Чем мне поможет здоровое питание? 🤔

Улучшит работу мозга

Рыба, фрукты, овощи и темный шоколад содержат питательные вещества, которые способствуют кровоснабжению мозга и защите его от повреждений.

Согласно исследованию, проведенному в 2015 году, люди, которые едят больше рыбы, имеют более высокий объем серого вещества в мозге, что связано с лучшей памятью и когнитивными способностями.

листай

Поможет лучше спать

Молочные продукты, курица и рыба содержат вещества, которые помогают регулировать циркадный ритм и способствуют более глубокому и качественному сну.

Участники исследования, которые соблюдали диету, состоящую на 31% из белка, на 29% из углеводов и на 40% из жиров, имели более длительный и качественный сон, чем те, кто едят меньше белка и больше сахара.

листай

Снизит риск заболеваний

Пища, богатая ненасыщенными жирами, фруктами, овощами, бобовыми, орехами и цельными злаками, может помочь снизить уровень холестерина и кровяного давления.

листай

Поможет контролировать вес

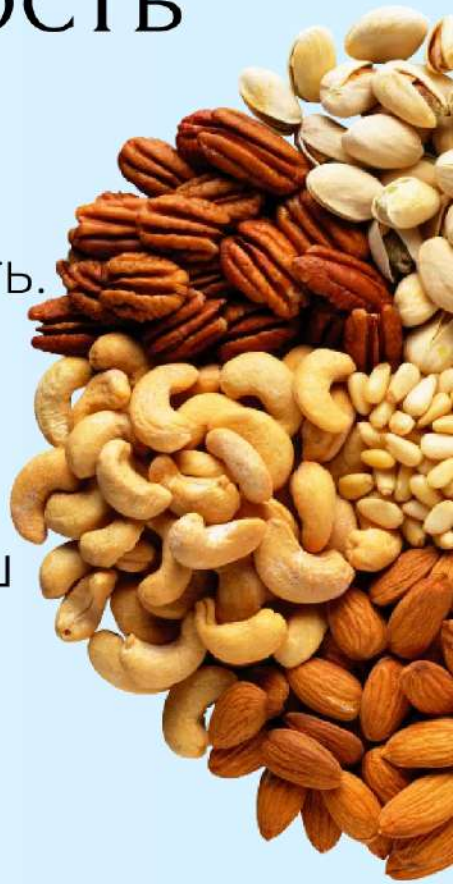
Приемы пищи должны быть регулярными, а общее потребление жиров и сахара должно быть ограничено.

Медленное поедание пищи может помочь насытиться меньшим количеством пищи и избежать переедания. Согласно исследованию, проведенному в 2018 году, люди, которые едят медленно, имеют более низкий индекс массы тела и окружность талии, чем те, кто едят быстро .

листай

Повысит производительность

Правильный завтрак может зарядить вас энергией на весь день и улучшить вашу обучаемость.



Орехи и сухофрукты могут быть хорошими перекусами, которые утоляют голод и стимулируют ваш мозг. Согласно исследованию, проведенному в 2019 году, люди, которые едят орехи, имеют более высокий уровень креативности, чем те, кто не едят орехи .

Улучшит кожу, волосы и ногти

Авокадо, оливковое масло, яйца и орехи содержат витамины и жиры, которые питают и увлажняют вашу кожу, делают ваши волосы сильными и блестящими, а ногти крепкими и здоровыми.

Согласно исследованию, опубликованному в журнале Journal of the American Academy of Dermatology, участники исследования, которые придерживались диеты богатой ненасыщенными жирами, имели более низкий уровень себума, воспаления и акне, чем те, кто придерживались диеты, богатой насыщенными жирами. В статье также говорится, что ненасыщенные жиры могут помочь увлажнять кожу, защищать ее от ультрафиолетового излучения и старения.

Сделает вас счастливее

Бананы, шпинат и орехи содержат вещества, которые повышают уровень серотонина в мозге. Серотонин — это гормон, который регулирует ваше настроение, аппетит и сон.

Согласно исследованию, проведенному в 2021 году, люди, которые едят больше продуктов, повышающих уровень серотонина, имеют более высокий уровень счастья, чем те, кто едят меньше таких продуктов.

Укрепит ваш иммунитет

Чеснок, имбирь, цитрусовые и зеленый чай содержат антибактериальные, противовирусные и противовоспалительные свойства, которые помогают бороться с микробами и усиливают вашу защитную систему.

Исследование, опубликованное в журнале Clinical Nutrition в 2021 году, гласит, что участники исследования, которые ели чеснок хотя бы один раз в неделю, имели на 30% меньше вероятность заразиться COVID-19, чем те, кто ели чеснок реже или не ели вообще. В статье также говорится, что чеснок содержит аллицин, соединение, которое обладает антибактериальными, противовирусными и противогрибковыми свойствами.

Улучшит ваше самочувствие и самооценку

Когда вы питаетесь правильно, вы чувствуете себя лучше физически и психологически. Вы становитесь более уверенными в себе и своем теле, а также более позитивными и оптимистичными.

Согласно исследованию, проведенному в 2020 году, люди, которые едят больше фруктов и овощей, имеют более высокий уровень удовлетворенности жизнью, чем те, кто едят меньше фруктов и овощей .