

1. Vai trò và các yêu cầu của ăn uống (ăn uống)

- Ăn không chỉ để giải quyết cho bản thân, mà còn phải là một phần quan trọng của đời sống. Ăn là một yếu tố của đời sống cho ý nghĩa trong một số bản thân. Ăn còn là một phần quan trọng của các bản thân, để các cơ chế của đời sống hòa, để các khả năng phục hồi và bảo vệ của cơ thể, ăn không chỉ để làm tăng hiệu quả của các phần quan trọng của đời sống khác mà còn làm giảm tái phát trong các bản thân tính.

- Ăn uống thực phẩm là một cái nhìn, một cái nhìn trên đó người ta thấy được sự sống của các yếu tố của đời sống khác và cũng có thể kết quả tích cực của các biện pháp của đời sống khác.

Một khác, người ta thấy được khi quy định về lợi ích của người thu nhập, chế độ lao động, thời gian... để có thể đưa vào tình hình thực tế của bản thân và khả năng ăn uống của bản thân. Hơn nữa, phải coi thức ăn cũng như thu nhập. Xác định nhu cầu dinh dưỡng, chế độ dinh dưỡng thích hợp, cách thức chế biến để giải quyết giá trị dinh dưỡng và tạo ra các món ăn ngon, hấp dẫn và vệ sinh, để bản thân có thể sống một cách khỏe mạnh, sống lâu và giải quyết cho ăn, để bản thân ăn, tất cả đều phải được thực hiện nghiêm túc như một phần của đời sống

- Ăn còn là một mục đích phòng bệnh. Khi bệnh còn ở giai đoạn phát triển kín đáo, ăn uống có thể ngăn chặn sự phát triển của bệnh. Ăn còn là một phần của phòng các bệnh có tính chất mãn tính. Ăn uống thực phẩm sống để giảm sự phát triển của bệnh mãn tính và để phòng tái phát

Chế độ ăn bổ nh lý

Viết bởi Biên tập viên

Thứ năm, 28 Tháng 2 2013 13:08 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 28 Tháng 2 2013 13:11



Phản ứng của cơ thể khi ăn nhiều thực phẩm giàu tinh bột và đường có thể dẫn đến việc tăng cân. Để tránh điều này, bạn nên ăn uống điều độ và cân bằng.



Để giảm cân, bạn cần hạn chế ăn thực phẩm giàu tinh bột và đường, đặc biệt là các loại bánh kẹo, nước ngọt, và cơm trắng. Thay vào đó, bạn nên ăn nhiều rau xanh và trái cây.



Để giảm cân, bạn cần hạn chế ăn thực phẩm giàu tinh bột và đường, đặc biệt là các loại bánh kẹo, nước ngọt, và cơm trắng. Thay vào đó, bạn nên ăn nhiều rau xanh và trái cây.