ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00226

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ОДНО ИЗ СРЕДСТВ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ПОДДЕРЖАНИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ВЫСОКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Шамиль Хамидович Кожбахтеев
Старший преподаватель Ташкентского университета информационных технологий имени Мухаммада аль-Хорезмий

В предлагаемой статье рассматривается проблема рационального питания. Раскрывается сущность основных принципов и требований рационального питания, и даются рекомендации по организации правильного питания.

Ключевые слова: рационального питания, сохранения здоровья, жизнедеятельность организма.

RATIONAL EATING IS ONE OF THE MEANS OF PRESERVING HEALTH, MAINTAINING LIFE AND HUMAN PERFORMANCE

Shamil Khamidovich Kozhbakhteyev
Senior Teacher, Tashkent University of Information Technologies named after Muhammad al-Khorezmiy

This article deals with the problem of rational nutrition. The essence of the basic principles and requirements of rational nutrition is revealed, and recommendations for the organization of proper nutrition are given.

Keywords: rational nutrition, preservation of health, vital activity of the organism.