

Wie man Nährwertkennzeichnungen versteht

Haben Sie Schwierigkeiten, all diese schwierigen Begriffe auf Nährwertangaben zu verstehen? Fürchte dich nicht, denn du bist nicht allein. Gesättigte Fettsäuren, Transfettsäuren, teilweise gehärtete Öle, Caboxymethylcellulose, Natriumhexametaphosphat, Maltodextrin… es ist alles einfach zu viel, um es aufzunehmen. Wir möchten Ihnen helfen, die Lebensmittel zu verstehen, die Sie essen, damit Sie wissen, ob Sie sich gesund ernähren oder nicht. Menschen betrachten die Nährwertangaben aus unterschiedlichen Gründen. Was auch immer der Grund ist, es ist immer eine gute Idee zu wissen, was Sie Ihrem Körper zuführen. Bevor Sie zu den Zutaten springen, nehmen Sie sich die Zeit, das Nährwertetikett zu lesen. …



Haben Sie Schwierigkeiten, all diese schwierigen Begriffe auf Nährwertangaben zu verstehen? Fürchte dich nicht, denn du bist nicht allein. Gesättigte Fettsäuren, Transfettsäuren, teilweise gehärtete Öle, Caboxymethylcellulose, Natriumhexametaphosphat, Maltodextrin... es ist alles einfach

zu viel, um es aufzunehmen. Wir möchten Ihnen helfen, die Lebensmittel zu verstehen, die Sie essen, damit Sie wissen, ob Sie sich gesund ernähren oder nicht .

Menschen betrachten die Nährwertangaben aus unterschiedlichen Gründen. Was auch immer der Grund ist, es ist immer eine gute Idee zu wissen, was Sie Ihrem Körper zuführen. Bevor Sie zu den Zutaten springen, nehmen Sie sich die Zeit, das Nährwertetikett zu lesen. Hier ist eine Aufschlüsselung, was Sie über Nährwertkennzeichnungen wissen müssen.

Serviergröße: Beginnen Sie mit der Portionsgröße, die die genaue Messung ist, auf die sich alle Kalorien, Fette, Zucker oder Natrium beziehen. Wenn die Portionsgröße beispielsweise eine Tasse beträgt, gelten alle Mengen für dieses Maß. Die 150 Kalorien in dieser Portionsgröße von einer Tasse verdoppeln sich, wenn Sie 2 Portionen essen. Es besteht die Möglichkeit, dass eine Packung, Tüte oder Flasche nicht eine Portionsgröße hat.

Kalorien: Das nächste und oft prominenteste, was die Leute sehen, sind die Kalorien. Die Kalorienmenge entspricht der Energiemenge, die Sie aus einer Portionsgröße dieses Lebensmittels erhalten. Viele Amerikaner verbrauchen aufgrund einer Portionsverzerrung zu viele Kalorien. Der Kalorienabschnitt jedes Nährwertetiketts kann Menschen helfen, Kalorien zu zählen, wenn sie versuchen, Gewicht zu verlieren. In der durchschnittlichen amerikanischen Ernährung beträgt die tägliche Standardkalorienaufnahme 1.800-2.200 Kalorien für erwachsene Frauen und 2.000-2.500 Kalorien für erwachsene Männer. Dies sind durchschnittliche Berechnungen, die je nach körperlicher Aktivität und Gesundheitszustand variieren.

Merken: Wenn Sie versuchen, Gewicht zu verlieren, ist es am besten, zwischen 1.200 und 1.500 Kalorien pro Tag zu sich zu nehmen.

Natrium: Der durchschnittliche Amerikaner isst zu viel Salz.

Ihre maximale tägliche Natriumaufnahme sollte 2.300 mg (etwa 1 Teelöffel) nicht überschreiten. Wenn Sie über 40 Jahre alt sind oder Bluthochdruck haben, wird empfohlen, 1.500 mg Natrium pro Tag oder weniger zu sich zu nehmen. Es ist am besten, so viel Salz wie möglich zu vermeiden, da ein übermäßiger Salzkonsum zu Herzerkrankungen, hohem Cholesterinspiegel, Bluthochdruck oder Arteriosklerose führen kann. Wenn Sie Ihrem Essen Salz hinzufügen, gibt es natürliche Salze, die für Sie besser sind als normales Kochsalz.

Fette: Es gibt gute Fette und schlechte Fette. Ungesättigte Fette sind akzeptabel, natürlich in angemessenen Mengen. Sie möchten etwas zurück ins Regal stellen, wenn es gesättigte oder Transfette enthält. Diese beiden können zu einem erhöhten LDL (schlechtes) Cholesterin und zu einem verringerten HDL (guten) Cholesterin führen. Achten Sie bei der Suche nach Fetten auf einem Nährwertetikett auch auf die Zutatenliste. Aufgrund einer Kennzeichnungslücke können Unternehmen 0,5 g Transfette pro Portion verwenden, auch wenn das Produkt sagt, dass es fettfrei ist. **Wie zu überprüfen:** Überprüfen Sie die Zutaten, um zu sehen, ob gehärtete Öle enthalten sind. Wenn es welche gibt, enthält das Produkt etwas Transfettsäure.

Zucker: Zucker hat viele Namen, also überprüfe die Zutatenliste auf Namen wie Galaktose, Dextrose, Fruktose oder Glukose. Es gibt auch zugesetzte Zucker oder Süßstoffe wie Aspartam und Maissirup mit hohem Fruktosegehalt, die vermieden werden sollten. Am besten eignen sich natürliche Süßstoffe wie Stevia oder Bio-Agave. Zucker kann in unwahrscheinlichen Lebensmitteln enthalten sein, um Geschmack zu verleihen. Sie können in ungesunden Cerealien oder Salatdressings enthalten sein. Hüten Sie sich also vor verstecktem Zucker.

Kohlenhydrate: Zucker, Ballaststoffe und raffinierte Kohlenhydrate (vermeiden Sie diese) fallen unter den Kohlenhydrat-Schirm. Kohlenhydrate sind eine großartige Energiequelle, wenn Sie die richtigen zum Essen auswählen.

Komplexe Kohlenhydrate, die oft in Vollkornprodukten oder Obst und Gemüse enthalten sind, sind viel besser für Sie als raffinierte Kohlenhydrate. Wenn Sie faseriges Obst und Gemüse in Ihre Ernährung aufnehmen, können Sie die Verdauung verbessern, das Energieniveau steigern und Sie werden weniger essen, weil Sie sich satt fühlen.

Vitamine & Mineralstoffe: Die meisten Amerikaner bekommen nicht genug von den Vitaminen A und C. Achten Sie auf diese und stellen Sie sicher, dass Sie Ihre tägliche Dosis erhalten. Sie können auch frisches Obst und Gemüse essen, um Ihren täglichen Bedarf an den meisten Vitaminen und Mineralstoffen, die für eine gute Gesundheit notwendig sind, zu decken, wenn nicht sogar zu überschreiten. Kalium, Magnesium, Kalzium und Eisen sind großartige Mineralien, von denen einige vor allem in Avocados, dunklem Blattgemüse, rohen Nüssen und Samen oder Bananen unter vielen anderen Lebensmitteln enthalten sind. Sie können auch pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, um die Vitamine und Mineralstoffe zu erhalten, die Sie benötigen.

Zutaten: Die Zutaten stehen nicht ohne Grund auf dem Etikett, und sie sind auch aus gutem Grund klein! Viele Menschen übersehen die Inhaltsstoffe, von denen einige Ihrer Gesundheit schaden können. Die wichtigsten Zutaten des Essens werden zuerst aufgeführt. Wenn die Zutat zu schwer auszusprechen ist, empfehlen wir, die Finger davon zu lassen. Suchen Sie nach kurzen Zutatenlisten mit leicht verständlichen Zutaten.

Dies ist eine Menge zu verstehen, aber hoffentlich hat es Ihnen geholfen, die Nährwertangaben ein wenig besser zu verstehen. Wenn Sie Fragen haben, was Sie für Ihre Gesundheit am besten konsumieren / vermeiden sollten, senden Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie uns an. Wir sind hier um zu helfen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki