



Nur die Grundlagen: Ein bisschen über gesunde Ernährung

Ich werde oft gefragt, was ich als die grundlegenden Richtlinien für eine gesunde Ernährung betrachte. Lassen Sie uns das einfach halten. Beginnen Sie damit, viel Gemüse zu essen. Mindestens die Hälfte des Tellers damit bedecken. Und iss sie, lege sie nicht einfach auf den Teller. Essen Sie eine Vielzahl von Gemüse, nicht immer das gleiche. Wenn Sie das Gemüse während der Saison essen, ist es ziemlich einfach. Soll das Gemüse Bio sein? Beim Bio-Essen geht es um die Vermeidung von Pestiziden, nicht nur um besseren Geschmack. Der Verzehr von Pestiziden hat keine Vorteile. Es wurde auch gezeigt, dass Bio-Lebensmittel einen …



Ich werde oft gefragt, was ich als die grundlegenden Richtlinien für eine gesunde Ernährung betrachte.

Lassen Sie uns das einfach halten. Beginnen Sie damit, viel

Gemüse zu essen. Mindestens die Hälfte des Tellers damit bedecken. Und iss sie, lege sie nicht einfach auf den Teller.

Essen Sie eine Vielzahl von Gemüse, nicht immer das gleiche. Wenn Sie das Gemüse während der Saison essen, ist es ziemlich einfach.

Soll das Gemüse Bio sein?

Beim Bio-Essen geht es um die Vermeidung von Pestiziden, nicht nur um besseren Geschmack. Der Verzehr von Pestiziden hat keine Vorteile. Es wurde auch gezeigt, dass Bio-Lebensmittel einen höheren Gehalt an Antioxidantien haben. Die sind gut für die Gesundheit.

Um Produkte zu finden, die mit den niedrigsten Pestizidgehalten angebaut wurden, suchen Sie einfach nach Clean 15 Produce 2020. Auf der Liste finden Sie hauptsächlich Gemüse mit einigen Früchten. Sie brauchen also keine Bio-Versionen dieser Lebensmittel.

Auf der anderen Seite finden Sie Lebensmittel, die mit den meisten Pestiziden angebaut wurden, indem Sie nach Dirty Dozen Produce 2020 suchen. In diesem Jahr enthält diese Liste hauptsächlich Früchte mit ein paar Gemüsen. Sie müssen diese Lebensmittel nicht meiden, sondern kaufen Bio, wann immer Sie können.

Das Wichtigste ist jedoch, viel Gemüse zu essen – Bio oder nicht. Mach es einfach.

Was ist mit Früchten? Wie wichtig sind sie?

Obst und Gemüse werden normalerweise in einen Topf geworfen, aber sie sind nicht gleich.

Ich dränge auf Gemüse. Essen Sie täglich mindestens 5 bis 9 Portionen Gemüse.

Essen Sie 2 Portionen Obst pro Tag max. Eine Portion ist 1/2 Tasse oder 1 mittelgroße Frucht. Denn Früchte enthalten Fructose, einen schädlichen Zucker.

Fruktose erhöht die Triglyceride, und das ist ein unabhängiger Risikofaktor für Herzerkrankungen.

Fruktose kann eine Insulinresistenz auslösen. Stoffwechselerkrankungen haben eine gemeinsame Insulinresistenz: Diabetes, Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel, hohe Triglyceride, Herzerkrankungen und bestimmte Krebsarten. Über 70 % der Todesfälle in den USA sind auf eine oder mehrere dieser Erkrankungen zurückzuführen.

Fruktose kann bei anfälligen Personen zu Hypoglykämie (niedriger Blutzucker) führen.

Fructose macht für manche Menschen süchtig.

Fructose kann Karies verursachen.

Nicht zuletzt ist Fruktose nach dem Training der absolut falsche Treibstoff. Stattdessen benötigen wir eine Kombination aus Stärke & Protein im Verhältnis 3 zu 1 (bezogen auf Gramm oder Kalorien).

Was sollten wir sonst für eine gute Gesundheit essen?

Protein ist super wichtig und sollte ungefähr 1/4 des Tellers bedecken.

Protein:

Kann helfen, das Immunsystem zu stärken. Ohne ein Immunsystem können wir nicht funktionieren, und das Immunsystem kann ohne Protein nicht funktionieren.

Liefert L-Glutamin. Das ist der Treibstoff, mit dem das Immunsystem läuft. Es ist in Fisch, Hühnchen, Rindfleisch, Eiern, Garnelen, Krabben, Hüttenkäse und griechischem Joghurt enthalten. Veganer: Pflanzliche Glutaminquellen sind Kichererbsen, Linsen, Bohnen, Spargel, Nüsse, Rotkohl, Petersilie, Spinat, Kohl, Grünkohl, Koriander und Rettich.

Kann beim Krafttraining helfen, die Muskelmasse zu steigern. Da es sich bei Muskeln um ein stark metabolisches Gewebe handelt, bietet es Hilfe beim Gewichtsmanagement.

Kann aufgrund der Hormone, die es beeinflusst, bei der Appetitkontrolle helfen. Eine davon ist CCK, die das Sättigungsgefühl fördert und das Verlangen nach Kohlenhydraten reduziert. Protein reduziert Ghrelin, was dazu neigt, den Appetit zu steigern und den Stoffwechsel zu verlangsamen.

Ist der Schlüssel in der Gehirnchemie. Proteine bestehen aus Aminosäuren. Dies sind die Vorläufer vieler „Wohlfühl-„Gehirnchemikalien, einschließlich Dopamin, Noradrenalin und Serotonin.

Essen Sie keine „gefälschten Proteine“

Nüsse sind meist fett, mit nur wenig Protein. Quinoa besteht hauptsächlich aus Kohlenhydraten, mit etwas Protein. Bohnen & Reis enthalten viel Kohlenhydrate, mit wenig Protein.

Veganer sollten stattdessen lieber pflanzliche Proteinpulver verwenden: Erbsen, Hanf, Naturreis, Gemüse.

Ein letzter Punkt

Begrenzen Sie Zucker und Weißmehl. Beide machen süchtig und lösen eine hohe Insulinantwort aus. Ein hoher Insulinspiegel kann zu Entzündungen führen, der Hauptursache der meisten Krankheiten und praktisch aller chronischen Krankheiten.

Nahrungsmittel sind der Schlüssel zur Kontrolle von Entzündungen.

Über das Essen kann man noch viele andere Dinge sagen, aber halten wir es einfach.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki