



Питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека.

Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов человека, так и организма в целом.

Питание должно быть организовано таким образом, чтобы организм человека с пищей получал все необходимые витамины. Тогда можно говорить, что это правильное питание.

Здоровое правильное питание – это поступление в организм и усвоение тех веществ, которые необходимы для восполнения затраченной энергии, построения и восстановления тканей, регулирования работы всех органов и систем организма человека.

Информационно-библиографический отдел ГБУК «Смоленская областная юношеская библиотека» предлагает вниманию пользователей рекомендательный список литературы «Энциклопедия здоровья: о правильном питании человека», посвященный этой актуальной теме.