



Eine ausgewogene Ernährung: Was ist das und wie erreicht man sie?

Eine ausgewogene Ernährung bedeutet einfach, die richtige Art von Nahrung in den richtigen Mengen und in den empfohlenen Mengen zu sich zu nehmen, damit Ihr Körper die Nährstoffe aufnehmen kann, die er für die Gesundheit benötigt. Es ist wichtig, eines zu haben, da es die Vorbeugung von Fettleibigkeit, Diabetes, einigen Krebsarten und Krankheiten gewährleistet. Gemäß dem „Australischen Leitfaden für gesunde Ernährung“ kann die Anzahl der täglichen Portionen, die von jeder Lebensmittelgruppe benötigt werden, um den täglichen Nährstoffbedarf Ihres Körpers zu decken, grob wie folgt unterteilt werden: Kohlenhydrate: 6 – 9 Eiweiß: 1 – 2 Fette: 1 Milchprodukte: 2 – 3 –



Eine ausgewogene Ernährung bedeutet einfach, die richtige Art von Nahrung in den richtigen Mengen und in den empfohlenen Mengen zu sich zu nehmen, damit Ihr Körper die Nährstoffe aufnehmen kann, die er für die Gesundheit benötigt. Es ist wichtig, eines zu haben, da es die Vorbeugung von

Fettleibigkeit, Diabetes, einigen Krebsarten und Krankheiten gewährleistet.

Gemäß dem „Australischen Leitfaden für gesunde Ernährung“ kann die Anzahl der täglichen Portionen, die von jeder Lebensmittelgruppe benötigt werden, um den täglichen Nährstoffbedarf Ihres Körpers zu decken, grob wie folgt unterteilt werden:

Kohlenhydrate: 6 – 9

Eiweiß: 1 – 2

Fette: 1 Milchprodukte: 2 – 3

Obst: 2

Gemüse: 5

Als nächstes müssten Sie wissen, was eine Portion einer Lebensmittelgruppe ausmacht.

Kohlenhydrate:

- 1 Scheibe Brot
- 1 Tasse Reis oder Nudeln oder Nudeln
- $\frac{3}{4}$ Tasse verzehrfertiges Müsli
- 1 mittelgroßes Brötchen

Protein:

- 70 – 90 Gramm gekochtes mageres Fleisch/Fisch/Geflügel
- 2 kleine Eier oder 1 großes Ei

- ½ Tasse Erdnüsse/Mandeln

- 2 kleine Lammkoteletts

Fett:

- 1 TL Pflanzenöl/Butter/Erdnussbutter
- 5 Gramm Fett in Lebensmitteln wie Kuchen und Gebäck

Molkerei

- 1 Becher Joghurt/Milch
- ½ Tasse Eis
- 1 Scheibe Käse

Obst

- ½ Tasse frisch gepresster Saft
- 1 Apfel/Orange/Banane
- ½ Tasse gehacktes frisches Obst
- ¼ Tasse Rosinen oder Trockenfrüchte.

Gemüse

- Eine halbe Tasse gekochtes Gemüse
- Eine ganze Tomate
- 10 Babykarotten
- 1 Tasse Salatgemüse

Nun, ein großes Problem bei dem Versuch, diesem Leitfaden zu folgen, um sicherzustellen, dass Ihr Körper alle Nährstoffe hat, die er braucht, um gesund zu sein, ist, dass eine Person (zum Beispiel) mindestens 2 Scheiben Brot, 4 Tassen davon essen müsste Reis, 70 Gramm gekochtes Fleisch in etwas Pflanzenöl gekocht, 2 Tassen Joghurt, 2 Äpfel, 30 Babykarotten und 4 Tassen gekochtes Gemüse pro Tag. Obwohl dies für einige leicht zu erreichen ist, für viele andere, insbesondere für diejenigen, die ein sehr beschäftigtes Leben führen oder versuchen, ihre Portionsgröße und Kalorien zu reduzieren abnehmen, es ist nicht. Daher habe ich einige Empfehlungen und Tipps für eine ausgewogene gesunde Ernährung zusammengestellt.

- Versuchen Sie, Nahrungsmittel mit hoher Nährstoffdichte zu wählen, z. B. ein Sandwich mit magerem Fleisch und Gemüse. Dies liefert eine höhere Menge an Vitaminen und Mineralstoffen ohne zu viele Kalorien
- Vermeiden Sie kalorienreiche, aber nährstoffarme Lebensmittel. Dies sind vor allem Lebensmittel wie Süßigkeiten, Erfrischungsgetränke und Kuchen.
- Servieren Sie zum Mittag- und Abendessen immer einen Salat zu Ihrer Hauptmahlzeit. Dadurch wird sichergestellt, dass Sie Ihre Aufnahme von Gemüse erhöhen.
- Tauschen Sie Reis/Nudeln/Nudeln gegen Brot, 1 Scheibe Brot ist bereits 1 Portion Kohlenhydrate!
- Eine Tasse frisch gepresster Saft am Morgen deckt Ihre empfohlene Tagesdosis an Obst
- Wenn Sie einen geschäftigen Lebensstil haben oder versuchen, Gewicht zu verlieren und es immer noch schwierig finden, den täglichen Bedarf zu decken, ist es auch eine gute Idee, Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Nahrungsergänzungsmittel können sicherstellen, dass Ihr Körper alle Nährstoffe erhält, die er benötigt, wenn Sie nicht in der Lage

sind, genügend Nahrung zu sich zu nehmen, damit Ihr Körper die erforderlichen Vitamine und Nährstoffe extrahieren kann, um eine optimale Gesundheit zu erreichen.

Bitte denken Sie jedoch daran, dass es wichtig ist, Ihr echtes Obst und Gemüse nicht durch die Nahrungsergänzungsmittel zu ersetzen (falls Sie sich dafür entscheiden, sie einzunehmen).
Nichts kann jemals eine gesunde Ernährung ersetzen!

Viel Glück!

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki