

فوائد الغذاء الصحي والوقاية من الأمراض فوائد الغذاء الصحي والوقاية من الأمراض والقصد من ذلك هو تبني أسلوب حياة سليم والحصول على فوائد الغذاء الصحي. جزء لا يتجزأ من نمط الحياة الصحي هو الحصول على التغذية السليمة فهي ذات أهمية كبيرة في الوقاية من الأمراض، على العكس من ذلك هناك عدد من القواعد الذهبية تتعلق بالتغذية السليمة، فوائد الغذاء الصحي والوقاية من الأمراض إليك أبرز فوائد الغذاء الصحي المرتبطة في الوقاية من الأمراض في ما يأتي: الوقاية من أمراض القلب حيث تبين أنه من الممكن منع نسبة كبيرة من حالات أمراض القلب المبكرة والسكتات الدماغية من خلال تغيير في نمط الحياة والحصول على الأكل الصحي، تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان الحصول على صحة عقلية ونفسية أفضل حيث أن الغذاء الصحي يوفر البروبيوتيك التي تعزز نمو البكتيريا النافعة في الجهاز الهضمي والتي تحسن من عمليات الهضم، الوقاية من مرض السكري أو المساعدة في السيطرة عليه