

# Харчові продукти замість ліків



**25 січня в Науковій бібліотеці НФаУ відбувся науково-практичний семінар «Харчові продукти замість ліків».**

Популяризація здорового способу життя є одним з напрямків роботи бібліотеки з читачами. З метою формування у студентів уявлення про те, що здоров'я значною мірою залежить від нас самих, співробітники бібліотеки запросили професора Попову Н.В., зав. кафедрою нутриціології та фармацевтичної броматології провести науково-практичний семінар «Харчові продукти замість ліків».

Збалансоване харчування є фундаментальною частиною нашого здоров'я, а тому слід мати певні теоретичні знання стосовно ролі харчових продуктів у виникненні, профілактиці і лікуванні різних захворювань. Які продукти безпечні? Які харчові продукти містять не лише поживні речовини (нутрієнти), але і біологічно активні речовини, здатні замінити ліки і дієтичні добавки. Чи потрібні ДД (дієтичні добавки або БАДи по-старому) або їх можна компенсувати здоровим харчуванням. Чи усі ДД безпечні? Цим питанням присвячена лекція.



З метою популяризації літератури з питань здорового способу життя співробітниками бібліотеки була організована книжкова виставка «Здорове харчування – здорова нація»

Здоров'я – ще не все, але все без здоров'я – ніщо.  
(Сократ).

