



Kann Fast Food wirklich gesundes Essen sein?

Wir alle führen ein geschäftiges Leben und es kann oft eine Herausforderung sein, die Zeit zu finden, um richtig zu essen. Kann der Besuch eines Fast-Food-Restaurants eine gesunde Wahl sein, wenn Sie nach einer nahrhaften, herzhaften Mahlzeit suchen? Möglicherweise jonglieren Sie damit, die Kinder zur Schule zu bringen, einen Achtstundentag zu arbeiten, die Kinder zu Aktivitäten nach der Schule zu bringen, das Fitnessstudio zu besuchen, und dies bedeutet oft, dass Sie auf der Flucht nach Essen suchen müssen. Wenn Sie sich nicht die Zeit genommen haben, ein Lunchpaket zuzubereiten (ebenso wie die Kinder!), Ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie irgendwann …



Wir alle führen ein geschäftiges Leben und es kann oft eine Herausforderung sein, die Zeit zu finden, um richtig zu essen.

Kann der Besuch eines Fast-Food-Restaurants eine gesunde

Wahl sein, wenn Sie nach einer nahrhaften, herzhaften Mahlzeit suchen?

Möglicherweise jonglieren Sie damit, die Kinder zur Schule zu bringen, einen Achtstundentag zu arbeiten, die Kinder zu Aktivitäten nach der Schule zu bringen, das Fitnessstudio zu besuchen, und dies bedeutet oft, dass Sie auf der Flucht nach Essen suchen müssen.

Wenn Sie sich nicht die Zeit genommen haben, ein Lunchpaket zuzubereiten (ebenso wie die Kinder!), Ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie irgendwann ein Fast-Food-Restaurant besuchen.

Die meisten Menschen wissen, dass Fast Food kein gesundes Essen bedeutet, und die typischen Gerichte, die von diesen Einrichtungen serviert werden, sind echte Ernährungs- und Gesundheitsfutter. Riesige Burger mit Käse, Speck und Dressings, gebratenem Hühnchen und Steaks, mit Käse beladenen Pizzen, Burritos und Tacos, die alle mit großen oder extragroßen Limonaden und Milchshakes abgespült wurden.

Einige Mahlzeiten können so viel Fett und Zucker enthalten, dass eine einzelne Mahlzeit Ihre empfohlene Tagesdosis für den ganzen Tag übersteigt!

Wenn Sie ein gesunder Esser sind und selten Fast-Food-Restaurants besuchen, wird Ihnen der eine oder andere Burger oder ein Stück Pizza nicht schaden. Wenn Sie jedoch wie 40% der Amerikaner das lokale Fast-Food-Geschäft als Ihre zweite Küche betrachten, ist es Zeit zu beobachten, was Sie essen, und Ihre Gesundheit in Schach zu halten.

Wenn Sie sich in einem Fast-Food-Restaurant befinden, können sorgfältige Entscheidungen und gesunder Menschenverstand dennoch bedeuten, dass eine schmackhafte, gesunde Mahlzeit gefunden werden kann. Die beste Faustregel ist, Lebensmittel zu meiden, bei denen die Kalorien aus Fett mehr als 30% des

gesamten Produkts ausmachen. Um diesen Prozentsatz zu berechnen, multiplizieren Sie die Fettgramm mit neun (die Gesamtfettkalorien) und dividieren Sie das Ergebnis durch die Gesamtkalorien.

Damit Sie nicht jedes Mal, wenn Sie essen, einen Taschenrechner mitbringen müssen, können Sie sich schnell daran gewöhnen, die Arten von Lebensmitteln und Zubereitungsmethoden zu erkennen, die vermieden werden sollten. Wenn das Essen viele Male paniert, gebraten oder gegrillt wurde, ist es sicher, dass es wahrscheinlich reich an Fett ist. Seien Sie sich bewusst, dass es nicht nur Burger sind, sondern auch Hühnchen und Fisch.

Viele moderne Fast-Food-Restaurants haben auch Salatbars. Wählen Sie daher einen frischen grünen Salat, der zu Ihrer Hauptmahlzeit passt. Achten Sie aber auch hier darauf, Mast-Extras wie Käse, Dressings und Mayonnaise hinzuzufügen. Kalorienarme Verbände sind, falls verfügbar, die beste Alternative.

Restaurants bieten jetzt Nährwertinformationen für ihre Mahlzeiten und Lebensmittel an, sodass der gesundheitsbewusste Esser oder Diätetiker herausfinden kann, was in seinen Lebensmitteln enthalten ist und welche Kalorien und Fette sie enthalten. Wenn die Nährwertinformationen nicht klar sichtbar oder verfügbar sind, haben Sie keine Angst, einen Mitarbeiter zu fragen, da dieser sie für Sie bereitstellen kann.

Essen auf der Flucht ist etwas, das wir irgendwann in unserem Leben nicht vermeiden können, aber zum Glück können wir gesunde Entscheidungen treffen, anstatt Fast-Food-Restaurants verboten zu halten.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki