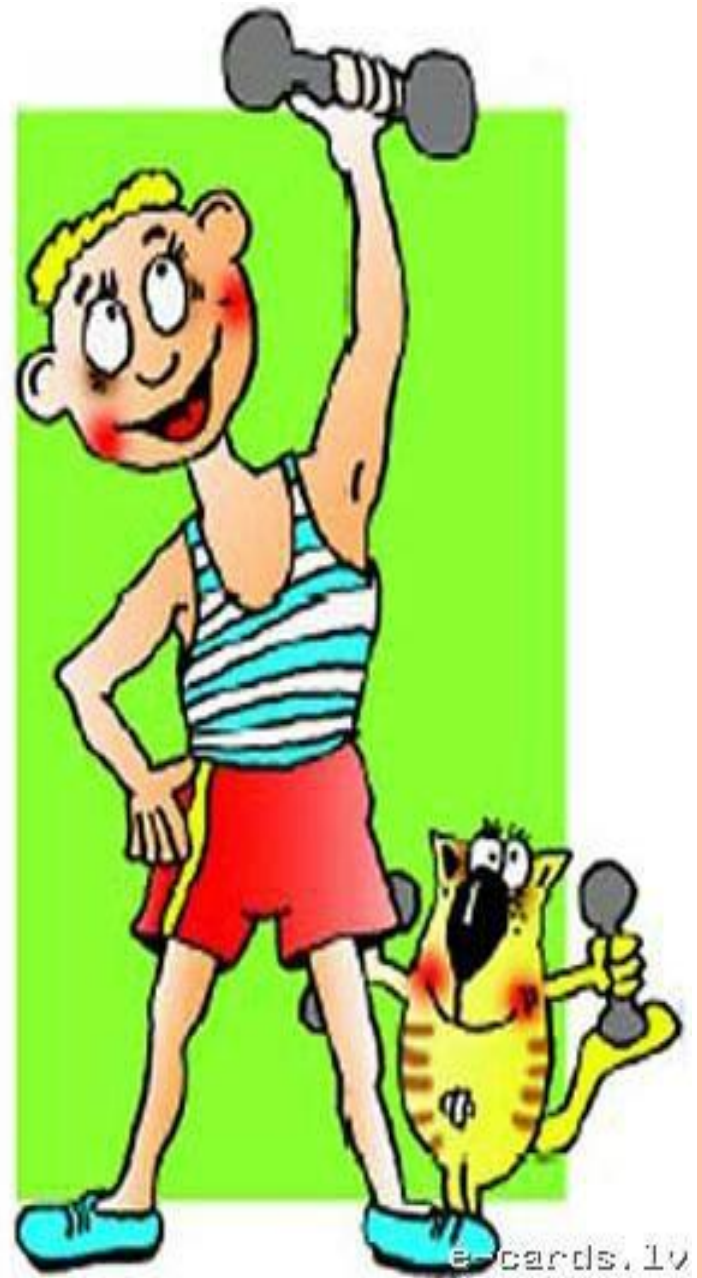


# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.



- ▣ **Питание – один из важнейших факторов здоровья человека и его правильного физического развития .**  
**Вклад питания , в поддержании здоровья человека , переоценить невозможно. Еда, поступая в организм, выполняет огромное количество разнообразных функций.**  
**Прежде всего, пища- это источник энергии , для нашего организма, за счёт которой мы живём**



# ПИЦА – ЭТО КЛАДОВАЯ СТРОИТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ , ДЛЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА

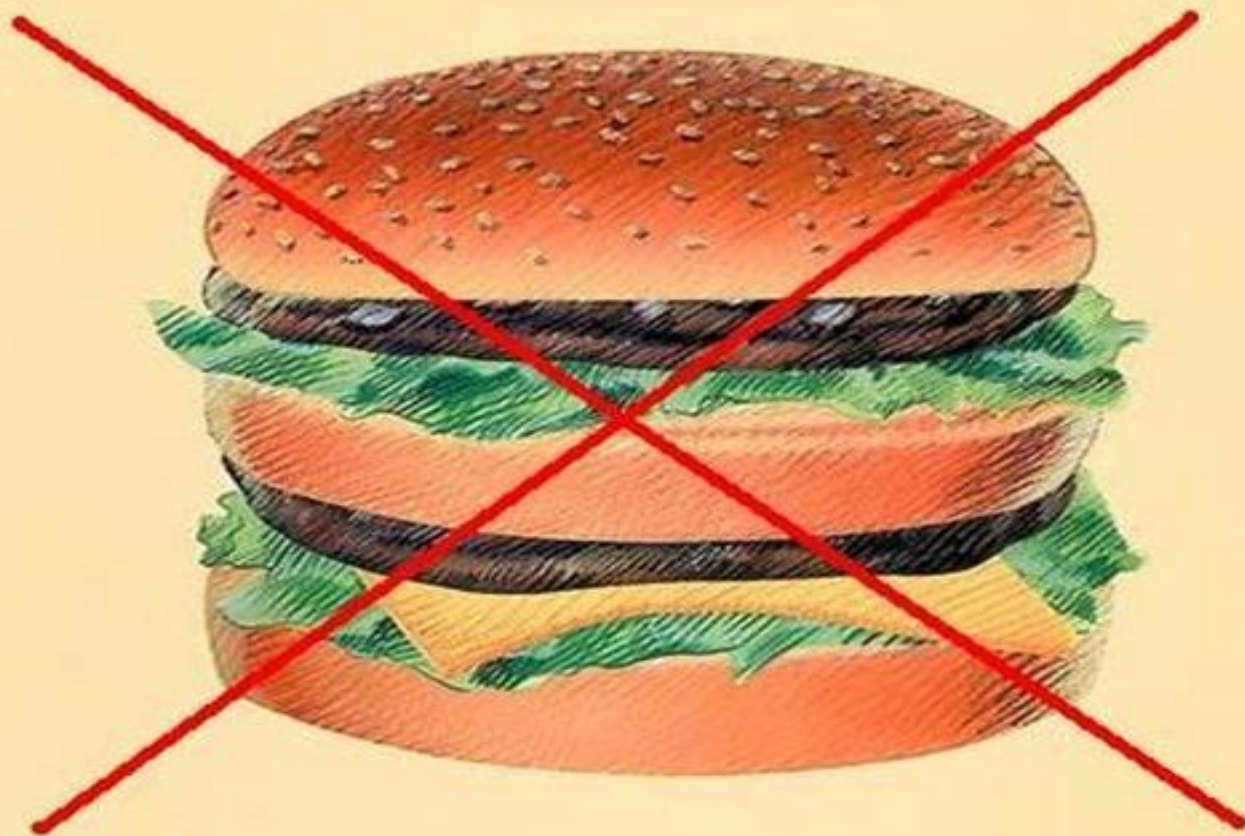


**ТАКЖЕ ПИЩА СЛУЖИТ ИСТОЧНИКОМ ВИТАМИНОВ ,  
МИНЕРАЛОВ И ДРУГИХ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ  
ВЕЩЕСТВ . НЕСМОТРЯ НА ИХ НЕБОЛЬШИЕ  
КОЛИЧЕСТВА В НАШЕМ РАЦИОНЕ, ОНИ ВЫПОЛНЯЮТ  
ОГРОМНУЮ ФУНКЦИЮ В ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИИ  
НАШЕГО ОРГАНИЗМА**



**ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ИМЕЕТ УНИКАЛЬНОЕ СВОЙСТВО , МАКСИМАЛЬНО ПРИСПОСАБЛИВАТЬСЯ К ОКРУЖАЮЩИМ УСЛОВИЯМ ЖИЗНИ, ОДНАКО ДЛИТЕЛЬНО НЕДОПОЛУЧАЯ ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПИТАНИЯ, ОРГАНИЗМ РАБОТАЕТ В ЭКСТРЕННОМ РЕЖИМЕ – НА ИЗНОС. ЭТОТ ПЕРИОД , МОЖЕТ ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ НИКАК НЕ СКАЗЫВАТЬСЯ НА САМОЧУВСТВИИ ЧЕЛОВЕКА , ОДНАКО РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА НЕБЕЗГРАНИЧНЫ . СО ВРЕМЕНЕМ ,ЭТО ПРИВЕДЁТ К РАЗВИТИЮ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ , КОТОРЫЕ ВО МНОГОМ СВЯЗАНЫ С НАРУШЕНИЕМ В ПИТАНИИ .**

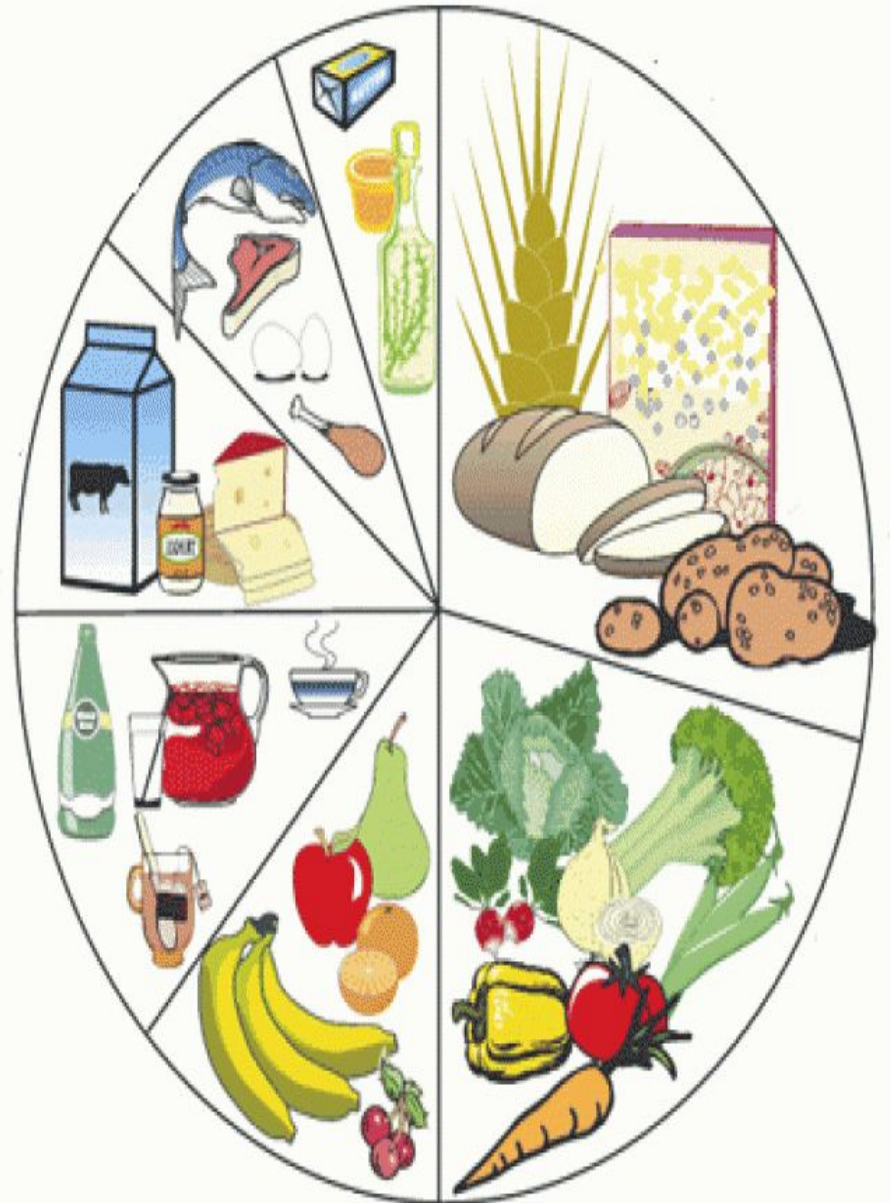




вкусно? зато вредно!



- Именно поэтому ,  
необходимо уделять  
существенное внимание  
**РАЦИОНАЛЬНОМУ  
ПИТАНИЮ** .  
Это физиологически  
полноценное питание ,  
которое удовлетворяет :  
энергетическим ,  
пластическим и  
биохимическим  
потребностям организма.



- В основе рационального питания лежат три принципа :
- умеренность
  - разнообразие
  - режим приёма пищи
- Разнообразие продуктов питания , складывается из различных комбинаций пищевых веществ таких как: белки, жиры , углеводы, витамины , минеральные компоненты , вода .





ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ , ЧТО ПРИ ДВУХРАЗОВОМ ПИТАНИИ, НАРУШЕНИЕ СО СТОРОНЫ РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ЗНАЧИТЕЛЬНО БОЛЬШЕ , ЧЕМ ПРИ ТРЁХ ИЛИ ЧЕТЫРЁХРАЗОВОМ ПИТАНИИ .

ЭТО ОБЪЯСНЯЕТСЯ ОБИЛИЕМ ОДНОВРЕМЕННО ПРИНИМАЕМОЙ ПИЩИ , ПРИ ДВУХРАЗОВОМ ПИТАНИИ . НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК И ИЗБЫТОЧНОЕ , ТАК И НЕДОСТАТОЧНОЕ , ВРЕДНО ОТРАЖАЕТСЯ НА СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ.



Но вообще-то  
я люблю  
вот что:



БОЛЬШИНСТВО СОВРЕМЕННЫХ ЛЮДЕЙ , ДОПУСКАЮТ  
РЯД ОШИБОК , В СВОЁМ ПИТАНИИ, ЕСЛИ ВЫ  
ЗАБОТИТЕСЬ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ , ВЫБИРАЙТЕ ТОЛЬКО  
ПРОВЕРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ, С МАКСИМАЛЬНЫМ  
СОДЕРЖАНИЕМ ПОЛЕЗНЫХ

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

