

Liste gesunder Lebensmittel

Die Idee eines gesunden Lebensstils ist heute mehr denn je gefragt. Was ist mit dem Vorhandensein von immer mehr gefürchteten Krankheiten? Werfen Sie einen kurzen Blick in diese Liste gesunder Lebensmittel und beginnen Sie zu kauen, huh! * Avocado – diese Wunderfrucht hat die Fähigkeit, den Cholesterinspiegel Ihres Körpers zu senken und den HDL-Spiegel durch Ölsäure zu erhöhen. Es hat auch viel Ballaststoffe, die gut für den Körper sind. In der Tat sind ein paar Scheiben Avocado, um Ihren Burger zu verschönern, die gesündeste Alternative. Lassen Sie die Mayonnaise fallen, Avocado ist auch lecker! * Himbeere – Diese Frucht aus …



Die Idee eines gesunden Lebensstils ist heute mehr denn je gefragt. Was ist mit dem Vorhandensein von immer mehr gefürchteten Krankheiten? Werfen Sie einen kurzen Blick in diese Liste gesunder Lebensmittel und beginnen Sie zu kauen, huh!

* Avocado – diese Wunderfrucht hat die Fähigkeit, den Cholesterinspiegel Ihres Körpers zu senken und den HDL-Spiegel durch Ölsäure zu erhöhen. Es hat auch viel Ballaststoffe, die gut für den Körper sind. In der Tat sind ein paar Scheiben Avocado, um Ihren Burger zu verschönern, die gesündeste Alternative. Lassen Sie die Mayonnaise fallen, Avocado ist auch lecker!

* Himbeere – Diese Frucht aus der Beerenfamilie hat zu viele gute Vorteile für den Körper, um sie zu ignorieren. Zum einen enthält es Ellaginsäure, eine bekannte Komponente, die Krebszellen stören kann. Es ist auch mit Vitamin C und Ballaststoffen ausgestattet, die im Kampf gegen hohen Cholesterinspiegel, Bluthochdruck und Herzerkrankungen helfen können.

* Rosine – wer hätte gedacht, dass solche kleinen Wesen Ihrer Gesundheit große Vorteile bringen können? Rosinen können Ihnen helfen, eine ausreichende Eisenversorgung zu genießen, die ein wichtiger Bestandteil beim Transport von Sauerstoff im Blut ist. Es hat auch einige Fasern, die den ganzen Weg nützlich sind.

* Knoblauch – jeder, der sagt, dass dies keinen Platz auf unserer Liste gesunder Lebensmittel verdient, muss aufgeklärt werden. Knoblauch ist mehr als der Geschmack, den er dem Essen verleiht. Er enthält auch sehr wichtige Nährstoffe, die unser Körper benötigt, um gesund zu bleiben. Es gibt seine Fähigkeit, LDL-Cholesterin zu senken, Bluthochdruck zu bekämpfen und das Risiko für bestimmte Krebsarten zu verringern.

* Erdnuss – wir alle wissen, dass Erdnuss uns schlau machen kann. Darüber hinaus enthält es ungesättigte Fette, die Ihr Risiko für Herzerkrankungen um 20% senken können.

* Joghurt – ja, es hat aktive Bakterien und interessanterweise kommen die gesundheitlichen Vorteile daher. Joghurtbakterien können Sie vor Hefeinfektionen schützen. Plus, es hat Kalzium, das die Knochen stark macht. Darüber hinaus ist Joghurt auch

für Menschen mit Laktoseintoleranz gut. Es stört den Magen nicht, so dass Sie ihn für ein gesünderes Leben aufladen können.

* Krabben – Krabben sind nicht nur sehr köstlich, sondern enthalten auch Nährstoffe, die unser Körper benötigt. Es hat Vitamin B12 und Zink. Es stärkt das Immunsystem, während Sie sich mit dem köstlichen Fleisch satt fühlen! Darüber hinaus ist Krabbenfleisch fettarm. Sie müssen sich keine Sorgen um Risiken machen!

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki