

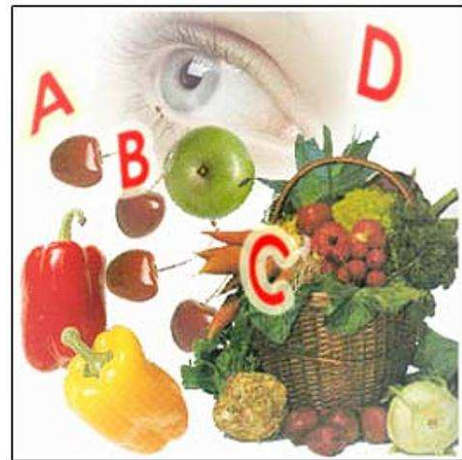
# Здоровая пища



**Полноценное питание** — это незаменимое оружие против болезней обмена веществ. Оно гарантирует нормальные рост и жизнедеятельность организма, правильное функционирование клеток и повышенный жизненный тонус. Если мы будем хорошо знать и уметь правильно использовать питательные источники, удастся избежать в жизни многих болезней.

**Знаете ли вы?** Что недостаток белка в питании приводит к резкому отставанию развития ребенка и значительным нарушениям в здоровье взрослых: падает трудоспособность, понижается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Сколько нелепых предрассудков, сколько совершенно необоснованных и вредных привычек вторгается в область питания, сколько легкомысленного пренебрежения к одному из важнейших вопросов человеческого существования. Многие и вовсе не считают питание предметом для серьезного научного исследования, полагая, что рациональное питание зависит только от количества продуктов. Наивные люди!



Известно, что еще мыслители древности посвящали целые трактаты лечебным свойствам различных видов пищи и разумному ее потреблению. В правильном питании они видели источник здоровья, силы, бодрости и красоты. Эти наблюдения не потеряли своего значения до сегодняшнего дня и нашли научное подтверждение и развитие в современной науке о питании.

**Наука о питании** — это наука о превращении пищи в организме человека в энергию и структуры человеческого тела, наука об основных законах жизнедеятельности организма. Вот почему так важно понять правила **рационального питания**.