08.02.2024 Школа хорошего питания. «Масла»

Дорогие друзья! В четверг 8 февраля 2024 года прошёл 11-й Вебинар «Масла» из цикла лекций «Школа хорошего питания».

Вебинар провела лектор Ольга Руднева - нутрициолог, специалист по индивидуальному и групповому консультированию по вопросам питания, лектор проекта «Московское долголетие», преподаватель университета «Синергия» и Первого Профессионального института эстетики.

Лектор поведала слушателям, как разобраться в большом изобилии масел, которые стройными рядами сейчас заполняют полки магазинов, как понять для чего они и в чем разница для нашего организма. Стоит ли употреблять рафинированные масла, или все же лучше нерафинированные?

Неожиданно для себя все поняли, что очень важно учитывать и соблюдать условия хранения масел, о чём похоже многие никогда и не задумывались, хотя надо было бы, ведь на лекции многие узнали, что они хранят масла совершенно неправильно.

Были подробно разобраны многие растительные масла, что было очень важно, ведь рекомендовано иметь на кухне 3-4 вида разных масел, чтобы разнообразить своё питание.

Надеемся, что обо всём этом вам будет интересно подробнее узнать, посмотрев запись вебинара.

Запись прошедшего одиннадцатого вебинара «Масла» выложена на канале МООИ «МосОРС» в rutube:

<https://rutube.ru/video/6ec66a17bb1d29ae9900b09aaeaef787/>

Свои вопросы по лекции вы можете прислать по адресу редакции научно-просветительского онлайн-журнала «Популярная нутрициология» [editor@popularnutrition.ru](mailto:editor@popularnutrition.ru) или задать их, перейдя по ссылке <https://forms.yandex.com/u/6571be4de010db0cf99de16e/>.

Похоже, отведённого времени не хватило, чтобы разобрать все виды растительных масел и совсем мы не поговорили о сливочном масле. Было решено, что за время между лекциями будет понятно, стоит ли провести ещё одну лекцию, чтобы раскрыть тему масел полнее.

Напоминаем, что наши вебинары проходят по четвергам в 17.00 (Мск.). ВНИМАНИЕ! Вебинара 15 февраля 2024 года не будет!   
Анонс следующего вебинара со ссылкой на регистрацию будет выложен позже.   
Следите за нашими публикациями!

Уважаемыми техническими и информационными партнёрами создателей курса - научно-просветительского онлайн-журнала «Популярная нутрициология» являются:

* МООИ «Московское общество рассеянного склероза (РС)",
* ОООИБРС (Общероссийская общественная организация инвалидов-больных рассеянным склерозом),
* ВСП (Всероссийский союз общественных объединений пациентов).

<iframe width="720" height="405" src="https://rutube.ru/play/embed/6ec66a17bb1d29ae9900b09aaeaef787" frameBorder="0" allow="clipboard-write; autoplay" webkitAllowFullScreen mozallowfullscreen allowFullScreen></iframe>