

Вступительное слово

"Еда штука хитрая. Есть нужно уметь, а представьте себе - большинство людей и вовсе есть не умеют. Треба не лише знати, що з'їсти, але і коли і як..."

Булгаков М.

Вся наша жизнь состоит из факторов: больших и маленьких, понятных и малоприметных, но крайне важных для нас. На многие из них мы просто не обращаем внимания. Жизнь так устроена, что познавая мир, мы в первую очередь познаем самого себя. А если что-то упущено, оставлено без внимания, то упущено в первую очередь знание о себе, о своем организме. В результате, нажив приличный жизненный опыт, мы не можем ответить на простые вопросы: что здорово, а что вредно? Каковы причины моих проблем? Откуда берется плохое настроение? И что делать с усталостью?

А между тем ответы на эти вопросы кроются в обычных продуктах питания, вернее в правильном их подборе, которые с минимальными затратами для Вас могут максимально улучшить Ваше состояние. Именно здоровая пища может стать «лекарством» и решением многих, не только физиологических проблем.

Тема правильного, здорового питания, культуры питания очень долгое время игнорировалась. Главным образом значение придавалось количеству пищи, а не ее качеству. И уж совсем выпускалось из виду то, что питание влияет на воспроизводство и выживание. И только в последнее время ученые стали серьезно изучать влияние питания на здоровье человека, на его наследственность, на основные физиологические процессы его жизни.

И поэтому мы хотим предложить вам новый проект специалистов БИЦ «Слово», который будет состоять из курса лекций в которых, мы надеемся, Вы найдете ответы на самые разнообразные вопросы, касающиеся как общих, так и специфических понятий о здоровой пище и правильном питании.

Вступне слово

Що таке їжа?

Роль їжі в збереженні здоров'я

Складові їжі та їх роль

Ода воді

Кисень

Дещо з історії їжі

Цікаві факти

Таблиці

[В случае использования материалов этого сайта активная ссылка на сайт обязательна](#)