

# هذه هي الفوائد الصحية المدهشة للحلويات

على الرغم من ما كنت قد سمعت، حبك العميق وتقديرك للحلويات يمكن أن يفيد صحتك بالفعل!

## 1. الحلويات تحتوي على المغذيات لجسمك:

هناك سبب لماذا يشتهي جسمك بعض الحلويات اللذيذة. الوجبات الغذائية منخفضة الكربوهيدرات كثيرا ما تتجاهل أن الكربوهيدرات عنصر غذائي أساسي للجسم. في حين قد لا تكون الحلويات الأصح شكلاً من أشكال الكربوهيدرات، فإن الحلويات الصحية يمكن أن تغذي الجسم والعقل.

بالإضافة إلى ذلك، الحلويات مثل فطيرة اليقطين أو الشوكولاته الداكنة تحتوي على مصادر غنية من الأطعمة كلها التي توفر لنظامك الغذائي الفيتامينات اللازمة، الألياف، ومضادات الأكسدة.

## 2. الحلويات تجعلك أكثر سعادة:

هل سبق لك أن أكلت قطعة من الحلوى المفضلة لديك وأحسست على الفور أنك قد نقلت إلى مستوى أفضل من السعادة؟ هذا الشعور حقيقي.

الأطعمة التي لديها نسبة عالية بشكل طبيعي من الكربوهيدرات تساعد الدماغ والجسم في إنتاج المواد الكيميائية (مثل السيروتونين) التي تسهم في الرفاه العاطفي بشكل عام.

الانغماس في الحلوى المفضلة لديك يغير العقل والجسم بطرق إيجابية. استفد بالكامل من هذه العملية العلمية من خلال السماح لنفسك بالاستمتاع بالحلويات المفضلة لديك دون شعورك بالذنب. إنك تفعل شيئاً جيداً لجسمك!

## 3. تناول الحلوى يمكن في الواقع أن يحسّن السيطرة على وزنك:

الرغبة الشديدة لتناول الحلويات هي واحدة من أكبر أسباب فشل النظام الغذائي. عندما يتوقف شخص بالغ من تناول الحلويات، قد يشهد تحسن في أهدافه في اللياقة البدنية على المدى القصير.

وقد أظهرت الدراسات أن البالغين الذين ينغمسون في الحلوى ولكن

يتناولون نظام غذائي مغذي لديهم فرصة أكبر على المدى الطويل لفقدان الوزن. هذا صحيح لأن الجسم سوف يستجيب لكميات صغيرة من الحلويات التي تلي الرغبة الشديدة للشهية .

اختيار أن تتوقف عن تناول الحلويات تماما على أمل تحقيق هدف فقدان الوزن سوف يؤدي دائما إلى تناول الطعام المفرط والانغماس فيه. موازنة الانغماس مع تناول الطعام الصحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام من المرجح أن تؤدي إلى نجاح النظام الغذائي.