

Σωστή διατροφή, το μυστικό για μία ζωή γεμάτη υγεία!

Σωστή διατροφή, το μυστικό για μία ζωή γεμάτη υγεία! 2500 χρόνια πριν ο Ιπποκράτης έλεγε ότι «φάρμακο ας γίνει η τροφή σας και η τροφή σας ας γίνει φάρμακό σας». Σήμερα, εκατοντάδες επιστημονικές έρευνες συμπεραίνουν ότι ο πατέρας της ιατρικής είχε απόλυτο δίκιο. Είναι γεγονός ότι η ισορροπημένη και σωστή διατροφή προάγει την καλή υγεία και ευεξία του οργανισμού. Αντίθετα, η κακή διατροφή μπορεί να μετατραπεί σε «επικίνδυνο εχθρό».

Αν και στην πράξη η τήρηση μιας σωστής διατροφής έχει πολλές δυσκολίες λόγω των ταχυτήτων του σύγχρονου τρόπου ζωής, τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι άνθρωποι υιοθετούν υγιεινές επιλογές στην καθημερινότητά τους και προσπαθούν, κόντρα στις όποιες δυσκολίες, να κάνουν τη διαφορά. Στο πλαίσιο αυτό, μειώνουν δραστικά την κατανάλωση έτοιμων και επεξεργασμένων τροφίμων, αντικαθιστώντας τα με φρούτα και λαχανικά που ενισχύουν σημαντικά τις άμυνες του οργανισμού.