



Здоровое питание – путь к долголетию

На днях в Центральной библиотеке ЦБС Ибресинского района прошла встреча с нутрициологом, Wellness-экспертом, заслуженным работником здравоохранения Чувашской Республики Алексеевой Юлией Николаевной.

Актуальный разговор на тему «Путь к долголетию» прошел в рамках Федеральной программы «Здоровое питание – здоровье нации». На встречу собрались активисты «Союза пенсионеров России» п. Ибреси, участницы клуба «Мир женщины» при Центральной библиотеке и члены районного отделения ООО «Союз женщин» п. Ибреси.

В современном мире при широком разнообразии продуктов, которая представлена в витринах магазинов, появилась необходимость изучения влияния их на организм человека. Нутрициолог – это специалист молодой и развивающейся науки о грамотном питании - нутрициологии (от лат. «nutricium» - питание). Это наука, изучающая питание человека. Она изучает компоненты, элементы и вещества, содержащиеся в еде; способы приготовления различных продуктов; время приема пищи; действие определенных ингредиентов на организм людей; способы предотвращения болезней, которые вызваны потреблением некоторых продуктов.

Алексеева Ю. Н. говорила о том, что долголетие тесно связано с питанием человека. Тело человека - это сложная система, в которой постоянно происходят различные процессы: обновляются и разрушаются клетки, синтезируются гормоны, ферменты, образуются жизненно важные вещества, выделяются и утилизируются продукты распада. От эффективности данных процессов зависит здоровье и жизненные силы человека, которые напрямую связаны с употребляемой пищей. Если человек хочет продлить свою молодость и увеличить продолжительность жизни, он должен правильно питаться. Правильное питание - это основа здоровья, и следить за ним необходимо на

всех этапах жизни. Она рассказала о витаминах, минералах, которые должны быть в рационе человека, о правильном потреблении жиров, белков и углеводов. Встреча прошла интересно, каждый присутствующий получил много важной и нужной информации.