لأنّ الغذاء هو الداء والدواء معاً، لذلك يجب على كل شخصٍ أن ينتبه لنوعيّة الطعام الذي يتناوله؛ لأنّ صحّة الجسم تعتمد على المجموعات الغذائيّة الأساسيّة التي تدخل إليه عن طريق الغذاء، كي يستطيع أن يقوم بمهامّه جميعاً، ١] كما أنّ صحّة جميع أعضاء الجسم، والتناغم الحاصل بينها، يعتمد على توازن المواد الأساسيّة التي يكتسبها من الغذاء الذي يتم تناوله، وهنا في هذا المقال سنذكر بعض النصائح ليبقَ الجسم قويّاً في مواجهة الأمراض. فوائد الغذاء الصحي فيما يأتي بعض أبرز الفوائد التي يحصل عليها الإنسان عند التزامه بتناول الأغذية الصحيّة:[٢] تَجنُّب الأطعمة المُدخّنة والمُعلّبة والمُخلّلات يقي من السّرطان، النّظام الغذائيّ قليل السُكريّات يقي من مرض السُكّري، تناول الغذاء الغنيّ بالألياف يقي من الإمساك وسرطان القولون،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي