



## Die wichtigen Fakten zur Ernährung

Was ist Ernährung? Dies bezieht sich auf das, was wir essen und trinken und anderweitig konsumieren, damit unser Körper gesund bleibt. Viele sprechen heute über Ernährung, weil sich die Regierung natürlich daran beteiligt hat, zu erklären, was für eine gute Ernährung notwendig ist, und sogar dafür sorgt, dass die Lebensmittel, die wir essen, sicher sind; Sie beraten uns auch über Dinge, die ungesund und unsicher sind! Aber auch bei der Ernährung kommt die Eigenverantwortung ins Spiel. Es ist unerlässlich, dass jede Person versteht, was sie essen muss, um gesund zu sein, und dass sie weiß, worauf sie bei Lebensmitteln achten &hellip;



Was ist Ernährung? Dies bezieht sich auf das, was wir essen und trinken und anderweitig konsumieren, damit unser Körper gesund bleibt. Viele sprechen heute über Ernährung, weil sich die Regierung natürlich daran beteiligt hat, zu erklären, was für eine gute Ernährung notwendig ist, und sogar dafür sorgt, dass die Lebensmittel, die wir essen, sicher sind; Sie beraten uns auch über Dinge, die ungesund und unsicher sind!

Aber auch bei der Ernährung kommt die Eigenverantwortung ins Spiel. Es ist unerlässlich, dass jede Person versteht, was sie essen muss, um gesund zu sein, und dass sie weiß, worauf sie bei Lebensmitteln achten muss, damit sie den größten Nährwert haben. Nur nach Artikeln zu suchen, die „angereichert“ wurden oder die behaupten, eine „gute Quelle“ für Vitamine und Mineralien und andere wichtige Elemente zu sein, wird niemals ausreichen. Lassen Sie uns also mehr über Ernährung sprechen und wie sie sich auf den Körper und seine alltäglichen Funktionen auswirkt.

Den Körper zu pflegen und gesund zu halten bedeutet, dass er so funktioniert, wie er sollte. Diese notwendigen Elemente aus der Nahrung werden bei diesen Funktionen wichtig sein.

Aber wie können Sie feststellen, ob Sie tatsächlich von den Lebensmitteln, die Sie essen, genährt werden? Natürlich müssen Sie Ihre Bedürfnisse und die Ihrer Familie verstehen, und dann gehen Sie mit diesem Verständnis einen Schritt weiter und lassen zu, dass es Ihre Lebensmitteleinkäufe und Entscheidungen in Bezug auf das Essen beeinflusst.

Und wenn diese Entscheidungen die Ernährungsbedürfnisse einer Person in Bezug auf Vitamine und Mineralstoffe nicht ganz erfüllen, kann eine Ergänzung angebracht sein. Diese können helfen, die fehlenden Elemente auszugleichen.

Es kann eine Weile dauern, bis Sie wirklich alles gelernt haben, was Sie über Ernährung wissen müssen. Es gibt so viele verschiedene Elemente im Körper und einige werden natürlich in größeren Mengen benötigt als andere, und einige können bedeuten, dass nur Spurenmengen erforderlich sind. Was bestimmt also, was Sie brauchen, im Vergleich zu dem, was jemand anderes braucht? Es gibt keine feste Regel oder absolute Formel, der Sie folgen können. Aber es gibt einige Richtlinien, die Sie befolgen können, wenn es um Geschlecht, Alter, Gewicht, körperliche Aktivität usw. geht. In einigen Fällen kann es sein, dass eine Größe nicht für alle passt, aber es kann

sein, dass eine Größe ausreicht!

Und natürlich kann es schwieriger werden, wenn Sie erkennen, dass die Ernährungsbedürfnisse für jeden Menschen unterschiedlich sind; Frauen und Männer haben unterschiedliche Bedürfnisse, Kinder und Erwachsene haben unterschiedliche Bedürfnisse und so weiter. Diese Bedürfnisse können sich auch im Laufe des Lebens ändern, wenn sich Ihr Lebensstil ändert.

Beispielsweise hat jemand mit einer bestimmten Erkrankung wie Diabetes andere Bedürfnisse als jemand ohne. Sicher verstehen Sie, wie schwierig das Thema Ernährung werden kann. Aber Sie können darüber nachdenken, wie Ihr Körper funktioniert und was er braucht, bis hin zu den eigentlichen Körperzellen, und dann verstehen, wie sich diese Zellen mit zunehmendem Alter verändern, wie sich unsere allgemeine Gesundheit verändert und so weiter. Diese Funktionen werden sich ändern und die Bedürfnisse werden sich ebenfalls ändern. Denken Sie daran, dass dies ein individueller Ansatz ist und Sie individuell darüber nachdenken müssen, damit Sie Ihre Bedürfnisse verstehen und auch daran arbeiten können, diese Ernährungsbedürfnisse zu erfüllen.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**