

Αποχή από τη ζάχαρη: Τα οφέλη για την υγεία σας

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια ανησυχητικά αυξανόμενη τάση υπερκατανάλωσης τροφής, η οποία συνδέεται με όλο και υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας και συνακόλουθων νοσημάτων.



Ειδικά η ζάχαρη, είναι ένα εθιστικό συστατικό και σύμφωνα με τους ειδικούς, κάποιοι άνθρωποι είναι απαραίτητο να την προσεγγίζουν με τρόπο παρόμοιο με την αποτοξίνωση από το αλκοόλ ή άλλες ουσίες.

Η υπερκατανάλωση ζάχαρης έχει αποδειχθεί ότι βλάπτει την καρδιά, το πάγκρεας, τα νεφρά, την επιδερμίδα, τα δόντια, ακόμη και τη διάθεση.

Στον αντίποδα, η αποχή από τη ζάχαρη μπορεί να βελτιώσει την υγεία και τις επιδόσεις σε πολλούς τομείς της καθημερινής ζωής.

Δείτε τα ευεργετικά αποτελέσματα της αποχής από τη ζάχαρη:

Βελτίωση της εγκεφαλικής λειτουργίας όταν εργάζεστε.

Η απώλεια βάρους είναι «αναπόφευκτη»!

Λιγότερη καταπόνηση κατά την άσκηση, ταχύτερη αναδόμηση των μυών, όταν η αποχή από τη ζάχαρη συνδυάζεται με την κατάλληλη διατροφή.

Θα αρρωσταίνετε λιγότερο συχνά.

Βελτιώνονται τα μαλλιά, το δέρμα και τα νύχια.

Ο ύπνος γίνεται πιο ποιοτικός.

Το σώμα σας θα είναι καλύτερα προστατευμένο από ασθένειες, καθώς είναι γνωστό ότι η υπερβολική πρόσληψη ζάχαρης αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2, καρδιακών παθήσεων και καρκίνου.

Πηγή: dailymail.co.uk