

Opsanosti loše prehrane

Sa lošom prehranom povezane su mnoge opasnosti po zdravlje, među njima i:

- Oslabljeni imunološki sistem zbog kojeg se podležete infekcijama
- Osteoporoza ili slabe kosti
- Oslabljeni mišići i izgled kože, što dovodi do preranog starenja

Bez obzira na vašu telesnu težinu, vaše prihode ili vaše sadašnje opće zdravstveno stanje, ako je kvalitet namirnica kojima se hranite loš, verovatno ne dobijate dovoljno potrebnih hranjivih tvari. No, uravnotežena prehrana bogata hranjivim tvarima pomoći će vam da se osjećate bolje iznutra i spolja.

Dobra prehrana = Prevencija

Napredak u nutricionisti koji nauči omogućio nam je uvid u to što spada u pravilnu prehranu.

1. Dobijanje proteina iz soje, krtog mesa, i ribe važno je radi kontrolisanja vašeg apetita i radi hranjenja i zaštite vaših mišića.

2. Šarenost povrća i voća je jedinstvenih biljnih hranjivih tvari i antioksidanata koji štite rad najvažnijih organa u vašem telu.

3. vlakna iz voća i povrća i nekih integralnih žitarica važna su radi održavanja uravnotežene funkcije creva i izbacivanje toksina iz vašeg tela.

4. Dobre masti iz ribljeg ulja okeanskih riba mogu pomoći vašem organizmu u borbi protiv upala. To koristi vašoj koži i može pomoći u održavanju dobrobiti srca.