

Здоровая пища

Фастфуд содержит много канцерогенов, переработанного масла, которое не усваивается организмом, а сразу откладывается в жир и на стенках сосудов, холестерина, избыток которого может образовывать бляшки в венах, но совсем не содержат витаминов и минералов

Лучше всего есть **свежеприготовленную здоровую пищу** из **натуральных продуктов**, ведь именно в такой содержится больше всего витаминов, минералов, белков и полезных углеводов. Здоровая пища определяется не только ее составом, условиями выращивания, экологически чистым регионом. Для мясных продуктов большое значение имеют корма, отсутствие в них добавок, ускоряющих рост породы, для растительной пищи требуется осуществлять контроль за удобрением, присутствием так пугающего всех всех ГМО.

