

Top 10 Lebensmittel Lebensmittel für eine gesunde Ernährung

1. Milch: Erinnern Sie sich, wie Ihre Mutter Sie als Kind zwang, jeden Tag zwei Gläser Milch zu trinken? Sie würden es aus einer Reihe guter Gründe tun. Milch ist extrem reich an Kalzium und hilft auch bei der Fettverbrennung. Mit dem zunehmenden Auftreten von Osteoporose und Arthritis bei älteren Männern ist eine regelmäßige Einnahme von fettfreier Milch Wunder für Ihre Gesundheit zu tun. Ein Glas Milch zum Frühstück und ein Treffen vor dem Schlafengehen, die täglichen Diäten. 2. Eier: Eier sind die beste Quelle für Nahrungseiweiß. Sie sind reich an Cholin und Antioxidantien, die das Risiko von Brustkrebs und …



1. Milch: Erinnern Sie sich, wie Ihre Mutter Sie als Kind zwang, jeden Tag zwei Gläser Milch zu trinken? Sie würden es aus einer Reihe guter Gründe tun. Milch ist extrem reich an Kalzium und hilft auch bei der Fettverbrennung. Mit dem zunehmenden Auftreten von Osteoporose und Arthritis bei älteren Männern ist eine regelmäßige Einnahme von fettfreier Milch Wunder für Ihre

Gesundheit zu tun. Ein Glas Milch zum Frühstück und ein Treffen vor dem Schlafengehen, die täglichen Diäten.

2. Eier: Eier sind die beste Quelle für Nahrungsprotein. Sie sind reich an Cholin und Antioxidantien, die das Risiko von Brustkrebs und Augenerkrankungen reduzieren. Obwohl die meisten wegen uns beim Verzehr von Eiern auf ihre cholesterinfördernden Eigenschaften verzichten, übersehen wir, dass sie in Maßen gegessen tatsächlich zu einem gesunden Herzen führen. Mit einem Ei pro Tag wird das Immunsystem gestärkt und Haut und Haare strahlen vor Gesundheit. Herzpatienten wird jedoch empfohlen, die Einnahme auf zwei pro Woche zu beschränken.

3. Avocado: Obwohl als gefährliche Butterfrucht bezeichnet, ist die ernährungsphysiologische Qualität nicht in Avocado-Cholesterin verpackt, das seinen Namensvetter ohnehin hervorbringt. Avocados sind reich an Vitamin E, Folsäure und Kalium und reduzieren das Risiko von Herzerkrankungen und Erblindung. Ein Klacks oder zwei Salate schreien nicht nur nach gutem Geschmack, sondern unterstützen auch die Aufnahme von Beta-Carotin.

4. Olivenöl: Olivenöl ist nichts weniger als ein Segen, wenn es darum geht, ein gesundes Herz zu erhalten. Mit seinem Reichtum an guten einfach ungesättigten Fetten und Antioxidantien hilft es, das Risiko von Krebs und Alzheimer zu verringern. Die extra nativen Sorten auf dem Markt sind eine ausgezeichnete Quelle für Antioxidantien und haben einen reichen Geschmack. Das Kochen mit Olivenöl ist nicht nur schmackhaft, sondern hilft auch bei der Aufnahme der vorhandenen Betacarotinoide.

5. Nüsse: Obwohl die Kalorien hoch sind und in Maßen verzehrt werden sollten, stammen die Kalorien in Nüssen hauptsächlich aus ihrem hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren, die sehr gut für die Gesundheit sind. Der Verzehr von Lebensmitteln, die reich an diesen Fettsäuren sind, kann helfen,

das schlechte Cholesterin zu senken und das Risiko von Herzerkrankungen und Schlaganfällen zu verringern. Nüsse sind auch eine großartige Proteinquelle und enthalten Ballaststoffe, Antioxidantien, Fettsäuren sowie Vitamine und Mineralstoffe. Es ist erwähnenswert, dass Erdnüsse eigentlich Hülsenfrüchte sind und andere ernährungsphysiologische Eigenschaften als Nüsse haben, aber es gibt viele andere gute Optionen zur Auswahl, darunter Paranüsse, Cashewnüsse, Walnüsse, Pekannüsse, Pistazien und Pflaumen.

6. Fetter Fisch: Fetter Fisch – wie Lachs, Makrele, Sardinen und Forelle – ist bekannt für seine gesundheitlichen Vorteile, wenn er in Maßen konsumiert wird (zwei bis vier Portionen pro Woche). Sie sind nicht nur eine großartige Quelle für Vitamine und Mineralstoffe – einschließlich der immunstärkenden Vitamine A und D – sondern sie sind auch reich an Omega-3-Fettsäuren. Diese supergesunden ungesättigten Fettsäuren haben viele gesundheitliche Vorteile, nachdem sie zu einem verringerten Risiko für Herzerkrankungen, Hirnschäden, Schlaganfall, Demenz und Prostatakrebs geführt haben. Die im British Journal of Ophthalmology veröffentlichten Forschungsergebnisse deuten auch darauf hin, dass Omega-3-Fettsäuren die Gesundheit der Augen beeinträchtigen können, da er dem Fortschreiten der altersbedingten Makuladegeneration zugute kommt.

7. Rote Bete: Rote Bete ist eines der neuesten Gemüse, das als „Superfood“ gefeiert wird, und auch in ihren angeblichen gesundheitlichen Vorteilen ist es leicht zu verstehen, warum. Mehrere Studien haben gezeigt, dass das Trinken von Rote-Bete-Saft in der Übung zur Verbesserung der Ausdauer, des Cholesterinspiegels und des Blutdrucks, zur Verbesserung der Gesundheit, zur Verringerung der Herz- und Leberfunktion, zur Verringerung des Demenzrisikos und zur Bekämpfung von Krebs führen kann. Dieses vielseitige Gemüse ist auch eine gute Quelle für viele Vitamine und Mineralstoffe, darunter Vitamin C, das für das Wachstum und die Reparatur von Gewebe wichtig ist, und Folsäure, das hilft, das Risiko von Geburtsfehlern bei ungeborenen Babys zu verringern und Anämie zu verhindern.

reduzieren.

8. Die Zwiebelfamilie (Teil der Gattung Allium) enthält viele Lebensmittel, die Wunder für unsere Gesundheit bewirken, darunter Zwiebeln, Knoblauch, Lauch und Schnittlauch: Zwiebeln. Studien haben gezeigt, dass sowohl Zwiebeln als auch Knoblauch helfen können, den Cholesterinspiegel zu senken, während die im Journal of Nutrition veröffentlichten Ergebnisse zeigten, dass Zwiebeln helfen können, den Blutdruck zu senken. Zwiebeln und Knoblauch haben antivirale und antibakterielle Eigenschaften, sie können helfen, Bakterien und Krankheiten im Körper zu bekämpfen, während eine Studie von Forschern des King's College London und der University of East Anglia herausfand, dass der Verzehr von Lebensmitteln aus der Familie der Zwiebeln helfen könnte, Hüften vorzubeugen Arthrose.

9. Dunkles Blattgemüse: Dunkles Blattgemüse wie Spinat, Grünkohl und Brunnenkresse gehören für viele aufgrund des „Eat Your Greens“-Mantras, das uns im Laufe der Jahre immer wieder eingetrichtert wurde, automatisch zu einer gesunden Ernährung. Allerdings beruht dieser Glaube auf der Heilkraft von grünem Gemüse, denn dieses Gemüse strotzt nur so vor Nährstoffen wie Eisen, Kalzium, Kalium und Vitamin C und ist vollgepackt mit gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen. Einige der angeblichen gesundheitlichen Vorteile des Verzehrs von Grünzeug sind ein niedrigerer Blutdruck, eine verbesserte Augengesundheit und ein geringeres Risiko für kognitive Fähigkeiten.

10. Quinoa: Quinoa ist erst seit kurzem weit verbreitet und vielerorts bekannt, ist aber aufgrund seiner großen Vorteile für den Körper schnell bei gesunden Essern beliebt geworden. Normalerweise als Getreide behandelt (obwohl es eigentlich ein Samen ist), kann Quinoa anstelle von Nudeln, Weizen oder Hafer für eine sehr nahrhafte Mahlzeit verwendet werden. Quinoa ist, wie die meisten Getreidearten, reich an Ballaststoffen, was es großartig für das Verdauungssystem macht, aber vielleicht ist seine beste Eigenschaft, dass es eine der wenigen Pflanzen ist,

die hochwertiges Protein enthält, das alle acht essentiellen Aminosäuren enthält. Darüber hinaus ist Quinoa eine großartige Quelle für Nährstoffe wie Magnesium, Mangan, Eisen, Kalzium, Kalium und mehrere B-Vitamine.

Details

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