«ПУСТЬ ЕДА БУДЕТ ВАШИМ ЛЕКАРСТВОМ, ПОКА ЛЕКАРСТВА НЕ СТАЛИ ВАШЕЙ ЕДОЙ».

 Гиппократ

Как вы себя чувствуете, как вы выглядите - это результат вашего питания. Чем меньше в вашей еде питательной ценности, витаминов, минералов, антиоксидантов, чем более ваша еда неполноценная, тем с большими проблемами со здоровьем вы столкнетесь в будущем. Неверно подобранный рацион питания может привести не только к лишнему весу, но и к снижению иммунитета и различным заболеваниям.

 Научно доказана связь между поступлением питательных веществ, необходимых для воссоздания новых клеток в организме человека, и возникновением болезней. Болезни, вызванные неправильным питанием- это сахарный диабет 2 типа, гипертоническая болезнь, болезни органов дыхания, панкреатит, бесплодие, онкологические заболевания и др. Все это происходит из-за неосведомленности о том, что питание настолько важно в нашей жизни!

К примеру: когда на коже появляются высыпания, сухость или жирность кожи, шелушения мы часто стараемся скорее помазать их какими-то кремами от тонального до гормонального. Нам кажется, что это заболевания кожи, которые нужно замаскировать. На самом деле это не так и организм бьет в колокола и всеми способами говорит **«Обрати на меня внимание! Внутри у меня проблема!»**

Мы живем в мире, где в супермаркетах мало качественной еды. Сложно выбрать действительно полезные продукты, которые бы помогали улучшить самочувствие и не отражались бы негативным образом на здоровье. В составе продуктов мы видим сахара, загустители, ароматизаторы, стабилизаторы, консерванты, всевозможные Е-добавки - в них нет ничего полезного. Их главная функция - обеспечить продолжительный срок годности продукта, усилить его аромат и вкус.

Залог здоровья, отличного настроения, хорошего самочувствия и долголетия в ваших руках. Еда – это ГЛАВНОЕ ЛЕКАРСТВО! И как сказал когда то Гиппократ «ПУСТЬ ЕДА БУДЕТ ВАШИМ ЛЕКАРСТВОМ, ПОКА ЛЕКАРСТВА НЕ СТАЛИ ВАШЕЙ ЕДОЙ».

Здоровое и полноценное питание – это не единственная составляющая в сохранении нашего здоровья, молодости и долголетия. Есть и другие важные моменты которые необходимо и не сложно соблюдать, главное их знать и стараться придерживаться. Об этом вам готовы рассказать специалисты БУЗ РА «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

Заявку для проведения групповой консультации (лекции) о здоровом питании, здоровом образе жизни можно подать по адресу электронной почты: cozmp@med04.ru