

Всякий живой организм обеспечивая жизнедеятельность клеток, тканей и органов должен непрерывно расходовать входящие в состав организма материалы. Для поддержания здорового образа жизни необходимо, чтобы эти траты целиком покрывались пищей. Совершенно естественно, что безупречное питание человека должна содержать именно те материалы, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные материалы и воду. Так как суммарные затраты организмом этих материалов зависят от ряда факторов: возраста, облика труда, влияний окружающей среды и состояния самого организма, то необходимо иметь представление о значении отдельных материалов и потребности в них для безупречного питания и здорового образа жизни в зависимости от указанных факторов

