* Пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена веществ высвобождается в организме.
Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность и др. В противном случае потребленная энергия накапливается в виде запасов жировой ткани.

 Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни – главные
факторы развития ожирения.

На этой неделе подробнее расскажем о культуре здорового питания и профилактике заболеваний.

Читайте материалы на нашей странице и в официальном канале ведомства в Telegram: [https://t.me/minzdrav63region](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Ft.me%2Fminzdrav63region&post=-158724912_30468&cc_key=&track_code=).

[#культурапрофилактики](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8)
[#ноль\_лучшийградусдляжизни](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D1%8C_%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%88%D0%B8%D0%B9%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%B4%D1%83%D1%81%D0%B4%D0%BB%D1%8F%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8)
[#СамарскаяОбласть](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%D0%9E%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C)

