**Što je zdrava prehrana?**

Zdrava ili pravilna prehrana je ona prehrana koja tijelu osigurava optimalan unos kalorija, vitamina, minerala i tekućine te optimalan omjer bjelančevina, ugljikohidrata i masti, kako bi se osigurale potrebe organizma za energetskim i zaštitnim tvarima.

Zdrava prehrana, uz to što održava naše zdravlje, pomaže i u reguliranju te održavanju tjelesne mase, smanjuje rizik od bolesti koje su povezane s prehranom kao što su dijabetes, žučni kamenci, artritis, osteoporoza i neke vrste karcinoma.

**Dakle, pravilna prehrana, bogata hranjivim tvarima, važna je prevenciju i liječenje različitih bolesti.**