**Здоровая еда**

**Иванов С.Н**., *ЯФ МФЮА*

*Научный руководитель: старший преподаватель Лощилов А.В.*

Вся пища состоит из питательных веществ, которые использует наш организм, существуют различные питательные вещества: углеводы, белки, жиры, витамины и минералы. Разные продукты содержат различные питательные вещества. Перед тем как уменьшить потребление жиров, сахара и соли мы должны знать немного больше, в каких продуктах находятся они. Самая большая проблема в том, что эти вещества спрятаны в других продуктах. Самый лучший способ приучиться проверять состав и энергетическую ценность на пакете, хотя это не всегда легко сделать. Также важно знать, сколько нам надо жира, чтобы жить, это важная часть диеты, это то, без чего мы не можем существовать физически. Но мы все знаем, что есть много жира вредно для нашего здоровья. Дело в том, что существуют различные виды жиров. Есть полезные для нас жиры и вредные жиры. Если есть меньше вредных жиров и больше полезных, это может, действительно, помочь нам жить дольше. Вредные жиры - это жиры с высоким содержанием насыщенных жирных кислот, они содержаться в продуктах животного происхождения, таких как мясо, масло, сыр. Полезные жиры - это необработанные жиры, они находятся в орехах, семечках, оливках, авокадо, в рыбе, в тунце. Важно знать, что когда мы готовим еду, её структура меняется. Может поменяться содержание витаминов и питательных веществ.

Всё больше и больше людей беспокоит то, как производят продукты. Сегодня большинство из основных продуктов, которые мы едим, выращивают, используя химикаты и добавки. Хотя удобрения и пестициды намного улучшают качество продуктов и их внешний вид. Возрастает озабоченность в том, какое воздействие оказывают химикаты на продукты. Это озабоченность ведёт к тому, что увеличивается потребность в органически чистых продуктах. Сегодня есть ещё другая проблема: это модифицированная еда, которая дешевле чем обычная. Ходят слухи, что такая еда может вызывать рак и другие проблемы. Никто не знает, правда это или нет. Эта проблема может быть решена и изучена, но это займёт некоторое время. Еда, которую мы предпочитаем, зависит от многих факторов. Первым фактором является вкус. Культура, религия и здоровье также влияют на то, что мы едим. Реклама и социальные факторы также имеют большое влияние. Доход - также важный фактор. В заключение можно сделать вывод: необходимо следовать трём принципам здорового питания: во-первых, есть меньше жиров, особенно насыщенных жирными кислотами, во – вторых, уменьшить приём сахара и соли, в – третьих, упореблять больше свежих фруктов и овощей.