

Allgemeine Richtlinien für eine gesunde Ernährung

Die Hauptempfehlungen für eine gesündere Ernährung sind die Förderung einer guten Gesundheit durch den Verzehr gesunder, nährhafter und vollwertiger Lebensmittel. Eine gute Ernährung ist einfach zu befolgen und erfordert nicht den Kauf von Büchern oder speziellen Lebensmitteln. Eine gute Ernährung ist flexibel und kann das ganze Leben lang befolgt werden. Eine gute Ernährung ist eine, die einen fitten und gesunden Körper erhält. Eine gute Ernährung ist die Grundlage jeder guten Gesundheit.

Die wichtigsten Empfehlungen für eine gesündere Ernährung sind: TUN: Essen Sie jeden Tag eine Vielzahl von Lebensmitteln jeden Tag frühstücken essen Sie den ganzen Tag über regelmäßige Mahlzeiten, um …



Die Hauptempfehlungen für eine gesündere Ernährung sind die Förderung einer guten Gesundheit durch den Verzehr gesunder, nährhafter und vollwertiger Lebensmittel. Eine gute Ernährung ist einfach zu befolgen und erfordert nicht den Kauf von Büchern

oder speziellen Lebensmitteln. Eine gute Ernährung ist flexibel und kann das ganze Leben lang befolgt werden. Eine gute Ernährung ist eine, die einen fitten und gesunden Körper erhält. Eine gute Ernährung ist die Grundlage jeder guten Gesundheit.

Die wichtigsten Empfehlungen für eine gesündere Ernährung sind:

TUN:

- Essen Sie jeden Tag eine Vielzahl von Lebensmitteln
- jeden Tag frühstücken
- essen Sie den ganzen Tag über regelmäßige Mahlzeiten, um sicherzustellen, dass Sie Ihren Blutzuckerspiegel stabilisieren
- Essen Sie 3-4 Früchte am Tag
- Essen Sie täglich mindestens 5-7 verschiedenfarbige Gemüsesorten
- Essen Sie jeden Tag 1-3 Portionen dunkelgrünes Blattgemüse (diese Portionen sollten Teil der 5-7 Portionen Gemüse sein)
- Stellen Sie sicher, dass die meisten Portionen Gemüse jeden Tag roh sind, obwohl Dämpfen in Ordnung ist, da dadurch die Nährstoffe erhalten bleiben
- Versuchen Sie, Tomaten in Olivenöl zu kochen, wodurch das Antioxidans Lycopin aus den Tomaten freigesetzt wird – Studien haben ergeben, dass gekochte Tomaten (insbesondere wenn sie in Olivenöl gekocht wurden) einen höheren Gehalt an Antioxidantien haben als rohe Tomaten, obwohl rohe Tomaten immer noch sehr gut sind für dich auch
- Essen Sie 3-4 Mal pro Woche mageres Fleisch – Fleisch ist eine gute Quelle für hochwertiges Protein
- essen Sie ein paar Mal pro Woche Eier – Eier sind als ausgezeichnete Proteinquelle sehr zu empfehlen und das Eigelb ist voller Antioxidantien
- Essen Sie dreimal pro Woche fetten Fisch (z. B. Lachs, Makrele, Sardinen, Thunfisch). Wenn Sie schwanger sind,

sollten Sie bestimmte Fische (und Schalentiere) meiden: Hai, Schwertfisch, Wolfsbarsch, Fisch, Thunfischsteaks (Dies sind Fische, die einen hohen Quecksilbergehalt haben können, was zu Gesundheitsproblemen für das ungeborene Kind führen kann.)

- Essen Sie viel Vollkorn- oder Vollkornbrot, Müsli oder weizenfreie Alternativen (bei Glutenunverträglichkeit), wie Quinoa, Tapioka, Soja, Grieß
- Stellen Sie sicher, dass Sie jeden Tag viele Hülsenfrüchte wie Gerste, Linsen und Kichererbsen in Ihre Ernährung aufnehmen
- Verwenden Sie Olivenöl, Sonnenblumenöl oder Rapsöl (stellen Sie sicher, dass das Rapsöl nicht gentechnisch verändert ist - wenn nicht, steht es normalerweise auf dem Etikett) zum Kochen oder in Salaten - die besten davon sind kaltgepresste Öle die all ihren Geschmack, ihr Aroma und ihren Nährwert behalten
- Essen Sie jeden Tag eine Handvoll Nüsse und Samen - sie enthalten essentielle Fettsäuren und verschiedene Vitamine und Mineralstoffe, die für eine gute Gesundheit notwendig sind

NICHT:

- Beschränken Sie die Aufnahme von Zucker und zuckerhaltigen Lebensmitteln
- Begrenzung der Aufnahme von frittierten Lebensmitteln
- Begrenzung des Alkoholkonsums - Frauen wird empfohlen, nicht mehr als 2 alkoholische Getränke pro Tag und Männer nicht mehr als 3 alkoholische Getränke pro Tag zu sich zu nehmen, mit mindestens 2 alkoholfreien Tagen pro Woche
- Schränken Sie die Aufnahme von verarbeiteten Lebensmitteln ein - die meisten Nährstoffe in diesen Lebensmitteln wurden durch die Verarbeitung entfernt, sodass Sie leere Kalorien zu sich nehmen, die nichts zur Verbesserung der Gesundheit beitragen

Für weitere Informationen über **die Gesundheit** und **Ernährung** Besuch <http://www.vitalhealthzone.com>

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki