



Die Bedeutung der Ernährung in unserem täglichen Leben

Wann immer wir Nahrung oder nährhafte Flüssigkeiten zu uns nehmen, verdaut und absorbiert unser Körper die einfachen, aber essentiellen Mineralien, Vitamine, Fette, Proteine, Kohlenhydrate, Fette und Wasser aus dieser Nahrung oder nährhaften Flüssigkeiten und wandelt sie in den Blutkreislauf und die Energie um, die unserem Körper helfen wachsen und gesund bleiben. Der Nährwert ist wichtiger für die Gesundheit jedes Einzelnen. Die Nahrung oder Flüssigkeiten, wann immer wir sie einnehmen, wirken sich sowohl auf unseren Körper als auch auf unsere Gesundheit aus. Daher ist es sehr wichtig, dass wir uns der Lebensmittel oder Flüssigkeiten, die wir in unserem täglichen Leben zu …



Wann immer wir Nahrung oder nährhafte Flüssigkeiten zu uns nehmen, verdaut und absorbiert unser Körper die einfachen, aber essentiellen Mineralien, Vitamine, Fette, Proteine, Kohlenhydrate, Fette und Wasser aus dieser Nahrung oder nährhaften Flüssigkeiten und wandelt sie in den Blutkreislauf und die Energie um, die unserem Körper helfen wachsen und

gesund bleiben.

Der Nährwert ist wichtiger für die Gesundheit jedes Einzelnen. Die Nahrung oder Flüssigkeiten, wann immer wir sie einnehmen, wirken sich sowohl auf unseren Körper als auch auf unsere Gesundheit aus. Daher ist es sehr wichtig, dass wir uns der Lebensmittel oder Flüssigkeiten, die wir in unserem täglichen Leben zu uns nehmen, bewusster sind. Viele Krankheiten entstehen nur durch falsche Ernährung. Eine bestimmte Ernährung kann selbst eine Krankheit verursachen oder den Verlauf einer bekannten Erkrankung wie Diabetes, Herz- oder Nierenerkrankungen verändern.

Warum Ernährung wichtig für uns ist

Denn wir wissen, dass Nahrung und Wasser notwendig sind, um unseren Körper aufzubauen und gesund zu halten. Jede gute Nahrung und Flüssigkeit enthält einige wichtige Nährstoffe wie Proteine, Kohlenhydrate, Fette, einige Vitamine, Mineralien und Wasser. Diese alle spielen eine unterschiedliche Rolle, um unseren Körper gesund zu halten und neue Zellen in unserem Körper aufzubauen.

Dies sind die wichtigen Nährstoffe und ihre Rolle in unserem Körper:

Protein:

Protein hilft unserem Körper, Muskeln und ein starkes Immunsystem aufzubauen. Grundsätzlich bestehen Proteine aus langen Ketten von Aminosäuren. Es gibt 22 verschiedene Arten von Aminosäuren und unser Körper braucht alle diese Aminosäuren, um richtig zu funktionieren. Protein ist ein reichlich vorhandener Nährstoff in unserem Körper, der neues Gewebe aufbaut und alle beschädigten Zellen in unserem Körper repariert. Es hilft auch bei der Bildung von Hormonen und Enzymen, die in unserem Körper verschiedene Rollen spielen, wie z. B. Stoffwechsel und sexuelle Entwicklung. Es gibt viele

Arten von Proteinen, die in unserem Körper eine unterschiedliche wichtige Rolle spielen. Kollagen ist zum Beispiel ein Protein und verleiht unserem Haar und unserer Haut Festigkeit, Elastizität und Zusammensetzung. Einige der guten Proteinquellen sind Linsen, fettarme Milchprodukte, Tofu, Nüsse, Samen, Erbsen, Tempeh. Einige gängige Lebensmittel wie Vollkornbrot, Kartoffeln, Mais und Nudeln enthalten ebenfalls Eiweiß. Sojaprotein ist das essentiellste und stärkste Protein und jedem Protein tierischen Ursprungs ebenbürtig.

Kohlenhydrate:

Kohlenhydrate geben uns Energie. Dies ist eine ideale Energiequelle für den Körper, da Kohlenhydrate leichter in Glukose umgewandelt werden. Es hilft unserem Körper, die Energie für die Bildung von Zellbestandteilen bereitzustellen. Kohlenhydrate bestehen aus den drei von Pflanzen gebildeten Verbindungen Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff. Es gibt vier Arten von Kohlenhydraten, die wichtig sind – Zucker, Stärke, Ballaststoffe und Gummis. Wenn Kohlenhydrate regelmäßig eingenommen werden, verursacht es keine Gewichtszunahme, es sei denn, wie andere Lebensmittelgruppen. Es gibt zwei Arten von Kohlenhydraten – komplexe und einfache. Die Effizienz von Kohlenhydraten kann die Produktion von Ketonen im Körper verursachen, was zu einem Zustand führen kann, der als Ketose bekannt ist. Gute Beispiele für Kohlenhydrate sind Brot, Kartoffeln, Nudeln, Soda, Chips, Bonbons/Süßigkeiten, Kekse/Kekse, Pudding, Kuchen, Zucker, Bananen usw.

Fette:

Fett liefert uns zusätzliche Energie. Es ist ein Nährstoff und eine bestimmte Menge an Fett ist für unseren Körper notwendig. Es macht uns nicht immer dick. Es spielt eine Rolle, um unseren Körper zu isolieren, indem es uns vor plötzlichen Temperaturschwankungen schützt und auch unsere lebenswichtigen Organe schützt. Fette bestehen aus einer breiten Gruppe von Verbindungen, die in organischen

Lösungsmitteln löslich und in Wasser unlöslich sind. Fette liefern 9 Kalorien pro Gramm. Bei der Verdauung von Nahrungsfett entstehen Fettsäuren. Es ist auch wichtig für eine gesunde Haut und die Regulierung des Blutdrucks.

Es gibt zwei Arten von Fetten: Gesättigt (bei Raumtemperatur fest) und Ungesättigt (bei Raumtemperatur flüssig). Um eine ausreichende Menge an Linolsäure zu erhalten, eine der wenigen Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Jeder Erwachsene braucht täglich einen Esslöffel ungesättigte Fettsäuren. Gesättigte Fette kommen hauptsächlich in Milchprodukten wie Butter, Sahne, Käse und einigen Schokoladen vor. Die Quelle für ungesättigte Fette sind Sojabohnen-, Sonnenblumen- und Maisöle.

Vitamine:

Ein Vitamin ist eine organische Verbindung, es reguliert unsere Körperprozesse und spielt eine wichtige Rolle, damit unser Körper richtig funktioniert. Der Begriff Vitamin leitet sich von „Vitamin“ ab, einem Kombinationswort aus Vital und Amin. Heute wird eine chemische Verbindung als Vitamin bezeichnet. Unser Körper benötigt Vitamine als Substanzen, um normal zu wachsen und sich zu entwickeln. Unser Körper braucht 13 Vitamine. Einige von ihnen sind A, B, C, D, E, K, Vitamin B-6 und Vitamin B-12. In unserem täglichen Leben bekommen wir fast alle diese Vitamine aus Lebensmitteln, was auch immer wir zu uns nehmen. Unser Körper kann auch die Vitamine D und K produzieren.

Jedes Vitamin spielt bestimmte Aufgaben. Ein besonders niedriger Vitamingehalt führt zu einer Mangelkrankheit. Wenn wir zum Beispiel nicht genug Vitamin D bekommen, kann das Rachitis verursachen. Ein Mangel an Vitamin ‚A‘ kann Nachtblindheit verursachen.

Wenn wir uns ausgewogen ernähren, nehmen wir automatisch genügend lebensnotwendige Vitamine aus unserer täglichen

Nahrung oder Flüssigkeit zu uns. Wir müssen nicht einmal ein bestimmtes Vitamin separat einnehmen. Nur in einigen Fällen müssen wir für eine optimale Gesundheit ein tägliches Multivitaminpräparat einnehmen.

Mineralien:

Mineralien regulieren unsere Körperprozesse und bauen auch Körpergewebe auf. Mineralien sorgen dafür, dass unser Körper richtig funktioniert, genauso wie Vitamine die Rolle spielen, aber sie verhindern nicht den Gewichtsverlust. Obwohl wir es aus unserer täglichen Nahrung aufnehmen, müssen wir es nicht separat einnehmen. Mineralstoffe stärken unser Immunsystem. Einige wichtige Mineralien sind Chlorid, Calcium, Kupfer, Chrom, Fluorid, Eisen und Jod. Diese Arten von Mineralien finden Sie in unseren täglichen Nahrungs- oder Flüssigkeitszusätzen wie Salz, Sojasauce, Milch, Pflanzenöle, Vollkornprodukte, Käse, Nüsse usw.

Wasser gibt Zellen Form und fungiert als Medium, in dem Körperprozesse ablaufen können. Es ist der bekannteste und doch wichtigste Nährstoff, den unser Körper braucht. Es ist auch die am häufigsten in unserem Körper vorkommende Art von Flüssigkeit, die 70% unserer Gesamtmasse ausmacht. Es hilft, die essentiellen Nährstoffe aufzulösen und in alle Teile des Körpers zu transportieren. Es wird auch benötigt, um die Körpertemperatur aufrechtzuerhalten und hilft, die Abfallprodukte des Körpers abzutransportieren.

Wasser:

Im menschlichen Körper sind 70 % der Gesamtmasse von Wasser bedeckt. Wasser gibt Zellen Form und fungiert als Medium, in dem Körperprozesse ablaufen können. Es ist ein sehr notwendiger Nährstoff als alle verfügbaren Nährstoffe. Es ist auch die am häufigsten vorkommende Art von Flüssigkeit im menschlichen Körper. Wasser hilft, die Körpertemperatur aufrechtzuerhalten und hilft, die Abfallprodukte des Körpers

abzutransportieren.

Wir sehen, dass die Ernährung eine sehr wichtige Rolle in unserem Leben spielt, jedes Lebensmittel und jede Flüssigkeit enthält ihren eigenen Nährwert, der in unserem Leben sehr notwendig ist. Es könnte helfen, unsere Lebensspanne zu verlängern oder zu verkürzen sowie unseren Abschluss oder Lebensunterhalt zu definieren. Es hilft auch bei unserer geistigen und körperlichen Entwicklung. Wir müssen uns bewusst sein, welche Nahrung und Flüssigkeit wir regelmäßig zu uns nehmen. Popper Food in unserem täglichen Leben führt zu einer lebenslangen Gewohnheit für ein gesundes, verlängertes Leben.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki