**Что надо знать о правильном питании:**

**Исследования продолжают связывать проблемы здоровья с ошибками в питании. Например, сбалансированный рацион может снизить риски развития сердечно-сосудистых заболеваний. Разнообразные и полноценные приемы пищи улучшают все функции организма — от физической работоспособности до когнитивных возможностей мозга. Фактически, пища влияет на все клетки и органы. Если при этом человек занимается спортом, то здоровое питание будет способствовать улучшению показателей и росту достижений.**

*В последние годы диетологи не считают основным параметром питательности и пользы. Подсчет калорий полезен, чтобы сориентироваться в выборе блюд и сделать меню более разнообразным, а потеря веса происходит из-за их дефицита. Но снижение калорийности блюд часто приводит к нехватке энергии и основных жизненно-важных макро- и микроэлементов. Базовый обмен веществ и энергетический баланс — не единственные критерии здорового питания.*

Существует три группы основных макронутриентов: углеводы, белки и жиры. Эти питательные вещества (плюс вода) — основа для жизни. Микроэлементы — это важные витамины и минералы. Каждый из них играет свою особую роль в функционировании организма. Так, магний участвует в более чем шестистах процессах, включая выработку энергии, работу нервной системы и сокращение мышц

Железо переносит кислород, влияет на иммунную систему и функции мозга, а[кальций](https://style.rbc.ru/health/5f1592d79a79472a56c19423)*—* незаменимый компонент зубов и костей, ключевой минерал для сердца и мышц

Нехватку некоторых витаминов можно восполнить аптечными препаратами, но лучше не доводить до дефицита и получать все необходимое через пищу. Суточная потребность в тех или иных веществах варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Для начала отметим, что нет необходимости исключать продукты навсегда. Скорее всего, если вы дадите себе обещание больше никогда не есть хлеб, то однажды сорветесь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фаст-фуд | Сладости | Консервы |
| бургеры | шоколад [Что надо знать о правильном питании.docx](Что%20надо%20знать%20о%20правильном%20питании.docx) | мясо |

Каждый из них играет свою особую роль в функционировании организма