

## Продукты питания

Основными продуктами питания является пища, представляющая собой доминирующую часть питания в данной популяции. Большинство людей питается весьма ограниченным количеством основных продуктов питания.[1]

Набор основных продуктов питания меняется в зависимости от места. Также набор основных продуктов может меняться в зависимости от сезона. Как правило, они стоят недорого и легко доступны. Кроме того, они должны содержать три основных биологически значимых элемента: углеводы, белки и жиры. Типичными примерами основных продуктов питания являются клубни или корнеплоды, птица (курица), зерновые, бобовые и другие семена. Важная характеристика любого продукта — срок его хранения. Поэтому продукты, которые можно хранить в течение длительного времени без риска порчи, очень важны во времена дефицита, засушливых сезонов или умеренно-холодной зимы.

Основными продуктами во всем мире являются в основном растительные продукты, которые являются производными зерновых, такие как пшеница, ячмень, рожь, кукуруза или рис, крахмалистые клубни или корнеплоды, такие как картофель, ямс, таро и маниок.[2] Другие основные продукты включают в себя бобовые и фрукты, такие как плоды хлебного дерева.[3] Основные продукты питания могут включать, в зависимости от региона, сорго, оливковое масло, кокосовое масло и сахар.[4][5][6] Также в некоторых общинах рыбалка является основным источником питания.