Welche Gemüsesorten kann ich auf der Candida-Diät essen?

Das Aufladen von Gemüse ist eine großartige Diätstrategie. Gemüse ist mit essentiellen Vitaminen und Nährstoffen gefüllt und eine gute Wahl für eine gesunde Ernährung. Sind jedoch alle Gemüsesorten gleich? Ob Sie es glauben oder nicht, einige Gemüsesorten sind möglicherweise für bestimmte Arten von Diäten nicht geeignet. Die Candida-Diät ist eine dieser Diäten, bei der Sie besonders darauf achten müssen, welche Art und wie viel von bestimmten Gemüsesorten Sie essen. Um zu verstehen, welche Arten und warum Sie bestimmte Gemüsesorten eliminieren oder reduzieren müssen, müssen Sie zunächst verstehen, was das Ziel der Candida-Diät ist. Die Candida-Diät ist der Eckpfeiler der Behandlung …

Das Aufladen von Gemüse ist eine großartige Diätstrategie. Gemüse ist mit essentiellen Vitaminen und Nährstoffen gefüllt und eine gute Wahl für eine gesunde Ernährung. Sind jedoch alle Gemüsesorten gleich? Ob Sie es glauben oder nicht, einige Gemüsesorten sind möglicherweise für bestimmte Arten von

Diäten nicht geeignet. Die Candida-Diät ist eine dieser Diäten, bei der Sie besonders darauf achten müssen, welche Art und wie viel von bestimmten Gemüsesorten Sie essen. Um zu verstehen, welche Arten und warum Sie bestimmte Gemüsesorten eliminieren oder reduzieren müssen, müssen Sie zunächst verstehen, was das Ziel der Candida-Diät ist.

Die Candida-Diät ist der Eckpfeiler der Behandlung einer als Candidiasis bekannten Erkrankung. Candidiasis ist eine Erkrankung, bei der Candida albicans, ein typisch gutartiger Hefetyp, zu einem opportunistischen Organismus im Darmsystem wird. Candida albicans ist ein angeborener Teil der Mikroflora des Darmsystems, der idealerweise mit „freundlichen“ Bakterienarten zusammenarbeitet, um den Körper gesund zu halten. Leider verursachen externe Faktoren wie übermäßiger Gebrauch von Antibiotika, Steroiden, oralen Kontrazeptiva, Stress und eine Ernährung mit hohem Anteil an verarbeiteten Lebensmitteln / Zuckernahrungsmitteln häufig ein Überwachsen von Candida albicans. Wenn dies geschieht, wird eine Fülle von Toxinen in den Körper freigesetzt und verursacht eine Vielzahl von scheinbar nicht zusammenhängenden Gesundheitsproblemen. Zu den Symptomen einer Candidiasis zählen unter anderem chronische Hefeinfektionen, chronische Infektionen der Nasennebenhöhlen, Reizdarmsyndrom, Angstzustände, Depressionen und Müdigkeit. Die Candida-Diät versucht, die Nahrungsversorgung der Candida albicans zu unterbrechen, indem Nahrungsmittel eliminiert werden, die ihr Wachstum fördern. Während die Hauptschuldigen Zucker, Essig, fermentierte Lebensmittel, klebrige Körner und schnell wirkende Kohlenhydrate sind, gibt es andere Lebensmittel, die Candida-Ernährungsrichtlinien empfehlen, in Maßen zu konsumieren. Komplexe Körner und Gemüse mit hohem Stärkegehalt fallen unter diese Kategorie, da sie zwar nicht so schnell in Zucker zerfallen wie die einfachen Kohlenhydrate, die sie tatsächlich in Zucker zerlegen und die Candida füttern. Welches Gemüse können wir also frei essen und welches essen wir in Maßen auf der Candida-Diät?

Gemüse zum freien Essen

Zwiebelgemüse wie Schnittlauch, Knoblauch, Lauch, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Schalotten und Wasserkastanien sind eine gute Wahl für die Candida-Diät. Diese Gruppe von Gemüse kann verwendet werden, um Mahlzeiten und Zwiebeln Geschmack und Textur zu verleihen, und Knoblauch hat insbesondere antimykotische Eigenschaften, die bei der Bekämpfung von Candida albicans helfen. *Blütenpflanzendes Gemüse* wie Artischocken, Brokkoli, Broccoli Rabe und Blumenkohl eignen sich hervorragend als Beilage. Verwenden *Blattgemüse* wie Rucola, Rosenkohl, Kohl, Chicorée, Kohl, Endivien, Salat, Grünkohl und Spinat als Ergänzung zu Hauptgerichten und zur Herstellung köstlicher Salate.

Obstgemüse, Mit Avocados, Gurken, Auberginen, Okra, Paprika und Kürbis können Sie köstliche hefefreie Mahlzeiten zubereiten. *Stielgemüse* wie Spargel, Sellerie, Mangold, Fenchel und Kohlrabi haben auch eine Vielzahl von Anwendungen in der Ernährung.

Gemüse in Maßen zu essen

Die zwei Arten von Gemüse, die Sie auf der Candida-Diät vorsichtig essen sollten, sind *Wurzelgemüse und Knollengemüse*. Zu dieser Gruppe gehören Rüben, Karotten, Pastinaken, Radieschen, Rutabaga, Maniok, Kartoffeln, Süßkartoffeln und Yamswurzeln. Sie können dieses Gemüse immer noch auf der Candida-Diät genießen, aber die Mahlzeiten so planen, dass Sie diese Gemüsesorten nicht überladen.

Weitere Informationen zum Leben **hefefrei** Wenn Sie der Candida-Diät folgen, besuchen Sie Yeast Free Living.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki