

Πώς ο οργανισμός δείχνει πως χρειάζεται να



Πέντε

Σημάδια

Το σώμα σε αρκετές περιπτώσεις παρουσιάζει σημάδια τα οποία ενδέχεται να δείχνουν πως χρειάζεται να βάλετε στην καθημερινή σας διατροφή περισσότερα λαχανικά. Άλλωστε, τα λαχανικά χάριν στα θρεπτικά συστατικά τους αλλά και τις βιταμίνες τους γίνονται η καλύτερη διατροφική ασπίδα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Δείτε πιο κάτω τα σημάδια που δείχνουν πως χρειάζεται να τρώτε περισσότερα λαχανικά.

Πεινάτε συνεχώς. Εάν τρώτε πολλά επεξεργασμένα κρέατα όπως είναι τα hot dogs, έχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, συντηρητικά, τεχνητές γεύσεις και άκρως ανθυγιεινές προσθήκες ενώ συχνά σας οδηγούν σε αίσθημα πείνας. Σε αντίθεση τα λαχανικά σας δίνουν την αίσθηση του κορεσμού και σας κάνουν να αισθάνεστε περισσότερο χορτάτοι.

Είστε κουρασμένοι. Τα λαχανικά είναι πλούσια πληγή αντιοξειδωτικών αλλά και βιταμινών του συμπλέγματος Β. Η ενδεχόμενη απουσία τους από τις διατροφικές σας συνήθειες ενδέχεται να οδηγήσει σε ψυχική κούραση. Τα λαχανικά περιέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά και σας δίνουν ενέργεια. Προτιμήστε να φάτε λαχανικά παρά να πιείτε ένα φλιτζάνι καφέ.

Αρρωσταίνετε συχνότερα. Τα λαχανικά χάριν στις βιταμίνες και τα μέταλλα ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Ειδικότερα, τα μανιτάρια και το μπρόκολο είναι οι καλύτεροι φυσικοί σύμμαχοι του ανοσοποιητικού συστήματος. Για αυτό εάν αρρωσταίνετε συχνά, βελτιώστε τις διατροφικές συνήθειές σας.

Βασίζεστε σε συμπληρώματα βιταμινών. Αρκετοί προτιμούν τα συμπληρώματα διατροφής ή βιταμίνες παρά τα λαχανικά ή ακόμα και τα φρούτα. Είναι καλύτερο να προτιμάτε λαχανικά παρά συμπληρώματα τα οποία δεν προσφέρουν τόσα πολλά (όσα τα λαχανικά) ενώ επιβαρύνουν και τον οικονομικό σας προϋπολογισμό.

Έχετε προβλήματα ακμής. Τα προβλήματα ακμής αλλά και το πρησμένο δέρμα είναι σημάδι πως δεν συμπεριλαμβάνετε στη διατροφή σας αρκετά λαχανικά. Ορισμένα λαχανικά, όπως το σπανάκι, το αγγούρι, το αβοκάντο, οι γλυκοπατάτες και οι πιπεριές μπορούν να σας προστατεύσουν από τις ελεύθερες ρίζες και τις τοξίνες που ενδέχεται να βλάπτουν το δέρμα σας.

Πηγή: offsite.com.cy