

Gesunde vegetarische Ernährung

Unsere Gesundheit braucht die richtige Ernährung und Ernährung mit Vitaminen, sie kann sowohl vegetarisch als auch nicht vegetarisch sein. Es stellt sich die Frage, was ist eine vegetarische Ernährung? Manche Menschen sind aus verschiedenen Gründen wegen bestimmter Diäten angespannt; Es kann viele Gründe wie Gewichtsverlust und Schönheit geben, denn es gibt nicht nur ein Muster für vegetarische Ernährung. Eine vollwertige vegetarische Ernährung ist eine „vegane“, dh eine Ernährung, die grünes Gemüse, frisches Obst, Samen, Nüsse, getrocknete Bohnen und Erbsen enthält. In der vorherrschenden Zeit essen auch Nicht-Vegetarier, nehmen aber auch Fisch, Hühnchen, Eier und Milchprodukte in ihre Ernährung auf, aber …



Unsere Gesundheit braucht die richtige Ernährung und Ernährung mit Vitaminen, sie kann sowohl vegetarisch als auch nicht vegetarisch sein. Es stellt sich die Frage, was ist eine vegetarische Ernährung?

Manche Menschen sind aus verschiedenen Gründen wegen

bestimmter Diäten angespannt; Es kann viele Gründe wie Gewichtsverlust und Schönheit geben, denn es gibt nicht nur ein Muster für vegetarische Ernährung.

Eine vollwertige vegetarische Ernährung ist eine „vegane“, dh eine Ernährung, die grünes Gemüse, frisches Obst, Samen, Nüsse, getrocknete Bohnen und Erbsen enthält. In der vorherrschenden Zeit essen auch Nicht-Vegetarier, nehmen aber auch Fisch, Hühnchen, Eier und Milchprodukte in ihre Ernährung auf, aber kein rotes Fleisch.

Gesunde Lebensmittelarten

Früchte und Gemüse: Diese Gruppe zeigt Sorten gesunder Lebensmittel, die am intensivsten und reich an Nährstoffen sind, wie Apfel, Banane, Papaya und viele weitere Früchte, die hilfreich sind. Gemüse hat im Vergleich zu Obst einen geringeren Zuckergehalt. Gesunde Früchte sollten in Ihrer täglichen Ernährung verzehrt werden. Die meisten Früchte und Gemüse werden als Kämpfer gegen Krebs und Herzprobleme befunden.

Gesunde Fette und Kohlenhydrate: Diese Lebensmittelgruppen sind wesentliche strukturelle Bestandteile gesunder Lebensgrundlagen und großartige Energiequellen, die von unserem Körper benötigt werden. Diese Lebensmittelgruppen umfassen einfache Zucker, Gummi, Zellulose und Stärke.

Ballaststoffe: Diese Art von Lebensmittelgruppe hilft bei der Balance und Regelmäßigkeit im Körper des Systems. Der Verzehr von Ballaststoffen hilft bei der Kontrolle Ihrer Kalorienaufnahme, was zur Förderung der Gewichtsabnahme führt. Auch der Blutzucker von Diabetikern wird mit Hilfe von Ballaststoffen kontrolliert; Gesunde Ballaststoffe können auch dazu beitragen, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einige bestimmte Krebsarten zu verringern.

Fleisch, Fisch und Huhn: Diese Lebensmittelgruppe ist eine hochwertige Proteinquelle und äußerst reich an Fettsäuren. Proteine sind für das Wachstum und die Entwicklung Ihres Körpers unerlässlich. Es hilft auch bei der Erhaltung und Wiederherstellung unseres Körpergewebes.

Nährstoffbedarf

Faserquellen: - Durch Ballaststoffquellen erhält unser Körper einige wirksame Energie, um unseren Körper vor Krankheiten zu schützen, ist diese Energiequelle in einigen Lebensmitteln enthalten, die unten aufgeführt sind:

- Sojabohnen und Erbsen
- Flohsamenschalen
- Karotten und Brokkoli (Gemüse)
- Zwiebeln, Kartoffeln
- Früchte und ihre Säfte (Pflaumen, Beeren und Pflaumensaft)

Faserquellen sind jetzt mit einem verringerten Risiko verbunden, an den folgenden Krankheiten zu erkranken:

- gastrointestinale Störungen
- Fettleibigkeit
- Mehrere Krebsarten
- hohes Cholesterin im Blut
- Typ 2 Diabetes
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Vitamine - Vitamine sind Vitamin B und Vitamin C, die täglich ersetzt werden müssen. Fettlösliche Vitamine sind die Arten von Vitaminen, die in unserem Körper so lange gespeichert werden können, wie der Körper sie benötigt. Es gibt zwei Arten von Vitaminen - wasserlösliche Vitamine und fettlösliche Vitamine. Wasserlösliche Vitamine lösen sich schneller mit Wasser auf, das

nicht länger in unserem Körper gespeichert werden kann; Sie wandern durch unseren Blutkreislauf und der Überschuss, den der Körper nicht mehr braucht, wird ihm mit Urin oder Schweiß entzogen.

Details

Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](#)