



## Gesundes Essen - 3 kritische Faktoren

Die Wahl der richtigen gesunden Ernährung sollte viele Faktoren umfassen. Drei wichtige Faktoren für eine gesunde Ernährung sind die folgenden: 1. Fördert es die Gesundheit und nicht die Gewichtszunahme? Das mag offensichtlich erscheinen, aber es kann schwierig sein. Die Leute machen manchmal Pizza und behaupten, es sei ein gesundes Essen, indem sie einfach etwas Gemüse darüber werfen. Aber die Pizza wird höchstwahrscheinlich eine große Menge an Kalorien haben, wird Weißmehl und Käse enthalten. Auch wenn Sie Nährstoffe aus dem Gemüse beziehen, neigt der Gesamteffekt aufgrund der anderen fettbildenden Inhaltsstoffe zum Negativen. 2. Ist es biologisch? Obst und Gemüse sind immer &hellip;



Die Wahl der richtigen gesunden Ernährung sollte viele Faktoren umfassen. Drei wichtige Faktoren für eine gesunde Ernährung sind die folgenden:

1. Fördert es die Gesundheit und nicht die Gewichtszunahme? Das mag offensichtlich erscheinen, aber es kann schwierig sein. Die Leute machen manchmal Pizza und behaupten, es sei ein

gesundes Essen, indem sie einfach etwas Gemüse darüber werfen. Aber die Pizza wird höchstwahrscheinlich eine große Menge an Kalorien haben, wird Weißmehl und Käse enthalten. Auch wenn Sie Nährstoffe aus dem Gemüse beziehen, neigt der Gesamteffekt aufgrund der anderen fettbildenden Inhaltsstoffe zum Negativen.

2. Ist es biologisch? Obst und Gemüse sind immer am besten aus biologischem Anbau zu beziehen, aber dies konzentriert sich hauptsächlich auf Fleischprodukte. Zu behaupten, dass eine magere Hähnchenbrust aufgrund ihres hohen Proteingehalts und ihres minimalen Fettgehalts ein gesundes Lebensmittel ist, ist in Ordnung, aber wie ist die tatsächliche Qualität des Fleisches? Angesichts der schrecklichen Bedingungen der Massentierhaltung und des Krankheitspotenzials sollte man die meisten Fleischprodukte nur dann als gesunde Lebensmittel bezeichnen, wenn sie unter den Begriff „Bio“ fallen.

3. Wie hoch ist der Natriumgehalt? Ich schließe dies ein, weil es ein so übersehener Aspekt des heutigen Entscheidungsfindungsprozesses für gesunde Ernährung ist. Hoher Natriumgehalt hat viele negative gesundheitliche Vorteile. Zu oft denkt man, dass man sich für ein gesundes Essen entscheidet, ohne zu merken, dass der Natriumgehalt tatsächlich durch die Decke geht. Ein Beispiel hierfür kann Brot sein. Viele Brote auf dem Markt, die als gesunde Lebensmittel angepriesen werden, enthalten tatsächlich einen hohen Natriumgehalt. Es gibt eine Marke namens Ezekial, die eines der natriumärmsten Brote auf dem Markt ist. Auch Obst- und Gemüsekonserven, von denen Sie glauben, dass sie ein gesundes Lebensmittel sind, sind oft mit Natrium aus der Lösung beladen, die zur Konservierung des Produkts benötigt wird. Frisches Obst und Gemüse sind immer am besten.

Ein zusätzlicher Hinweis, dass jede generische Soße, die Sie auf Ihr Essen geben, höchstwahrscheinlich enorme Mengen an Natrium zu Ihrem Essen hinzufügen wird, was es zu einem ungesunden Essen macht.

Dies sind drei wichtige Faktoren, die Ihnen bei der Suche nach gesunden Lebensmitteln helfen.

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