

РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ 7Б

Очередная беседа была посвящена здоровому питанию человека. Питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. С хорошим общим состоянием здоровья и со сниженным риском хронических заболеваний ассоциируется диета, богатая фруктами, овощами, цельным зерном, бобовыми, орехами и рыбой, с низким уровнем потребления насыщенных жиров, трансжиров и сахара и ограниченным потреблением соли. Здоровая диета предполагает низкий уровень потребления продуктов из очищенных зёрен, обработанного мяса и подслащенных продуктов. Рекомендации по здоровому питанию между странами по отдельным продуктам могут отличаться, вероятно, исходя из национальных культур и традиций питания.

