يحتوي الغذاء على الكثير من الفوائد الهامّة لجسم الإنسان، تقوية الجسم وإمداده بالطاقة والحيويّة والنشاط، فيكون الجسم قادراً على تحمّل الأعمال اليومية دون تعب أو إرهاق. المحافظة على الوزن المثالي والحماية من السمنة الناتجة من تناول كميّات كبيرة من الدهون. وجعله قادراً على التركيز والاستيعاب بشكل أفضل، زيادة قدرة جهاز المناعة على مواجهة الأمراض؛ فهو يعمل على زيادة إنتاج الأجسام المضادة في الدم القادرة على مقاومة الجراثيم والميكروبات. تقوية الجهاز الهضمي ومساعدته في هضم الطعام بشكلٍ سريع، تزويد المرأة الحامل بالعناصر المهمّة لها ولجنينها، وحماية الجنين من بعض التشوهات الخلقية الناتجة من نقص في بعض العناصر كحمض الفوليك. حماية الجهاز العصبي من التوتّر والإجهاد؛ فالإنسان الّذي يتناول غذاءً متوازناً بشكلٍ يومي يكون ذا شخصيّةٍ هادئة بعيدة عن العنف.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي