**Zaujímavé texty o potravinách a výžive**

V tejto časti sa Vám pokúsime priblížiť množstvo zaujímavých tém o potravinách a výžive, ktoré budú štruktúrované formou využiteľnou aj k vyhláseným denným témam v súťaži Hovorme o jedle.

Základnou vlastnosťou života je jeho neustála  zmena. V ľudskom tele prebieha veľké množstvo procesov nevyhnutných k udržaniu  života, k udržaniu ich rovnováhy s prostredím, v ktorom človek funguje.  Pre fungovanie všetkých týchto procesov je nevyhnutná energia, ktorú človek čerpá zo stravy.

Na náš život majú vplyv aj rôzne fyzikálne a chemické faktory vonkajšieho prostredia ako napr. vzduch, svetlo, pôda a voda. Jedným z najdôležitejších spojov medzi organizmom a vonkajším prostredím je taktiež výživa.

Nesprávna výživa je veľmi často príčinou rôznych ochorení. Človek preto pri výbere  potravín, ich množstva, zloženia, ale aj podmienok ich prijímania musí využívať svoje  rozumové schopností. Nemal by jesť bez výberu, to čo má práve k dispozícii, pretože takýto spôsob stravovania je nesprávny a často prináša nepriaznivé následky.