



Biolebensmittel - das ist vielleicht nicht so gesund

Wenn es um Gewichtsverlust geht, hat ein einheitlicher Diätplan keine guten Ergebnisse. Dies ist weitaus wichtiger, wenn man bedenkt, dass einige zwar in Ordnung und auch gesund sein können, aber andererseits für mehrere Personen schädlich sein können. Sie werden jedoch viele Personen finden, die davon ausgehen, dass ein Lebensmittel als „gesund“ und „gut“ eingestuft wird, was darauf hindeutet, dass sie völlig frei sind, genau so viel davon zu essen, wie sie möchten, ohne irgendeine Konsequenz zu haben. Das Argument, welches Essen gut ist oder nicht, wird möglicherweise ein nie endendes bleiben. Hin und wieder tauchen viele spaltende Überzeugungen auf. Trotzdem …



Wenn es um Gewichtsverlust geht, hat ein einheitlicher Diätplan keine guten Ergebnisse. Dies ist weitaus wichtiger, wenn man bedenkt, dass einige zwar in Ordnung und auch gesund sein

können, aber andererseits für mehrere Personen schädlich sein können.

Sie werden jedoch viele Personen finden, die davon ausgehen, dass ein Lebensmittel als „gesund“ und „gut“ eingestuft wird, was darauf hindeutet, dass sie völlig frei sind, genau so viel davon zu essen, wie sie möchten, ohne irgendeine Konsequenz zu haben.

Das Argument, welches Essen gut ist oder nicht, wird möglicherweise ein nie endendes bleiben. Hin und wieder tauchen viele spaltende Überzeugungen auf. Trotzdem gibt es bestimmte Dinge, die fast jeder akzeptiert, die nicht ideal sind, wenn Sie versuchen, Gewicht zu reduzieren und ein gesundes Leben zu führen.

Wie schlecht ein bestimmtes Lebensmittel sein kann, ist tatsächlich umstritten, wenn man bedenkt, dass jedes Lebensmittel in Maßen gegessen werden kann, ohne dass es negative Auswirkungen auf den Einzelnen hat.

Es ist daher wichtig, die Gesamtqualität sowie die Auswirkungen einiger der Lebensmittel, die Sie gerade essen, genau so zu berücksichtigen, wie Sie es gerade möchten, während Sie möglicherweise argumentieren, dass sie keinen Einfluss auf Ihre Bemühungen zur Gewichtsreduktion haben würden.

Es ist ziemlich erstaunlich zu bemerken, dass viele Menschen so viel hochverarbeitete Lebensmittel essen, dass sie wirklich nahrhaft für sie sind.

Im Folgenden finden Sie eine Reihe gängiger Lebensmittel, die Männer und Frauen in dem Vertrauen zu sich nehmen, dass sie gesunde Lebensmittel essen.

Salat Soße

Während der Salat an sich als ein Weg bekannt ist, ein gesundes

und ausgewogenes Lebensmittel zu konsumieren, kann das angewendete Dressing ihn dennoch völlig „schädlich“ machen. Viele der normalen Salatdressings enthalten viel Zucker und verwenden hauptsächlich pflanzliche Öle, einschließlich Raps- oder Sojaöl. Diese Art von Belag hilft leicht dabei, den Salat so schädlich zu machen wie die anderen Lebensmittel, die der Einzelne vermeiden könnte.

Alternativ können Sie Ihre Salate mit Oliven- oder Essigöl verfeinern. Sie könnten auch nach einer Reihe der weitaus gesünderen Salatsaucen suchen, denen keine Konservierungsstoffe, Pflanzenöle und Süßstoffe zugesetzt wurden.

Konventionelle Soja

Jedes Soja enthält große Mengen an Phytoöstrogenen, von denen viele Experten behaupten, dass sie entweder gesund oder ungesund sind. Gleichzeitig ist das meiste konventionelle Soja größtenteils genetisch verbessert und wirft daher eine ganze Reihe von Wellness- und Sicherheitsfragen auf. Versuchen Sie, die Sojaaufnahme auf ein Minimum zu beschränken, und entscheiden Sie sich auch für die Bio- und Vollwertvarianten.

Joghurt

Die meisten klassischen Joghurts sind in der Regel mit vielen künstlichen Süßungsmitteln und / oder Zucker gefüllt. Der hausgemachte Joghurt oder die, die Sie aus frischer Milch von einer lokalen Ranch erhalten können, sind oft sehr nahrhaft. Verwenden Sie griechischen Joghurt oder erhalten Sie einen sehr guten, hochwertigen Bio-Joghurt. Fügen Sie dann Ihre eigenen bevorzugten Beläge hinzu.

Weizenvollkornbrot

Wenn man darüber nachdenkt, ist Weizen nicht wirklich eine gesunde Mahlzeit. Das Einbeziehen des „Ganzen“ wird es also

nicht wesentlich verbessern. Viele dieser Arten von Lebensmitteln enthalten zusätzliche Mengen an Zucker, Ölen und anderen unnatürlichen Zutaten. Sie können jedoch die Menge an Gluten oder Weizen, die Sie in Ihrer Ernährung konsumieren, minimieren.

Diätgetränke

Dies ist ein weiteres äußerst kontroverses Thema, da einige Leute behaupten, dass die synthetischen Süßstoffe, die sie besitzen, im Vergleich zu Zucker normalerweise schlechter sind. Andererseits gibt es einige Daten, die darauf hindeuten, dass sie einen indirekten Einfluss auf die Gewichtszunahme haben. Sie in Maßen zu trinken ist in Ordnung, aber denken Sie daran, dass sie einige viel bessere Getränkeoptionen ersetzen werden, einschließlich Kaffee, Tee oder sogar reines Wasser. Überlegen Sie deshalb zweimal.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki