

10 natürliche Lebensmittel, die in Ihrer Ernährung enthalten sein sollten

Während wir uns darauf vorbereiten, uns von 2015 zu verabschieden und uns 2016 nähern, wird es immer deutlicher – gesunde Ernährung sollte nicht kompliziert sein. Wenn Gesundheit Ihr Wunsch ist, führt kein Weg an Ihrer Ernährung vorbei. Denken Sie daran, dass Ihre körperliche Gesundheit ein direktes Spiegelbild dessen ist, was Sie essen und wie Sie Ihr Leben im Allgemeinen leben. Vorverpackte und verarbeitete Lebensmittel mögen leicht zu kochen sein, aber das Zubereiten einer nahrhaften und ausgewogenen Mahlzeit aus natürlichen Zutaten ist ein absolutes Muss, wenn Sie eine optimale Gesundheit erreichen wollen. Warum also warten? Füllen Sie Ihre Küche mit diesen …



Während wir uns darauf vorbereiten, uns von 2015 zu verabschieden und uns 2016 nähern, wird es immer deutlicher – gesunde Ernährung sollte nicht kompliziert sein.

Wenn Gesundheit Ihr Wunsch ist, führt kein Weg an Ihrer Ernährung vorbei. Denken Sie daran, dass Ihre körperliche Gesundheit ein direktes Spiegelbild dessen ist, was Sie essen und wie Sie Ihr Leben im Allgemeinen leben. Vorverpackte und verarbeitete Lebensmittel mögen leicht zu kochen sein, aber das Zubereiten einer nahrhaften und ausgewogenen Mahlzeit aus natürlichen Zutaten ist ein absolutes Muss, wenn Sie eine optimale Gesundheit erreichen wollen. Warum also warten? Füllen Sie Ihre Küche mit diesen natürlichen Lebensmitteln, die eine Reihe essentieller Nährstoffe für eine ausgewogene Ernährung bieten, und fügen Sie sie täglich zu Ihrer Ernährung hinzu, um Ihr Leben gesund zu stärken:

1. Zitrone (Nimbus)

Zitrone ist nicht nur ein guter Geschmacksverstärker, sondern ist auch vollgepackt mit Antioxidantien und anderen gesundheitlichen Vorteilen, die Körper und Geist verjüngen. Eine tägliche Dosis Zitrone als Limonade oder roh gepresst in Mahlzeiten stärkt die Immunität, reinigt den Körper und hilft der allgemeinen Gesundheit. Um noch mehr Nährstoffe aus dieser sauren Frucht herauszuholen, kombinieren Sie sie mit leckeren Rezepten für einen erfrischenden Geschmack und eine ausgewogene Ernährung.

2. Mandeln (Badam)

In einer Handvoll Mandeln, die in Indien im Volksmund als Badam bekannt sind, gibt es eine ganze Reihe von Vorteilen. Mit energispendendem Protein, hungerbekämpfenden Ballaststoffen und vielen essentiellen Nährstoffen sind Mandeln die Baumnuss mit dem höchsten Gehalt an Protein, Ballaststoffen, Kalzium, Vitamin E, Riboflavin und Niacin. Sie sind auch eine der höchsten Quellen für schwer erhältliches Magnesium. Der tägliche Verzehr dieser Nüsse hat mehrere Vorteile, einschließlich der Unterstützung bei der Gewichtskontrolle, der Bekämpfung von Diabetes und der Gesunderhaltung Ihres Herzens. Glücklicherweise sind diese

aromatischen und vielseitigen Nüsse das ganze Jahr über erhältlich, um eine gesunde und schmackhafte Ergänzung zu Ihren Mahlzeiten zu sein. Probieren Sie diese unglaublich leckeren Badam-Rezepte für einen einfachen, sättigenden und gesunden Snack.

3. Bio-Eier

Als Quelle für hochwertiges Protein sind Bio-Eier relativ günstig und eine gute Quelle für hochwertige Nährstoffe, die vielen Menschen fehlen. Eier sind einfach zu kochen und eignen sich hervorragend als Frühstück, Mittag- oder Abendessen. Probieren Sie Andae ka Halwa oder Badam Cutlet für einen „eggilicious“ Snack.

4. Brokkoli

„Iss deinen Brokkoli“ war ein geläufiger Satz und deine Eltern wussten, was los war, als sie dir das sagten. Dieses bescheidene grüne Gemüse ist eine Quelle für mehrere Nährstoffe wie Ballaststoffe, Kalzium, Kalium, Folsäure und Polynährstoffe, die bei der Bekämpfung des Risikos der Entwicklung von Herzerkrankungen, Diabetes und anderen ähnlichen Krankheiten helfen. Brokkoli kann als Pfannengerichte, Suppen, Salate und Aufläufe gegessen werden.

5. Haferflocken

Was gibt es Schöneres, als den Tag mit einer Schüssel Haferflocken gemischt mit Trockenfrüchten zu beginnen. Hafer gilt als eines der gesündesten vollwertigen Lebensmittel und ist nicht nur ausgewogen, sondern auch großartig im Geschmack. Es ist vollgepackt mit Ballaststoffen und Mineralien wie Mangan, Magnesium, Thiamin und Phosphor. Integrieren Sie Hafer zusammen mit Trockenfrüchten in Ihre normale Ernährung, um mehrere gesundheitliche Vorteile zu erzielen.

6. Knoblauch

Mit seiner einzigartigen Kombination aus Flavonoiden und Nährstoffen ist Knoblauch ein unverzichtbarer Bestandteil Ihrer täglichen Ernährung. Es ist ein gutes Gewürz, um Ihren Gerichten Aroma und Geschmack sowie zusätzliche Nährstoffe zu verleihen. Probieren Sie diese köstlichen Rezepte mit Knoblauch: Taimuri Shorba, Murg Badam Korma und Badami Murg Kheema

7. Bohnen

Reich an Ballaststoffen und Antioxidantien sind Bohnen mehr als nur Fleischersatz. Sie bieten unzählige gesundheitliche Vorteile und sind leicht verfügbar. Bohnen können in ein Hauptgericht (Rajma/Dal), eine Beilage (Gebackene Bohnen), eine Vorspeise (Suppe - Moong Dal Badami) oder einen Snack (Dip) eingearbeitet werden. Sie können bei Ihrer Essensplanung kreativ sein, wenn Sie Kidneybohnen, schwarze Bohnen, schwarzäugige Erbsen, Kichererbsen, Erbsen und Linsen in Ihrer Küche haben.

8. Spinat

Der grüne Blattspinat sollte ein wesentlicher Bestandteil Ihrer täglichen Ernährung sein. Spinat enthält Lutein und Zeaxanthin, die die Immunität stärken und gleichzeitig die Gesundheit der Augen verbessern. Machen Sie Ihre Salate mit Spinat; Spinat zu Rührei hinzufügen; drapieren Sie es über Pizza oder kochen Sie das unglaublich leckere Palak Badam ki Subzi.

9. Indische Stachelbeere

Köstlich sauer und herb ist Amla oder indische Stachelbeere ein Superfood, das die am häufigsten verwendete Zutat der meisten ayurvedischen Zubereitungen ist. Amla ist eine reiche Quelle von Vitamin C und enthält viele lebenswichtige Mineralien, die für eine gute Stoffwechselfgesundheit unerlässlich sind. Um die Vorteile von Amla in Ihre Ernährung aufzunehmen, fügen Sie eine Prise Amla-Pulver in süß-saure Gerichte hinzu, essen Sie

frische Amla-Früchte oder trinken Sie ihren Saft, um Ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern.

10. **Joghurt**

Es ist kein Zufall, dass die Joghurtabteilung in den meisten Lebensmittelgeschäften praktisch die Molkereiabteilung übernommen hat. Joghurt liefert eine gesunde Dosis Bakterien, die Ihr Immunsystem stärken und vor Krebs schützen. Joghurt mit Heidelbeeren, Mandeln, Leinsamen und Honig ist das ultimative Frühstück oder Dessert. Joghurt ist auch eine gute Basis für Salatdressings und Dips.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki