Probieren Sie eine Slow-Carb-Gewohnheit aus

Kohlenhydrate, die in Getreide, Brot, Nudeln und Zucker sowie in Gemüse, Obst, Tofu, Bohnen und Milchprodukten enthalten sind, liefern dem Körper den effizientesten Brennstoff für die Energieproduktion und Gehirnaktivität. Sie sind ernährungsphysiologisch essentiell, ein Prinzip, das derzeit vom „Low-Carb-Wahn“ heruntergespielt wird. Es ist wichtig zu verstehen, dass nicht alle Kohlenhydrate die gleiche „Brennstoffeffizienz“ haben. Viele Kohlenhydrate – „raffiniert“ oder „einfach“ genannt – verursachen Blutzuckerhochs und -tiefs, die zu einer Phase hoher Energie führen können, gefolgt von einer Phase extrem niedriger Energie, wodurch die Person oft das Verlangen nach mehr einfachen, schnell freigesetzten Kohlenhydraten zurücklässt. Beispiele für diese „raffinierten“ Kohlenhydrate sind …

Kohlenhydrate, die in Getreide, Brot, Nudeln und Zucker sowie in Gemüse, Obst, Tofu, Bohnen und Milchprodukten enthalten sind, liefern dem Körper den effizientesten Brennstoff für die Energieproduktion und Gehirnaktivität. Sie sind

ernährungsphysiologisch essentiell, ein Prinzip, das derzeit vom „Low-Carb-Wahn“ heruntergespielt wird.

Es ist wichtig zu verstehen, dass nicht alle Kohlenhydrate die gleiche „Brennstoffeffizienz“ haben. Viele Kohlenhydrate – „raffiniert“ oder „einfach“ genannt – verursachen Blutzuckerhochs und -tiefs, die zu einer Phase hoher Energie führen können, gefolgt von einer Phase extrem niedriger Energie, wodurch die Person oft das Verlangen nach mehr einfachen, schnell freigesetzten Kohlenhydraten zurücklässt.

Beispiele für diese „raffinierten“ Kohlenhydrate sind normale Nudeln, Weißbrot, Snacks und Backwaren. Die Pläne zur Gewichtsabnahme, die befürworten, weniger oder keine dieser Lebensmittel zu essen, sind auf dem richtigen Weg, außer dass sie dazu neigen, auch die GUTE Kohlenhydrate wegzuwerfen. Wir nennen diese „langsamen Kohlenhydrate“, und hier ist der Grund:

Nachdem Sie sie gegessen haben, werden die Kohlenhydrate in Lebensmitteln aufgespalten und als Zuckereinheiten (Glucose) in Ihren Blutkreislauf freigesetzt. „Langsame Kohlenhydrate“ sind Lebensmittel, die Glukose langsamer freisetzen.

Typischerweise sind diese Lebensmittel „Vollwertkost“; das heißt, sie enthalten die Ballaststoffe und Mineralien, die oft bei der Herstellung ihrer raffinierten Gegenstücke mit „schneller Freisetzung“ entfernt werden. (Das ist der Unterschied zwischen Vollkornbrot und Weißbrot.)

Die Wahl von „langsamen Kohlenhydraten“ gegenüber raffinierten Kohlenhydraten hilft, Ihren Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht zu halten (was sich unter anderem positiv auf Ihren Hunger, Ihre Stimmung und Ihre geistige Konzentration auswirkt). Ballaststoffe fördern auch die Regelmäßigkeit und helfen, einen gesunden Cholesterin- und Triglyceridspiegel im Blut aufrechtzuerhalten.

Beispiele für „langsame Kohlenhydrate“ sind Vollkornbrote und Cracker, Kartoffeln mit Schale, Bohnen und Hülsenfrüchte, Naturreis, Haferflocken und Vollkornnudeln.

Hier sind fünf Tipps, um eine „Slow-Carb“-Gewohnheit zu entwickeln:

1. Vollwertkost – Essen Sie so natürlich wie möglich. Gemüse, Obst, Bohnen und Linsen sind Vollwertkost, die alle ihre ursprünglichen Nährstoffe (Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Kohlenhydrate für Energie) enthalten.

2. Getreide und Brot – Wenn es um Getreideprodukte wie Brot, Cracker, Müsli und Nudeln geht, wählen Sie „dunklere“ Vollkornsorten. Dies kann sowohl in Restaurants als auch im Lebensmittelgeschäft erfolgen.

3. Naschen – Obst ist ein ausgezeichneter Snack. Der Verzehr der ganzen Frucht liefert Kohlenhydrate mit langsamer Freisetzung und hält Ihre Energie länger aufrecht, im Gegensatz zu Fruchtsaft, der den Körper mit einer schnellen Freisetzung von Fruchtzucker in den Blutkreislauf versorgt. Ein weiterer toller Snack zum Probieren sind in Scheiben geschnittene rote Paprika mit Hummus (aus Kichererbsen).

4. Nehmen Sie sich die Zeit (Sie sind es wert!) – Da einige der Slow-Carb-Optionen länger zum Kochen brauchen (z. B. brauner Reis im Vergleich zu weißem Reis), bereiten Sie sie im Voraus zu und machen Sie mehr, um sie für die Zukunft einzufrieren Mahlzeiten. Brauner Reis ist sehr vielseitig; Probieren Sie es in Suppen, Aufläufen, gefülltem Gemüse oder zum Frühstück (aufgewärmt) mit Zimt, Rosinen, gehackten Nüssen oder gemahlenen Leinsamen.

5. Etiketten lesen – „Vollkorn“ (oder anderes „Vollkorn“) sollte vor jedem anderen Mehl in der Zutatenliste erscheinen. Weißes Mehl kann als „Weizenmehl“, „angereichertes Mehl“, „ungebleichtes Mehl“ oder „Getreidemehl“ getarnt werden, um

nur einige zu nennen.

Wenn Sie daran arbeiten, „langsame Kohlenhydrate“ in Ihren Lebensstil zu integrieren, stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Energie, eine angemessene Ernährung und ein gesundes Gewicht haben. Natürlich ist es auch wichtig, dass Sie Wege finden, aktiv zu sein, und dass Sie fett- und kalorienreiche Snacks so gut wie möglich einschränken.

(c) Copyright 2005, Genuine Coaching Services.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki