

Здоровая пища



Одним из условий здорового образа жизни является натуральная здоровая пища. Но, полезная пища не только позволяет быть человеку физически здоровым, но и придаёт ему жизнерадостный вид и хорошее настроение.

Результаты исследования показали, что некоторые компоненты, которые входят в состав полезных для здоровья человека продуктов, обладают психостимулирующим действием.



Что же такое «здоровая пища»? Это полноценный рацион питания, обеспечивающий наш организм всеми необходимыми микро- и макроэлементами в необходимо-достаточном объеме. Все мы знаем, что существуют продукты в большей или меньшей степени полезные для нашего организма. Если первые, как правило, повышают наш тонус - умственную и двигательную активность, оздоравливающе воздействуют на организм (мед, морские водоросли); дарят нам вкус в момент их последующую лень и накопление жировых отложений то вторые - наслаждение потребления и тяжесть, излишков (злаки).

