

Здоровая пища.

- Итак, что же такое «здоровая пища»? По моему разумению, 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; то вторые - дарят нам наслаждение вкусом в момент их потребления и последующую тяжесть, лень и накопление излишков жировых отложений. Теперь же, попробуем разобраться: какие из продуктов «какие»?

