

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

- Ăn không chỉ để giải quyết cho nhu cầu, mà còn phải là một phần quan trọng của đời sống. Ăn là một yếu tố của đời sống cho yếu tố trong một số bộ phận. Ăn còn là một phần quan trọng của các bộ phận, để các cơ chế của đời sống hòa, để các khả năng phân tích và báo cáo 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 bộ phận tính.

- Ăn uống bắt buộc phải 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 nhu cầu của người ăn, chế độ lao động, thời gian... để đưa vào tình hình thực tế của bộ phận nhân và khả năng ăn uống của bộ phận nhân. Hơn nữa, phải coi thức ăn cũng như thức ăn. Xác định nhu cầu dinh dưỡng, chế độ ăn uống, cách thức chế biến để giải quyết giá trị dinh dưỡng và tạo ra các món ăn ngon, hấp dẫn và dễ tiêu hóa, để nhân viên có thể ăn uống một cách thoải mái, sức khỏe và giải quyết cho ăn, để mọi người 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 biện pháp phòng các bệnh cấp tính khi trở thành mãn tính. Ăn uống cũng là một phần của việc làm 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, thay vào đó nên ăn nhiều rau xanh và trái cây. Việc tập thể dục đều đặn cũng rất quan trọng để đạt được mục tiêu giảm cân.



Để giảm cân, bạn cần hạn chế ăn thực phẩm giàu tinh bột và đường, thay vào đó nên ăn nhiều rau xanh và trái cây. Việc tập thể dục đều đặn cũng rất quan trọng để đạt được mục tiêu giảm cân.