Die Essenz der Ernährungsgesundheit

Es ist eine Tatsache, dass die Grundlagen einer gesunden Ernährung in akademischen Lehrbüchern, wissenschaftlichen Zeitschriften und Regierungsliteratur gut dokumentiert sind. Dieses Grundwissen wurde der breiten Öffentlichkeit jedoch noch nicht in einem verständlichen und umfassenden Format vermittelt, das es dem Einzelnen ermöglicht, fundierte Entscheidungen zu treffen, um seine Essgewohnheiten und seinen Lebensstil zu ändern. Trotz der großen Menge an verfügbaren Informationen besteht eine große Wissenslücke bei denjenigen, die es wissen müssen. Ratschläge zu Ernährung und Gesundheit sind oft unvollständig oder voreingenommen, daher sind die Menschen etwas verwirrt oder unsicher, wie sie das Konzept der gesunden Ernährung in die Praxis umsetzen sollen. …

Es ist eine Tatsache, dass die Grundlagen einer gesunden Ernährung in akademischen Lehrbüchern, wissenschaftlichen Zeitschriften und Regierungsliteratur gut dokumentiert sind. Dieses Grundwissen wurde der breiten Öffentlichkeit jedoch noch nicht in einem verständlichen und umfassenden Format

vermittelt, das es dem Einzelnen ermöglicht, fundierte Entscheidungen zu treffen, um seine Essgewohnheiten und seinen Lebensstil zu ändern. Trotz der großen Menge an verfügbaren Informationen besteht eine große Wissenslücke bei denjenigen, die es wissen müssen.

Ratschläge zu Ernährung und Gesundheit sind oft unvollständig oder voreingenommen, daher sind die Menschen etwas verwirrt oder unsicher, wie sie das Konzept der gesunden Ernährung in die Praxis umsetzen sollen. Das Verstehen einer solchen Botschaft ist nur eine Seite der Geschichte; die Umsetzung in die tägliche Praxis ist eine andere Sache. Im Laufe der Jahre ist mir klar geworden, dass Menschen, obwohl sie mit allgemeinen Botschaften zu gesunder Ernährung wie „Essen Sie weniger Fett und mehr Ballaststoffe“ vertraut sind, kein klares Verständnis für die Zusammensetzung einer gesunden Ernährung haben. Einer der vielen Gründe, warum diese Botschaften zu gesunder Ernährung einfach Botschaften bleiben, ist, dass sie überall und von allen gepredigt werden. So garantiert beispielsweise das Befüllen eines Einkaufswagens mit fettfreien oder fettarmen Produkten keine Freiheit von Krankheiten und chronisch degenerativen Erkrankungen, es sei denn, die Ernährung insgesamt ist ausgewogen.

Während Menschen damit beschäftigt sind, Lebensziele zu erreichen und ihre Karriere zu entwickeln, kann der heimtückische Prozess der Verengung und Verhärtung der Arterien stattfinden. Dies ist besonders wahrscheinlich bei Personen, die inaktiv sind und/oder sich wenig Gedanken über ihre Ernährung machen. Ernährungsbedingte Krankheiten, die heute als nicht übertragbare Krankheiten bezeichnet werden, unterscheiden sich stark von Infektionskrankheiten; Es dauert lange, bis sie bekannt werden, und wenn sie diagnostiziert werden, kann es zu spät sein, den Schaden rückgängig zu machen. Überraschenderweise werden die meisten Krankheiten im Zusammenhang mit Fettleibigkeit, einschließlich koronarer Herzkrankheit und Diabetes, oft nur erkannt, wenn ein nicht tödlicher Herzinfarkt oder Angina pectoris auftritt oder wenn

Menschen aus anderen Gründen, einschließlich jährlicher Kontrolluntersuchungen, im Krankenhaus sind. Ein interessanter Punkt ist, dass die meisten dieser Gesundheitsprobleme hätten vermieden werden können, wenn vor ihrer Verwirklichung einige Zeit in die Bewertung und Aufrechterhaltung der Ernährungsgesundheit investiert worden wäre. Mittel zur Beurteilung des Ernährungszustands, wie Cholesterin- und Blutzuckertests, sollten von jedem gesucht werden.

Heutzutage besteht großes Interesse an der Beziehung zwischen Ernährung und Gesundheit, und es werden zunehmend Anstrengungen unternommen, um die Gesundheit der Nation zu verbessern. Besonders besorgniserregend sind Fett, Zucker, Salz, Ballaststoffe und Kalzium, aber die Wissenschaft der Ernährung ist viel umfassender. Das Hauptziel dieses Artikels ist es, die Hauptbestandteile von Lebensmitteln zu informieren und zu beleuchten und wie eine gesunde, ausgewogene und nahrhafte Ernährung erreicht werden kann. Dies dient nicht nur dem Zweck, Gewicht zu verlieren, sondern auch, um eine gute Gesundheit zu erreichen und zu erhalten. Dieser Artikel richtet sich an diejenigen, die „gesundheitsbewusst“ sind und daher die Rolle der Ernährung für die allgemeine Gesundheit schätzen möchten. Es geht über die kurze und oft unvollständige Botschaft „weniger Fett essen“ und „ballaststoffreiche Ernährung“ hinaus, um die Praktikabilität eines Neuanfangs und einer gesunden Ernährung aufzudecken.

Erst in den letzten zwei Jahrhunderten, mit dem Aufkommen der Ernährungswissenschaft, wurde es möglich, den Inhalt der optimalen Ernährung zur Erhaltung der Gesundheit genau zu quantifizieren. Lebensmittel liefern Energie und Nahrung für Überleben und Genuss. Zu wenig Nahrung kann krank machen, aber auch zu viel davon kann gesundheitsschädlich sein. Daher ist es wichtig, das richtige Gleichgewicht zwischen der Menge und der Art der Nahrung zu finden, die wir zu uns nehmen.

Die letzten Jahrzehnte haben auch bemerkenswerte Veränderungen in den Essgewohnheiten und Essgewohnheiten

mit sich gebracht. Mittlerweile gibt es das ganze Jahr über eine riesige Auswahl an erschwinglichen Lebensmitteln. Aber die Tatsache, dass es einfacher ist, qualitativ hochwertige Lebensmittel zu erhalten, garantiert nicht immer eine gesündere Wahl. In der Tat könnte die verwirrende Auswahl an verfügbaren Lebensmitteln es einigen Menschen schwer machen, die Komponenten einer als gesund und ausgewogen angesehenen Ernährung auszuwählen. Infolgedessen hat die Häufigkeit der sogenannten Wohlstandskrankheiten insbesondere in der westlichen Gesellschaft drastisch zugenommen, obwohl die Entwicklungsländer jetzt dem gleichen Trend folgen. Viele häufige Gesundheitsprobleme wie Fettleibigkeit, Herzkrankheiten, Typ-II-Diabetes, Arthritis und verschiedene Formen von Krebs (Endometrium-, Brust- und Dickdarmkrebs) sind entweder direkt oder indirekt mit der Ernährung verbunden.

Die schnelllebige Welt um uns herum scheint uns keine Zeit für die Zubereitung von Speisen gelassen zu haben, und die Zuweisung bestimmter Zeiten für Mahlzeiten ist selten. Trotz der Informationsflut rund um Ernährung und Gesundheit werden die Menschen immer dicker und unfitter. Ein solcher Trend könnte durch die Verfügbarkeit eines umfangreichen Angebots an Fertiggerichten sowohl in Supermärkten als auch in Imbiss-Läden hervorgerufen werden. Darüber hinaus wird diese Art von Lebensmitteln oft durch starke Werbung in allen Arten von Medien beworben. Die moderne Küche ist mit allerlei Geräten (Küchenmaschinen, Mikrowellen usw.) gut ausgestattet, und solche Geräte machen die Zubereitung von Speisen zu einer einfachen, schnellen, einfachen und sicherlich angenehmeren Aufgabe im Vergleich zu vor einigen Jahrzehnten. Doch das Kochen wird immer mehr zu einer unserer letzten Prioritäten, und die jüngere Generation scheint das Kochen verlernt zu haben.

Ich bin davon überzeugt, dass das Verständnis der Grundprinzipien der Ernährung und der Auswirkungen von Lebensmitteln und ihren Nährstoffen auf die Gesundheit den Einzelnen mit den notwendigen Kenntnissen und Fähigkeiten

ausstattet, um eine bessere Ernährung auszuwählen, zuzubereiten und zu konsumieren, und den Weg zu einem gesünderen Leben und einer besseren Qualität ebnet des Lebens. Wichtig ist auch die Bereitschaft der Menschen, ihre Essgewohnheiten und ihren Lebensstil zu ändern, um die Vorteile des Essens für die Gesundheit zu nutzen.

Die Art und Weise, wie die Angemessenheit einer Ernährung beurteilt werden kann, ist Teil der Ernährungswissenschaft. Die Kenntnis ihrer Grundsätze ist daher wichtig, insbesondere für diejenigen, die Mahlzeiten planen und bereitstellen. Bevor wir fortfahren, ist es notwendig, die Energiequellen in der Ernährung zu definieren.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki