

Ernährung und Lebensmittel

• Ernährung ist der Prozess der Aufnahme von Nährstoffen aus den Lebensmitteln, die Sie essen.

• Arten der Ernährung

- Kohlenhydrate
- Kohlenhydrate sind Energie liefernde Nährstoffe und unsere Hauptenergiequelle. Sie sind leicht verdaulich und werden in Glukose zerlegt, mit der der Körper seine zahlreichen Funktionen erfüllt. Der Körper erhält 4 Kalorien pro 1 Gramm aufgenommener Kohlenhydrate. Kohlenhydrate werden in gruppiert einfache Kohlenhydrate (Zucker), komplexe Kohlenhydrate (Ballaststoffe) und Stärke. und basierend auf dem glykämischen Index wird er in Niedrig, Mittel und Hoch gruppiert Der glykämische Index zeigt an, wie hoch und wie schnell sich der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr von Kohlenhydraten ändert. ...



„Ernährung ist der Prozess der Aufnahme von Nährstoffen aus den Lebensmitteln, die Sie essen.“

Arten der Ernährung

- Kohlenhydrate –

Kohlenhydrate sind Energie liefernde Nährstoffe und unsere Hauptenergiequelle. Sie sind leicht verdaulich und werden in Glukose zerlegt, mit der der Körper seine zahlreichen Funktionen erfüllt. Der Körper erhält 4 Kalorien pro 1 Gramm aufgenommener Kohlenhydrate.

Kohlenhydrate werden in gruppiert

einfache Kohlenhydrate (Zucker), komplexe Kohlenhydrate (Ballaststoffe) und Stärke.

und basierend auf dem glykämischen Index wird er in Niedrig, Mittel und Hoch gruppiert

Der glykämische Index zeigt an, wie hoch und wie schnell sich der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr von Kohlenhydraten ändert. Je höher der glykämische Index ist, desto höher ist der Anstieg des Blutzuckers und desto länger dauert es, bis er wieder normal ist. Für eine gesunde Ernährung ist es am besten, sich auf Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index zu konzentrieren, und dies hängt auch von der körperlichen Arbeit ab. Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index wurden mit einem erhöhten Risiko für Herzkrankheiten und Diabetes in Verbindung gebracht.

Kohlenhydratbedarf in unserer Ernährung:

Kohlenhydrate sollten 45% – 65% der Kalorien in Ihrer Ernährung ausmachen, was ungefähr 225 g – 325 g Kohlenhydrate für jemanden mit einer 2000-Kalorien-Diät entspricht.

Gesunde und ungesunde Kohlenhydratquellen in unserer Nahrung:

Die gesündesten Kohlenhydratquellen sind unverarbeitete oder minimal verarbeitete Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und Bohnen.

Ungesündere Kohlenhydratquellen sind Weißbrot, Gebäck, Limonaden und andere hochverarbeitete oder raffinierte Lebensmittel. Diese Elemente tragen zur Gewichtszunahme bei, beeinträchtigen den Gewichtsverlust und fördern Diabetes und Herzerkrankungen.

- Fette –

Fette sind ein wesentlicher Bestandteil der Ernährung. Eine der Energiequellen und wichtig in Bezug auf fettlösliche Vitamine.

1 Gramm Fett liefert 37 kJ (9 kcal) Energie. Lebensmittel, die viel Fett enthalten, liefern viel Energie.

Es gibt verschiedene Arten von Fett, einschließlich gesättigter Fette und ungesättigter Fette.

Gesättigte Fette sind normalerweise bei Raumtemperatur fest, während ungesättigte Fette flüssig sind.

Eine hohe Aufnahme von gesättigten oder Transfettsäuren kann sich nachteilig auf die Gesundheit auswirken.

Lebensmittel mit mehrfach ungesättigten Fetten sind für eine gute Gesundheit und die allgemeine Gesundheit unerlässlich. Das ist in Meeresfrüchten wie Thunfisch, Makrele und Lachs sowie Nüssen und Raps- und Leinsamenölen enthalten.

- Ballaststoff –

Der faserige unverdauliche Teil unserer Ernährung, der für die Gesundheit des Verdauungssystems unerlässlich ist.

Faser ist eine Art von Kohlenhydraten. Obwohl die meisten

Kohlenhydrate in Zuckermoleküle zerlegt werden, können Ballaststoffe nicht in Zuckermoleküle zerlegt werden, sondern gelangen unverdaut durch den Körper. Ballaststoffe regulieren den Zuckerverbrauch des Körpers und halten Hunger und Blutzucker in Schach.

Ballaststoffe sollten mindestens 5% Ihrer täglichen Kalorienaufnahme ausmachen. Kinder und Erwachsene benötigen mindestens 20 bis 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag für eine gute Gesundheit und verbrauchen täglich 2.000 Kalorien. Faser gibt es in zwei Sorten, die beide gesundheitsfördernd sind:

- Lösliche Ballaststoffe, die sich in Wasser lösen, können sowohl zur Senkung des Glukosespiegels als auch zur Senkung des Cholesterinspiegels im Blut beitragen.
- Unlösliche Ballaststoffe, die sich nicht in Wasser auflösen, können dazu beitragen, dass sich Lebensmittel durch Ihr Verdauungssystem bewegen, die Regelmäßigkeit fördern und Verstopfung vorbeugen.
- Mineralien – Mineralien sind anorganische Substanzen und essentielle Nährstoffe, die in kleinen Mengen benötigt werden, um gesund zu bleiben. Mineralien geben Ihnen keine Energie oder Kalorien, sondern sind beteiligt und helfen bei der Bildung von Knochen und Zähnen. Menschen haben unterschiedliche Anforderungen, je nach Alter, Geschlecht, physiologischem Zustand (z. B. Schwangerschaft) und manchmal ihrem Gesundheitszustand. Einige Mineralien werden in größeren Mengen als andere benötigt, z. B. Kalzium, Phosphor, Magnesium, Natrium, Kalium und Chlorid. Andere werden in kleineren Mengen benötigt und manchmal als Spurenelemente bezeichnet, z. B. Eisen, Zink, Jod, Fluorid, Selen und Kupfer.

Protein – **Proteine** werden durch Kombination kleinerer Aminosäuren hergestellt. Proteine in der Nahrung sind als Makronährstoffe bekannt und tragen Energie (Kalorien) zum Körper bei. Es gibt 20 Aminosäuren, die zum Aufbau von

Proteinen verwendet werden.

Da alle Zellen und Gewebe Protein enthalten, ist es für das Wachstum und die Reparatur von Muskeln und anderen Körpergeweben essentiell. Haare und Nägel bestehen meist aus Eiweiß. Sie verwenden Protein auch zur Herstellung von Enzymen, Hormonen und anderen Körperchemikalien. Protein ist ein wichtiger Baustein für Knochen, Muskeln, Knorpel, Haut und Blut.

Jedes Gramm Protein enthält 4 Kalorien. Die Referenznährstoffaufnahme (RNI) beträgt für Erwachsene 0,75 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht und Tag.

Proteinquellen sind Fleischprodukte (Hamburger, Fisch, Huhn), Milchprodukte (Käse, Milch, Joghurt, Hüttenkäse), Eier, Tofu, Linsen und Sojamilch.

Vitamine – **Vitamine** sind organische Verbindungen, die in sehr geringen Mengen zur Unterstützung der normalen physiologischen Funktion essentiell sind. Vitamine geben Ihnen keine Kalorien oder Energie, helfen Ihnen aber dabei, gesund zu bleiben.

Es gibt zwei Arten von Vitaminen: wasserlöslich und fettlöslich.

Wasserlösliche Vitamine umfassen die Vitamine B1, B2, B3, B6, B12, Vitamin C, Biotin und Folsäure. Sie werden nicht in großen Mengen im Körper gespeichert, und jedes Extra geht durch Ihren Urin verloren.

Wasser und fettlösliche Vitamine spielen bei vielen chemischen Prozessen im Körper eine wichtige Rolle. Fettlösliche Vitamine umfassen die Vitamine A, D, E und K und können in Ihrem Körper gespeichert werden. Hohe Mengen an fettlöslichen Vitaminen werden nicht empfohlen, da diese gesundheitliche Probleme verursachen können.

- Wasser – Wasser enthält keine Kalorien und ist keine Quelle für Fett, Eiweiß oder Kohlenhydrate. Obwohl reines Wasser keine zusätzlichen Nährstoffe enthält. Wasser ist ein Nährstoff für sich und hilft jeder Zelle in Ihrem Körper, richtig als Transportmittel für andere Nährstoffe zu fungieren, da 60 Prozent des menschlichen Körpers aus Wasser besteht.

- Wasser reguliert Körperflüssigkeiten

- Wasser hilft bei der Verdauung und macht Sie satt (so dass Sie weniger essen)

- Wasser verhindert Muskelermüdung und Austrocknung

- Wasser unterstützt den Prozess der Niere, den Körper von Giftstoffen zu befreien

Um die Empfehlungen des Institute of Medicine zur Wasseraufnahme zu erfüllen, sollten Männer ungefähr 13 Tassen alkoholfreie Flüssigkeiten pro Tag trinken, während Frauen ungefähr 9 Tassen trinken sollten

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki