

Для твого здоров'я корисними є і дотримання розпорядку дня, і рухова активність, і позитивні емоції. А ще дуже важливою є вода, яку ти п'єш, і їжа, яку ти споживаєш щодня.

Чому людина має щоденну потребу в їжі? Так, їжа — це будівельний матеріал для нашого організму, з їжі ми отримуємо енергію. Нестача необхідних продуктів харчування призводить до захворювань. Водночас надмірне споживання теж має негативні наслідки.

Протягом 27 років у 195 країнах світу здійснювалося велике дослідження впливу харчування на здоров'я. Було виявлено, що неправильне харчування забрало — лише уявіть! — 255 мільйонів років здорового життя і спричинило найбільшу кількість смертей у всьому світі.