

## **Вредная пища**



«Ты лучше голодай, чем что попало есть...» Омар Хайям, должно быть, и не догадывался, насколько точно его слова попадут в цель спустя девять столетий. Сегодня, наряду с голодом в некоторых регионах планеты и нехваткой питьевой воды, человечество в буквальном смысле слова погибает от другой, совсем противоположной проблемы. Мы слишком много едим. При этом наша еда оставляет желать много лучшего, несмотря на привлекательный внешний вид и немалую цену.

## **Полезная пища**



Пересмотри свой рацион. Какую часть всей еды занимает главная еда (которая приносит организму натуральные витамины и микроэлементы) — овощи, фрукты, орехи? А какую часть занимает еда, которая не только не имеет никакой ценности, а наоборот вредит тебе (и употребляешь ты её не от того, что организму этой еды не хватает и тебе хочется её съесть, а от того, что эта еда уже стала привычной для тебя).

**10 самых полезных продуктов питания:**

- брокколи**
- картофель**
- листья салата**
  
- семга**
- яйца**
- овсянка**
- лимон**
- миндаль**
- клубника**
- минеральная вода**