**Введение**

Продукты питания содержат в себе важные биологические активные элементы, которые нужны организму человека для поддержания жизни: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли... Если этих элементов у человека будет мало, то могут развиваться как незначительные, так и серьёзные болезни. Поэтому для сохранения здоровья следует есть разнообразную пищу.

Однако наше здоровье зависит не только от сбалансированного питания