

Здоровое питание



Питание является необходимым и первым условием жизни. Неудивительно поэтому, что все универсальные естественнонаучные концепции включали в себя как важную и необходимую часть теорию питания. История науки знает две теории питания. Первая возникла во времена античности, вторая — классическая теория сбалансированного питания — окончательно сформировалась в конце XIX — первой половине XX в.



С классической теорией сбалансированного питания тесно связаны широко распространенные представления об идеальной пище и оптимальном сбалансированном питании. Эта теория опирается на балансный подход к оценке и режиму питания, что сохраняет свое значение и в настоящее время. В упрощенном виде этот подход сводится к тому, что в организм должны поступать вещества такого молекулярного состава, который компенсирует их расход и потери, обусловленные основным обменом, работой, а для молодых организмов — также и ростом.



Авторы: Шумякина Юлия
Пискарев Александр.