

Не только ради похудения: еще 10 причин питаться правильно



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/ne-tolko-radi-pohudeniya-eshe-10-prichin-pitatsya-pravilno/>

Думаете, что на правильное питание переходят только с целью похудеть? Скорее читайте новый обзор, в котором мы развенчиваем этот распространенный миф.

Переход на правильное питание это маленькая победа над собой, которая требует больших усилий. Ведь вокруг нас поджидает столько соблазнов. В век гастрономического изобилия осознанно отказывать себе в чем-то действительно крайне сложно.

Как правило, чтобы перейти на правильное питание, человек должен иметь сильную мотивацию. Для многих таким стимулом становится желание избавиться от лишних килограммов. Однако это не единственный повод наконец-то приобрести полезные пищевые привычки.

В новом обзоре мы нашли для вас еще 10 достойных причин, почему следует начать

правильно питаться уже сегодня.

1. Вы станете счастливой

Во-первых, это маленькая победа над собой, что всегда приятно. А, во-вторых, правильное питание и в самом деле способствует нашему счастью. Когда вы перестанете нагружать организм трансжирами и прочими вредными продуктами питания, увидите, что самочувствие заметно улучшилось. А это не может не радовать. Забудьте про хроническую усталость и продолжительную депрессию!

2. Улучшится мозговая деятельность

Доказано, что трансжиры в виде фастфуда и прочей жирной пищи, а также вредные калорийные сладости снижают мозговую активность. С возрастом такое питание может привести к серьезным проблемам с памятью, концентрацией и умственной деятельностью в целом. Чтобы этого избежать налегайте на рыбу, орехи, овощи и фрукты.

3. Энергии станет больше

Простые углеводы насыщают организм лишь на небольшой промежуток времени. Затем аппетит разгорается с новой силой. Если вы питаетесь правильно, то энергии вам хватит на целый день. Включите в рацион сложные углеводы (крупы, цельнозерновые продукты), белки (мясо, птица, рыба, яйца, молочная продукция) и полезные жиры (орехи, рыба, оливковое масло).

4. Вас ждет полноценный крепкий сон

Нормализация питания неминуемо приводит к улучшению общего самочувствия. Вы ощутите это в максимально короткие сроки. Сон станет гораздо крепче и спокойнее. А полноценный отдых это залог крепкого здоровья. Чтобы усилить положительный эффект от правильного питания, старайтесь ложиться спать до полуночи.

5. Стресс станет редким гостем

Конечно, совсем избавиться от стресса современный человек не может. Даже если в психологическом плане вы подкованы, и ничто не способно вас сломить, организм все равно будет испытывать некий дискомфорт. Например, под воздействием неблагоприятной экологической обстановки. Однако правильное питание поможет минимизировать последствия такого стресса, так что появляться его симптомы будут не так уж и часто.

6. Высокий иммунитет гарантирован

Правильное питание способствует укреплению иммунитета. Это абсолютный факт. Вы становитесь главным помощником своего организма и дарите ему витамины, минералы и другие полезные вещества вместо трансжиров и простых углеводов. В результате все органы начинают работать более слаженно и эффективно, а иммунитет повышается.

7. Сердечно-сосудистая система будет работать лучше

Для того чтобы сердце и сосуды работали лучше, необходимо включить в рацион много полезных жиров. К ним относятся орехи, рыба, оливковое масло, авокадо. Эти продукты содержат в своем составе ценные полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, которые принимают участие во всех важных процессах организма. Они также помогают снизить содержание вредного холестерина в крови.

8. Кости станут крепче

Натуральный йогурт на завтрак, стакан молока или кефира в течение дня, горсть творога все это положительно влияет на состояние ваших костей. Чтобы они были крепкими, необходимо снабжать организм кальцием. Кстати, молочная продукция также нормализует микрофлору кишечника.

9. Продолжительность жизни увеличится

Если вы делаете все, чтобы быть здоровым, то ваш организм вас обязательно за это отблагодарит. Правильное питание снижает риск развития многих заболеваний, а это значит, что качество и продолжительность жизни заметно увеличиваются.

10. Кожа будет сиять

Мы это то, что мы едим. Каждый слышал эту фразу, но понимают ее не все. Продукты, которые мы употребляем в пищу, влияют не только на состояние нашего здоровья, но и на внешний вид. Питайтесь правильно и не забывайте пить достаточное количество чистой воды. Ваша кожа станет матовой и будет сиять изнутри!