**«Три кита» здорового питания**

Есть продукты опасные для здоровья. От чего нужно отказаться по мнению диетолога Михаила Гинзбурга.

Нерациональное питание – причина многих проблем современного человека. Ожирения, сахарного диабета, артериальной гипертонии, атеросклероза и других заболеваний можно избежать, если грамотно выстроить свой рацион.

От каких трех групп продуктов нужно отказаться, чтобы надолго сохранить активность и хорошее самочувствие, рассказывает Михаил Моисеевич Гинзбург,  д. м. н., директор Самарского НИИ диетологии и диетотерапии.

[«Три кита» здорового питания (xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai)](https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/kak-pitatsya-chtoby-sokhranit-zdorove/)