7 сентября 2015

"Здоровое питание"

Важным фактором в развитии болезней и сокращении продолжительности жизни является недостаточность в организме витаминов. Вспышки авитаминозов по суще­ству прекратились или резко снизились во всех странах мира, но остается реальной опасность скрытых гиповитаминозных состояний. Виной тому—научно-технический прогресс и низкая культура питания населения. Пища сейчас рафинированная. В процессе ее обработки, консервирования и длительного хранения теряется мно­го витаминов. Поэтому, необходимо задуматься о том, что в рационе питания ежедневно должны присутствовать витамины.