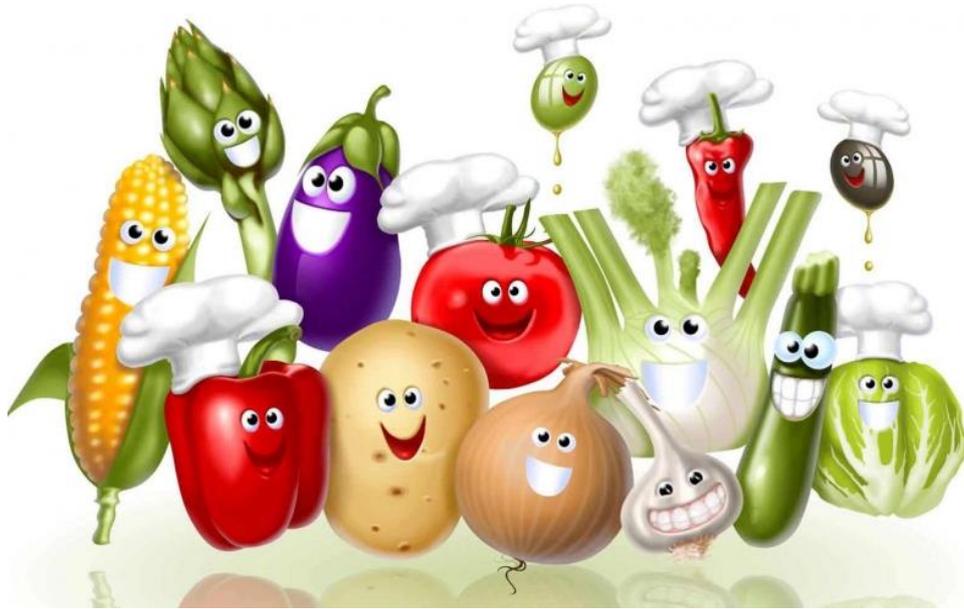


КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ



Наш организм нуждается в разнообразном энергетическом и питательном материале. Употребляемая пища должна обеспечить нас белками, жирами, углеводами, необходимыми минеральными веществами и витаминами, для того, чтобы мы оставались бодрыми, здоровыми, трудоспособными. Поэтому питание обязательно должно быть разнообразным и обязательно сбалансированным по своему составу.

И немаловажный фактор - еда должна приносить нам удовольствие! Ведь любые вкусовые ощущения несут собой глубокий физиологический смысл, они определяют некоторые защитные реакции нашего организма. К примеру, неприятная на вкус еда воспринимается организмом как некая опасность – пища, не пригодная для употребления. Приятные эмоции, сопровождающие трапезу, обеспечивают психологический комфорт, формируют вкусовую чувствительность.

Люди, следящие за своим здоровьем, стремятся улучшить качество своей жизни и беречь свой организм. Здоровье и красота - вещи друг от друга неотделимые. Рациональное питание - одно из самых важных необходимых условий всегда чувствовать себя хорошо и отлично выглядеть. Культура здорового питания - это в первую очередь персональная дисциплина. Если с умом организовать свой рацион, то организм отблагодарит Вас улучшением состояния внутренних органов, кожи, волос, укреплением здоровья, избавлением от избыточного веса.