



Ist Ihre gesunde Ernährung wirklich gesund?

Die Welt wird von Jahr zu Jahr gesundheitsbewusster. Lebensmittelunternehmen stellen sogenannte Biolebensmittel her, die Fast-Food-Industrie versucht, gesündere Menüs zuzubereiten, und die Menschen treffen klügere Entscheidungen, wenn es um ihre Lebensmittel geht. Dies ist eine wunderbare Sache und wird dringend benötigt, da immer mehr Familien von Fettleibigkeit betroffen sind. Es ist immer noch eine Herausforderung, mit all den Biolebensmittel-Optionen und Medien, die diktieren, was wir als gesund ansehen, richtig zu essen. Jeden Tag sehe ich Werbung und Artikel für Lebensmittel, die wirklich nicht die beste Wahl sind. Von Maissirup mit hohem Fruchtzuckergehalt bis hin zu Snackpackungen mit 100 Kalorien werden …



Die Welt wird von Jahr zu Jahr gesundheitsbewusster. Lebensmittelunternehmen stellen sogenannte Biolebensmittel her, die Fast-Food-Industrie versucht, gesündere Menüs zuzubereiten, und die Menschen treffen klügere Entscheidungen, wenn es um ihre Lebensmittel geht.

Dies ist eine wunderbare Sache und wird dringend benötigt, da immer mehr Familien von Fettleibigkeit betroffen sind. Es ist immer noch eine Herausforderung, mit all den „Biolebensmittel“-Optionen und Medien, die diktieren, was wir als gesund ansehen, richtig zu essen. Jeden Tag sehe ich Werbung und Artikel für Lebensmittel, die wirklich nicht die beste Wahl sind. Von Maissirup mit hohem Fruchtzuckergehalt bis hin zu Snackpackungen mit 100 Kalorien werden die Menschen in schlechte gesundheitliche Entscheidungen verwickelt. Die Gewichtsabnahme und die Suche nach 6er-Packs werden immer schwieriger.

Der einfachste Weg, all dies zu vermeiden und auf einem gesünderen Weg zu bleiben, wäre, natürliche Lebensmittel zu essen, die vom Menschen nicht verändert wurden. Diese Einkaufsliste würde frisches Fleisch, Gemüse und Obst, rohe Nüsse und weniger veränderte Milchprodukte enthalten. Dies kann schwierig sein, da die meisten Lebensmittel in den Regalen auf die eine oder andere Weise von Menschen beeinflusst wurden.

Aus diesem Grund werde ich Ihnen drei Dinge geben, auf die Sie beim nächsten Besuch des Lebensmittels achten sollten, damit Sie klügere und gesündere Entscheidungen für sich und Ihre Familie treffen können:

1: Nahrungsquelle

Dieser kann etwas knifflig sein, aber viele Geschäfte können diese Informationen immer besser bereitstellen. Wenn Sie Zugang zu einem Bioladen haben, werden Sie nicht so viele Probleme haben, aber selbst Kroger-Läden werden besser.

Achten Sie darauf, woher die Lebensmittel stammen, die Sie kaufen. Dies betrifft mehr Fleisch und tierische Produkte als andere Gegenstände. Viele Lebensmittelunternehmen verwenden Hormone und Fütterungsverfahren für ihre Tiere, die die Qualität des Fleisches beeinträchtigen können.

Hormone, die einem Tier hinzugefügt werden, um es größer werden zu lassen, können in unseren Körper aufgenommen werden, sobald wir das Fleisch essen, wodurch unser Hormonhaushalt und unsere körperlichen Prozesse beeinträchtigt werden.

Suchen Sie nach mehr natürlichem Fleisch, das mit Gras gefüttert und hormonfrei war. Das gleiche gilt für Meeresfrüchte; Versuchen Sie, mehr natürliche Quellen und keine geschlossenen Wasserrische zu finden. Dieses Fleisch ist nicht nur gesünder, sondern auch viel frischer und schmeckt besser.

2: Zutaten

Achten Sie beim Kauf von Lebensmitteln auf die Zutaten. Oft behauptet ein Lebensmittel aufgrund der Kalorienmenge, gesund zu sein, aber in Wirklichkeit sind diese Kalorien ziemlich ungesund.

Kalorien sind wichtig, aber genauso wichtig ist die Qualität des Essens. Im Allgemeinen ist das Essen umso besser, je geringer die Anzahl der Zutaten ist. Wenn Sie eine Snackpackung mit 100 Kalorien kaufen, sehen Sie eine lange Liste von Zutaten, während es bei natürlicheren Lebensmitteln wie Gemüse nur eine Zutat gibt.

Wenn Sie die Menge der Zutaten in Ihrer Speisekammer verringern, erhöhen Sie die Qualität.

3: Natrium

Natrium ist eines der Dinge, die von vielen Menschen übersehen werden. Es spielt eine große Rolle nicht nur beim Abnehmen, sondern auch bei der Herzgesundheit, der Gesundheit der Gelenke und dem allgemeinen Wohlbefinden. Es tötet Ihren Weg zum Erfolg mit Wassereinlagerungen und insgesamt verminderter Stimmung.

Viele Lebensmittel haben Natrium hinzugefügt, um die Haltbarkeit zu verlängern. Fast jedes Konservenfutter enthält eine große Menge Natrium, weshalb Konserven so lange halten. Sehen Sie sich den Natriumgehalt Ihrer Lebensmittel an und versuchen Sie, Ihre Aufnahme auf weniger als 1500 mg pro Tag zu beschränken. Beispielsweise enthält eine Dose „natriumarme“ Suppe 900 mg Natrium. Wenn das „niedrig“ ist, würde ich es hassen, normal zu sehen!

Verringern Sie Ihr Natrium für ein paar Wochen und bemerken Sie, wie viel besser Sie sich fühlen.

Achten Sie mehr auf die Details im Lebensmittelgeschäft. Die Entscheidung, gesünder zu essen und gesünder zu sein, ist gut, aber es ist schwierig, all die Tricks zu machen, die bei großen Lebensmittelunternehmen vor sich gehen. Schauen Sie sich die kleinen Dinge an und Ihre Essensauswahl wird sich ändern.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki