

Ми – те, що ми їмо. Як правильно харчуватись

“Ми – те, що ми їмо”. Всесвітня організація охорони здоров’я наголосила – наше здоров’я на 70% залежить від харчування й лише на 30% від екології та інших факторів. Неправильне харчування може викликати такі проблеми зі здоров’ям як серцево-судинні та онкологічні хвороби, діабет, та інші недуги. Також науковці підраховали, що рівень смертності в Україні через неправильну їжу сягає майже 40%. І ця цифра є найвищим показником у Східній Європі.

Джерело – Вісті надії