



Gesunde Ernährung - Essen fürs Leben - 6 einfache Regeln

Gesundes Essen zu finden, es zu essen und ein langes Leben zu führen, ist keine Science-Fiction. Es ist jedoch Wissenschaft. Jeder versucht, Ihnen Ratschläge zu geben, wie man richtig isst, aber die einfache Tatsache ist, dass fast niemand versteht, was in Ihrem Körper passiert, wenn Sie gesunde Lebensmittel kaufen und essen. Details zu diesem Thema stehen den Personen zur Verfügung, die es wissen müssen. Diejenigen unter Ihnen, die die einfachen Regeln ohne Flusen oder Details wollen, lesen weiter. 1) Essen Sie ganze Lebensmittel. Die Leute sagen die ganze Zeit „Vollwertkost“, aber niemand hört auf zu überlegen, was das für gesundes …



Gesundes Essen zu finden, es zu essen und ein langes Leben zu führen, ist keine Science-Fiction. Es ist jedoch Wissenschaft. Jeder versucht, Ihnen Ratschläge zu geben, wie man richtig isst, aber die einfache Tatsache ist, dass fast niemand versteht, was

in Ihrem Körper passiert, wenn Sie gesunde Lebensmittel kaufen und essen. Details zu diesem Thema stehen den Personen zur Verfügung, die es wissen müssen. Diejenigen unter Ihnen, die die einfachen Regeln ohne Flusen oder Details wollen, lesen weiter.

1) Essen Sie ganze Lebensmittel. Die Leute sagen die ganze Zeit „Vollwertkost“, aber niemand hört auf zu überlegen, was das für gesundes Essen bedeutet. Essen von Lebensmitteln, die nicht in einem Labor gezüchtet und nicht auseinander genommen und wieder zusammengesetzt wurden, bedeutet das. Also keine dehydrierten-rehydrierten Kartoffeln, keine homogenisierte Milch, kein Mehl, kein Zucker und absolut kein Maissirup, High-Fructose oder sonstiges.

2) Essen Sie Lebensmittel so nah wie möglich an ihrem natürlichen Zustand. Das klingt sehr nach „Vollwertkost essen“, ist aber eine ergänzende Regel. Ihre Lebensmittel sollten nicht nur ganz sein, sondern auch frisch und so wenig wie möglich gekocht werden. Millionen von Jahren aßen Menschen das, was sie jagten und sammelten, ohne die Vorteile von Öfen und Öfen, geschweige denn Küchenmaschinen und Mixern. Die Evolution hatte keine Chance, moderne Geräte einzuholen: Wir verdauen Lebensmittel immer noch so, wie es unsere Vorfahren getan haben. Dies bedeutet nicht „Hacken Sie nicht Ihre roten Paprikaschoten“ oder „Essen Sie keinen Käse, weil es keine Rohmilch ist“. Dies sind immer noch gesunde Lebensmittel; sie zu essen ist in Ordnung. Essen Sie einfach Ihr Gemüse kaum gedämpft oder Ihr Fleisch fast zu roh. Ihr Körper wird so viel mehr aus ihnen herausholen, dass Sie den Unterschied spüren werden.

3) Iss nichts, was du nicht kaufen kannst. Das heißt, wenn Sie keine Tüte reines Natriumerythorbat oder eine Prise Hydroxypropylmethelcellulose kaufen können, sollten Sie nichts essen, das diese Inhaltsstoffe enthält. Es ist nicht gesund. Essen sollte Sie mit Zutaten füllen, die von der Natur und nicht von einem Labor hergestellt werden.

4) Es gibt nur 2 Lebensmittelgruppen: Dinge, die sich bewegen und Dinge, die wachsen. Mit anderen Worten, wenn es nicht offensichtlich eine Pflanze oder offensichtlich ein Tier ist, essen Sie es nicht. Sie sollten versuchen, ungefähr die gleichen Mengen von jeder der beiden Lebensmittelgruppen zu essen, und jede hat eine zusätzliche Regel, die Sie beachten sollten:

5) Von der Lebensmittelgruppe „Dinge, die sich bewegen“ sollten Sie sich bemühen, ungefähr die gleichen Mengen an Fett und Protein zu erhalten. Dies steht in direktem Widerspruch zur heutigen „Fat-is-Bad“ -Propaganda, ist aber nachweislich wahr.

6) Von der Gruppe „Dinge, die wachsen“ sollten Sie jeden Tag bewusst so viele verschiedene Pflanzenfarben wie möglich essen. Veggie-Farben bilden sich aufgrund verschiedener Substanzen in der Pflanze; Jede Substanz repräsentiert eine Gruppe von Nährstoffen. Ihr Körper erhält Nährstoffe aus Fleisch, aber nicht so viel wie aus frischem Obst und Gemüse. Daher ist es wichtig, eine Vielfalt zu erhalten. Sie möchten einige Nährstoffe nicht überladen und andere weglassen, das ist keine gesunde Ernährung.

Diese Regeln sind leicht zu lesen, aber schwer zu befolgen. Es hilft so sehr Essen verstehen auf eine Weise, die Ihren Körper dazu bringt, Sie zu lieben. Viele Faktoren, von gesellschaftlichen bis hin zu chemischen, verschwören sich, um Sie zu einer kohlenhydratreichen, hochverarbeiteten amerikanischen Ernährung zu bewegen – aber das führt dazu, dass die amerikanische Lebensmitte von Diabetes, Herzproblemen, Unfruchtbarkeit und Impotenz und sogar Krebs geplagt ist. Gesundes Essen kann Sie am Leben erhalten und Sie fühlen sich großartig.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki