



Was ist gesundes Essen? Gesunde Ernährung, Schönheit und Wohlbefinden

Gesundes Essen bedeutet, eine Vielzahl von Lebensmitteln zu essen, die Ihnen die Nährstoffe geben, die Sie benötigen, um Ihre Gesundheit zu erhalten, sich gut zu fühlen und Energie zu haben. Zu diesen Nährstoffen gehören Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, Wasser, Vitamine und Mineralien. Die Ernährung ist für alle wichtig, aber manchmal geraten wir oft in einen ungesunden Esszustand, wir alle tun es. Dies hängt oft von der Art Ihrer Arbeit, dem Familienleben oder der Wahl Ihres Lebensstils ab. Die meisten Menschen können ihre Gesundheit verbessern, indem sie das Gleichgewicht der Lebensmittel, die sie essen, langfristig verändern. Einige Personen haben zusätzliche Ernährungsbedürfnisse, wie …



Gesundes Essen bedeutet, eine Vielzahl von Lebensmitteln zu essen, die Ihnen die Nährstoffe geben, die Sie benötigen, um Ihre Gesundheit zu erhalten, sich gut zu fühlen und Energie zu haben. Zu diesen Nährstoffen gehören Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, Wasser, Vitamine und Mineralien. Die Ernährung ist für alle

wichtig, aber manchmal geraten wir oft in einen ungesunden Esszustand, wir alle tun es. Dies hängt oft von der Art Ihrer Arbeit, dem Familienleben oder der Wahl Ihres Lebensstils ab.

Die meisten Menschen können ihre Gesundheit verbessern, indem sie das Gleichgewicht der Lebensmittel, die sie essen, langfristig verändern.

Einige Personen haben zusätzliche Ernährungsbedürfnisse, wie z. B. Menschen mit bestimmten Krankheiten, die Medikamente einnehmen, in der Langzeitpflege wie sehr ältere Menschen und Kinder unter 5 Jahren. Wenn Bedenken bestehen, sollte immer ein Hausarzt, ein Ernährungsberater oder eine Krankenschwester konsultiert werden.

Praktische Tipps:

- Wenn möglich, nehmen Sie Vollkorn- oder Vollkornbrot, Nudeln und Getreide, um Ihre Ballaststoffaufnahme zu erhöhen.

Die Wahl von Bohnen und Hülsenfrüchten verleiht der Ernährung Abwechslung und Ballaststoffe und kann verwendet werden, um teurere Zutaten wie Fleisch und Geflügel noch weiter zu bringen.

- Vermeiden Sie zu oft gebratene stärkehaltige Lebensmittel wie Pommes Frites und wählen Sie nach Möglichkeit gesunde Alternativen wie Ofenkartoffeln oder Ofenchips.

- Vermeiden Sie es, stärkehaltigen Lebensmitteln zu viel Fett zuzusetzen, z. B. Butter zu Kartoffeln hinzuzufügen oder Butter oder Margarine dick auf Brot zu verteilen.

- Vermeiden Sie es, reichhaltige Saucen und Dressings wie Sahne oder Käsesauce zu Nudeln hinzuzufügen, wenn möglich eine kalorienreduzierte Version.

- Wenn Sie mehr Ballaststoffe in der Nahrung zu sich nehmen, erhöhen Sie Ihre Flüssigkeitsaufnahme, indem Sie viel Wasser

trinken, um Verstopfung und Dehydration zu vermeiden.

Wie man sich gesund ernährt

Essen Sie diese Lebensmittel öfter:

Gemüse (besonders dunkelgrün oder orange)

Obst, Vollkornprodukte (wie Gerste, brauner Reis, Hafer, Quinoa und Wildreis)

fettarme Milch (Magermilch, 1% oder 2% Milch) und
Milchalternativen wie angereicherte Sojagetränke

Fisch wie Hering, Makrele, Lachs, Sardinen und Forelle für
Omega-3-Öle

mageres Fleisch (Haut entfernt und Fett abgeschnitten)

Fleischalternativen (wie Bohnen, Linsen und Tofu)

Befolgen Sie diese einfachen und leicht zu merkenden Schritte,
um sich gesund zu ernähren:

- Essen Sie die empfohlenen Lebensmittel für Ihr Alter,
Geschlecht und Aktivitätsniveau.
- beim Einkauf Lebensmitteletiketten lesen, gesündere
Lebensmittel vergleichen und auswählen
- Begrenzen Sie Lebensmittel und Getränke, die reich an
Kalorien, Fett, Zucker und Natrium sind
- Verwenden Sie einen „Eat Well Plate“ als Orientierungshilfe
und um sich an den Anteil jeder Lebensmittelgruppe in einer
gesunden Mahlzeit zu erinnern

Viel Spaß beim gesunden Essen!

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki