Gesunde Ernährung – Ist Lebensmittel gesünder, wenn sie roh ist?

Eine Frage, die sich viele Menschen stellen, wenn sie ihren Ernährungsplan durchgehen, ist, ob sie so oft wie möglich Rohkost essen sollten. Während Sie es vielleicht nicht so weit gehen, den Ansatz der Rohkostdiät zu übernehmen, der in gewisser Weise sehr restriktiv sein kann und für viele schwer zu halten ist; Sie fragen sich vielleicht, ob es ein klügerer Schachzug ist, bestimmte Lebensmittel nicht zu kochen. Wie lautet das Urteil? Die Vorteile von Rohkost. Betrachten wir zunächst die Vorteile des Verzehrs von Rohkost. Der Hauptvorteil ist, dass sie in keiner Weise verändert wurden. Immer mehr Menschen erkennen den Wert des …

Eine Frage, die sich viele Menschen stellen, wenn sie ihren Ernährungsplan durchgehen, ist, ob sie so oft wie möglich Rohkost essen sollten. Während Sie es vielleicht nicht so weit gehen, den Ansatz der Rohkostdiät zu übernehmen, der in

gewisser Weise sehr restriktiv sein kann und für viele schwer zu halten ist; Sie fragen sich vielleicht, ob es ein klügerer Schachzug ist, bestimmte Lebensmittel nicht zu kochen.

Wie lautet das Urteil?

Die Vorteile von Rohkost. Betrachten wir zunächst die Vorteile des Verzehrs von Rohkost. Der Hauptvorteil ist, dass sie in keiner Weise verändert wurden. Immer mehr Menschen erkennen den Wert des Verzehrs von Lebensmitteln in ihrem natürlichen Zustand und der Verzehr von Rohkost geht noch einen Schritt weiter. Selbst natürlich vorkommende Lebensmittel wie Karotten und Brokkoli werden beim Kochen etwas verändert. Und dies ändert ihr Nährwertprofil.

Einige Lebensmittel neigen dazu, Nährstoffe auszulaugen, wenn sie erhitzt werden, insbesondere wenn sie gekocht werden. Normalerweise ist dies bei Gemüse der Fall, daher wird oft empfohlen, Gemüse roh zu essen. Ansonsten ist es gut, andere gesunde natürliche Lebensmittel wie…

- Joghurt,
- frische Früchte,
- Nüsse,
- Samen, und
- Öle

oft, da es sich um nährstoffreiche Lebensmittel handelt.

Ein Hinweis zum Kochen. Denken Sie jedoch daran, dass

einige Lebensmittel vom Kochen profitieren. Nehmen Sie zum Beispiel Süßkartoffeln. Sie können diese nicht roh essen, also müssen Sie sie kochen, um ihre ernährungsphysiologischen Vorteile zu nutzen. Das gleiche gilt für magere Protein-Lebensmittel. Sie werden in absehbarer Zeit kein rohes Hühnchen essen – oder zumindest sollten Sie es auf keinen Fall!

Gekochte Lebensmittel in Ihrer Ernährung können Ihnen helfen, mehr Nährstoffe aufzunehmen, wenn die Lebensmittel nicht roh gegessen werden können. Und trotzdem sind einige Lebensmittel gekocht besser, wenn Öl hinzugefügt wird: Dazu gehören Lebensmittel, die fettlösliche Vitamine enthalten. Grünkohl zum Beispiel kann etwas nahrhafter sein, wenn Sie ihn leicht kochen und eine kleine Menge Olivenöl hinzufügen. Das Öl hilft bei der Aufnahme der fettlöslichen Vitamine – Vitamin A, D, E und K. Wenn Sie Grünkohl roh essen, erhalten Sie keine so konzentrierte Dosis.

Ihr Ansatz. Daher sollte Ihr Ansatz ausgewogen sein – essen Sie einige Lebensmittel roh und einige Lebensmittel gekocht. Verwenden Sie Abwechslung in Ihrer Ernährung. In den meisten Fällen ist dies der bessere Weg, um sich Ihrem Ernährungsplan zu nähern.

Viele Menschen finden, dass der Verzehr von rohem Essen auch dazu beiträgt, den Verdauungsstress zu reduzieren. An den Tagen, an denen Sie sich aufgebläht und blähend fühlen, kann dies ein noch wichtigerer Grund sein, sich häufiger für Rohkost zu entscheiden.

Behalte diese Punkte im Hinterkopf und erwäge, diese Woche einige Rohkost in deine Ernährung aufzunehmen. Sie können damit viel gewinnen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki