

Kann eine fettreiche Ernährung gesund sein?

Viele gesundheitsbewusste Menschen streben eine fettarme Ernährung an. Aber Sie könnten viele gesundheitliche Vorteile wie Gewichtsverlust und ein starkes Herz-Kreislauf-System verpassen, wenn Sie die essentiellen Fette vermissen. Die Denkweise der fettfreien und fettarmen Ernährung kam von der Tatsache, dass so viele Menschen – gut – fett waren. Es war logisch anzunehmen, dass es daran lag, dass wir zu viel davon aßen. Jetzt lernen wir mehr. Wir wissen jetzt, dass die schädlichen Fette die transfetten, oxidierten und wärmeverarbeiteten Fette sind, wie sie in Margarine, frittierten Lebensmitteln und sogar in mit Getreide gefütterten Rindern vorkommen. Im täglichen Streben nach Gesundheit haben wir …



Viele gesundheitsbewusste Menschen streben eine fettarme Ernährung an. Aber Sie könnten viele gesundheitliche Vorteile wie Gewichtsverlust und ein starkes Herz-Kreislauf-System verpassen, wenn Sie die essentiellen Fette vermissen.

Die Denkweise der fettfreien und fettarmen Ernährung kam von der Tatsache, dass so viele Menschen – gut – fett waren. Es war logisch anzunehmen, dass es daran lag, dass wir zu viel davon aßen. Jetzt lernen wir mehr. Wir wissen jetzt, dass die schädlichen Fette die transfetten, oxidierten und wärmeverarbeiteten Fette sind, wie sie in Margarine, frittierten Lebensmitteln und sogar in mit Getreide gefütterten Rindern vorkommen.

Im täglichen Streben nach Gesundheit haben wir versucht, alle Fette herauszuschneiden, nur um zu erfahren, dass wir uns selbst verletzen. Glücklicherweise ist es eine neue Ära und wir wissen jetzt, welche Fette nicht nur herausgeschnitten werden müssen, sondern was wir für eine bessere Gesundheit, frei von vorzeitigem Altern und degenerativen Erkrankungen, in unsere Ernährung aufnehmen müssen.

Diese guten Fette werden als essentielle Fettsäuren bezeichnet. Sie fallen in zwei Kategorien von Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren. Beide Arten von Fetten sind essentiell und es ist wichtig, sie aus verschiedenen Quellen zu beziehen. Die essentiellen Fette sind am beliebtesten, weil sie am meisten erforscht sind. Es gibt jedoch noch eine weitere Fettkategorie, die Sie beachten sollten – die Omega 9. Obwohl nicht als essentielles Fett eingestuft, ist bekannt, dass sie für eine gute Gesundheit notwendig sind.

Schauen wir uns die Auswirkungen dieser Fette an. Ein Mangel an diesen Fettsäuren kann zu Herzerkrankungen, Depressionen, Müdigkeit und Entzündungen führen, die zu Arthritis und sogar Krebs führen können. Zu den Vorteilen der Aufnahme der guten Fette gehören Gewichtsverlust, ein stärkeres Immunsystem, entzündungshemmende Fähigkeiten, ausgeglichene Hormone, dickeres Haar und gesündere, geschmeidige Haut.

Omega-6-Fettsäuren sind in vielen Quellen wie Walnussöl, Traubenkernöl, Avocados, Hanföl und Kürbisöl enthalten. Es wurde einmal angenommen, dass die amerikanische Ernährung

einfach zu viel dieses Fettes enthält, weil es in fettem Fleisch und Speiseölen enthalten ist. Es ist jedoch nicht der übermäßige Verbrauch der Omega-6-Fettsäuren, denn sie sind absolut überlebensnotwendig – so konsumieren wir sie.

Das Problem liegt in der Verarbeitung der Lebensmittel und dem Gleichgewicht der Fette. Zuerst wird das Kochen oder Erhitzen dieser Lebensmittel (wie der Speiseöle) die EFA-Ketten brechen und die gesunden Fette unbrauchbar machen. Wir wissen auch, dass es einen Unterschied zwischen den gesunden Omega-6-Fetten und den Transfetten gibt, die durch Kochen und fetthaltiges Fleisch entstehen. Zu diesem Problem kommt hinzu, dass wir zu wenig Omega-3- und Omega-9-Lebensmittel konsumieren, was zu einem Ungleichgewicht in unserer Ernährung und unserer Gesundheit führt.

Woher können wir die anderen Fette bekommen, die wir brauchen? Einige der besten Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind Leinsamen und ihr Öl, Walnüsse und ihr Öl, Weizenkeimöl, Lachs, Heilbutt, Schnapper, Jakobsmuscheln und Winterkürbis. Omega-9-Fettsäuren sind in Nahrungsquellen wie Olivenöl, Sesamöl, Avocados, Erdnüssen (rohen Nüssen aus Flaschenöl), Mandeln, Cashewnüssen, Pekannüssen, Macadamianüssen und Haselnüssen enthalten.

Der Konsum der essentiellen Fette wird von Tag zu Tag als wichtiger Gesundheitsfaktor anerkannt. Wir haben bereits einige der oben genannten Vorteile festgestellt. Was könnte es also noch geben? Zu diesen gesundheitlichen Vorteilen kommt hinzu, dass der Verzehr gesunder Fette den Blutzucker stabilisieren kann. Wenn Sie regelmäßig konsumiert werden, fühlen Sie sich länger voll und zufriedener, sodass Sie weniger essen, weniger Heißhunger und weniger Müdigkeit haben. Darüber hinaus hat die Aufnahme dieser Fette in Ihre tägliche Ernährung Anti-Aging-Effekte auf Haut, Haare und Hormonsystem. Essentielle Fette haben auch entgiftende Eigenschaften.

Wenn Sie zusätzliche Vorteile wünschen, nehmen Sie ein

Ergänzungsformular, das kaltgepresst und minimal verarbeitet ist. Sie finden diese normalerweise im Kühlbereich Ihres örtlichen Reformhauses. Egal für welche Form Sie sich entscheiden, die Vorteile von EFAs sind vielfältig. Nehmen Sie sie daher unbedingt in Ihre Ernährung auf.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki