

Pet Faktori Zašto Morate Jesti Zdravo Hranu

Jedenje zdravije hrane može nam pomoći da živimo duže, osećamo se bolje i budemo aktivniji. Zdrava ishrana bogata je voćem, povrćem, žitaricama, proteinima i proizvodima od celog zrna. Treba ograničiti unos šećera, zasićenih masti i natrijuma.

Jedite slatkiše i prženu hranu samo povremeno. Možete pokušati da pečete na roštilju ili pečete umesto pečenja.

1. Poboljšanje zdravlja

Zdrava hrana može sprečiti bolesti, poboljšati vaše zdravlje i dati vam više energije. Obezbeđuje vašem telu hranljive materije koje su mu potrebne za normalno funkcionisanje.

Dobro izbalansirana ishrana uključuje hranu iz svake od 5 grupa hrane dnevno u preporučenim količinama. Nezdrava hrana je ona koja ima manje hranljive vrednosti i sadrži više štetnih masti, šećera ili kalorija. U redu je jesti ovu hranu s vremena na vreme, ali ne kao deo svakodnevne ishrane.

Polovina vašeg tanjira treba da bude puna voća i povrća pri svakom obroku. Izaberite cele žitarice kao što su ovsena kaša, ječam, kvinoja ili smeđi pirinač. U jela i grickalice mogu se dodati pasulj, nemasni proteini, orasi, semenke suncokreta ili obogaćeno sojino mleko, kao i nemasni i nemasni sirevi sa malo masti. Konzumirajte zdrave masti poput onih koje se nalaze u maslinovom ulju, avokadu i orahovim uljima.

2. smanjenje telesne težine

Među svim oprečnim savetima o ishrani i pravilnoj ishrani, teško je znati koji je pravi. Ali suština je da plan zdrave ishrane uključuje uglavnom celu hranu poput ribe, povrća, voća, orašastih plodova i semenki suncokreta, kao i nemasno mleko, kefir, jogurt i sir. Pića sa šećerom, prerađeno i crveno meso, hrana sa visokim sadržajem natrijuma i masti sa dodatkom, na primer, u prženim ili pekarskim proizvodima takođe su ograničena. Ako odlučite da Saznajte nove informacije about zdravlje, trebalo bi pogledajte post ovde <http://www.v-clinic.eu/artro-activ/> sajt.

Pri svakom obroku i grickalicama napunite polovinu tanjira voćem i povrćem. Izaberite Šarena jela poput spanaća, kelja i šargarepe. Ograničite unos zasićenih masti, koje se uglavnom nalaze u životinjskim proizvodima (sir, masno meso, punomasni mlečni proizvodi) i nekim biljnim uljima. Smanjite unos natrijuma, koji se uglavnom nalazi u slanoj prerađenoj hrani i restoranskoj hrani.

3. Bolje psihološki aspekt

Zdrava ishrana takođe pogoduje mentalnom zdravlju. Mozgu su potrebne hranljive materije kao što su proteini i omega-3 masne kiseline za proizvodnju hemijskih glasnika koji regulišu misli i emocije. Bobice, lisnato zelenilo, mlečni proizvodi i riba bogati su ovim hranljivim sastojcima.

Zdrava ishrana znači svakodnevno konzumiranje hrane iz svake od pet grupa hrane u preporučenim količinama. Izaberite raznovrsnu hranu bogatu hranljivim materijama, i ograničite potrošnju prerađene hrane i slatkih pića. I dalje možete uživati u ovim namirnicama ako odaberete nemasne i.

4. spavaj bolje

Tačno je da loša ishrana može dovesti do problema sa spavanjem i obrnuto. Međutim, zdrava ishrana će vam pomoći da bolje spavate. U nedavnoj studiji utvrđeno je da ljudi koji redovno jedu mediteransku ishranu imaju manje šanse da pate od nesanice i spavaju kraće. Ali potrebno je više istraživanja na ovom linku.

Najbolje je izbegavati hranu i piće koje narušavaju San. To uključuje alkohol, kofein i hranu bogatu mastima ili proteinima. Pored toga, najbolje je jesti ugljene hidrate poput voća, integralnih žitarica i povrća u umerenim količinama. Ova hrana se probavlja mnogo sporije od slatkih rafiniranih ugljenih hidrata. Takođe je poznato da promovišu miran noćni odmor. Melatonin može biti hranjivi sastojak koji pospešuje San. Ovo je dokazano studijama za poboljšanje sna kod radnika na straži, ljudi koji pate od mlaznog zaostajanja i drugih.

5. povećani energetska kapacitet

[Zdrava](#) hrana vam daje energiju za ceo dan. Voće ima puno šećera i daje vam prirodni podsticaj energije. Cela zrna, puter od orašastih plodova i seme su takođe izvori energetskih masti.

Možete ostati energični odabirom zdrave hrane bogate vitaminima, mineralima i proteinima. Hrana bogata hranljivim materijama uključuje voće, povrće, integralne žitarice, mlečne proizvode, proteine i zdrave masti.