**Manfaat penting dari melaksanakan Gaya hidup Sehat**

**Kesehatan Mental yang baik**

Mood dan fungsi kognitif berperan penting terhadap kualitas hidup seseorang, produktivitas, dan hubungan interpersonal yang sehat. Diet yang tinggi lemak jenuh, karbohidrat sederhana, dan kebiasaan minum alkohol telah dikaitkan dengan kecenderungan tingkat depresi dan kecemasan pada wanita, jika dibandingkan dengan diet yang kaya buah-buahan, sayuran dan biji-bijian. Makan dengan diet seimbang yang mencakup penggabungan dari [**karbohidrat kompleks**](http://www.carakhasiatmanfaat.com/artikel/top-17-makanan-mengandung-karbohidrat-tinggi.html), protein dan lemak yang sehat bisa menjadi cara yang efektif untuk melindungi kesehatan mental.

**Dapat mencegah berbagai penyakit kronis**

Penyakit kronis seperti penyakit jantung, stroke, darah tinggi, diabetes, dan kanker merupakan endemik di masyarakat modern saat ini. Sementara faktor risiko seperti riwayat keluarga yang tidak terkontrol, faktor gaya hidup seperti diet, olahraga, dan menghindari kebiasaan buruk **bisa** [**mengurangi risiko penyakit jantung**](http://www.carakhasiatmanfaat.com/artikel/makanan-untuk-jantung-sehat.html) – dan penyakit kronis lainnya. Menurut American Cancer Society, makan makanan yang bergizi dan berolahraga secara teratur juga bisa membantu mencegah perkembangan kanker, bahkan pada orang dengan risiko genetik yang meningkatkanresiko untuk penyakit ini.