



Gesunde ungesunde Lebensmittel

Aufgrund einiger der neuen Modeerscheinungen haben einige gesunde Lebensmittel einen schlechten Ruf erlangt.

Einige Diäten setzen alle Kohlenhydrate auf die freche Liste, während andere Früchte verbieten, die irgendeinen Fettgehalt haben. Es gibt veraltete Studien, die bestimmte Lebensmittel als ungesund

„bewiesen“ haben, während neue Studien zeigen, dass sie gut für Sie sind. Also, was sind einige dieser gesunden Lebensmittel, die einen ungesunden Ruf erlangt haben? Dosen Gemüse Es wurde gemunkelt, dass sie weniger Nährstoffe enthalten als ihre gefrorenen oder frischen Gegenstücke. Die meisten Ernährungsexperten sind sich einig, dass Gemüsekonserven, Tiefkühlgemüse und frisches Gemüse ungefähr die gleiche Menge an Vitaminen und Mineralstoffen …



Aufgrund einiger der neuen Modeerscheinungen haben einige gesunde Lebensmittel einen schlechten Ruf erlangt. Einige Diäten setzen alle Kohlenhydrate auf die freche Liste, während andere Früchte verbieten, die irgendeinen Fettgehalt haben. Es

gibt veraltete Studien, die bestimmte Lebensmittel als ungesund „bewiesen“ haben, während neue Studien zeigen, dass sie gut für Sie sind. Also, was sind einige dieser gesunden Lebensmittel, die einen ungesunden Ruf erlangt haben?

Dosen Gemüse Es wurde gemunkelt, dass sie weniger Nährstoffe enthalten als ihre gefrorenen oder frischen Gegenstücke. Die meisten Ernährungsexperten sind sich einig, dass Gemüsekonserven, Tiefkühlgemüse und frisches Gemüse ungefähr die gleiche Menge an Vitaminen und Mineralstoffen enthalten. Einige Gemüsekonserven können einen hohen Natriumgehalt haben, aber es gibt immer mehr natriumarme Produkte. Sie können Ihr Gemüse auch vor dem Servieren oder Kochen abspülen, um das zusätzliche Natrium zu entfernen. Dies ist eine großartige Alternative, wenn Sie nicht die Gelegenheit hatten, den Laden zu besuchen, um frisches Gemüse zu kaufen.

Avocados sind ein weiteres Lebensmittel, das einen schlechten Ruf verdient hat. Dies liegt hauptsächlich an seinem relativ hohen Fettgehalt. Tatsache ist, dass diese Frucht eine hohe Menge an einfach ungesättigten Fettsäuren enthält, die gut für Ihr Herz sind. Zwei Esslöffel enthalten 4,5 Gramm Fett, von denen 4 ungesättigt sind. Es enthält nur 50 Kalorien, was es zu einer hervorragenden Alternative zu Mayonnaise auf Ihrem Sandwich macht, oder kann Ihrem Salat hinzugefügt werden, um einen wunderbaren Geschmacksschub zu erzielen und die Menge an Dressing zu reduzieren, die benötigt wird.

Pizza kann gesund sein? Ja! Hausgemachte Pizza, richtig gemacht, kann gut und gut für Sie sein. Verwenden Sie eine Vollkornkruste, die mit Olivenöl, Hummus oder roter Sauce beträufelt ist. Fügen Sie etwas Gemüse wie Pilze, Zucchini, Paprika und Brokkoli hinzu. Beenden Sie es mit einem fettarmen Mozzarella-Käse und einigen Ihrer Lieblingskräuter. Voila! Lecker und gesund. Dies ist eine großartige Quelle für proteinreiche Milchprodukte, Vollkornprodukte und Gemüse.

Kartoffeln sind ein weiteres verbotenes Lebensmittel wegen seines hohen Kohlenhydratgehalts. Sie können tatsächlich eine großartige Quelle für Nährstoffe sein, einschließlich Vitamin C, B-6 und Ballaststoffe, wenn Sie die Haut essen. Diese sollten in Maßen gegessen werden, schließlich gibt es Kartoffeln, die fast die Größe eines Fußballs haben! Diese sollten geteilt und nicht nur von einer Person konsumiert werden.

Eine gesunde Pommes-Frites-Alternative wäre, die Kartoffel der Länge nach in Achtel zu schneiden. Auf ein Backblech legen und Knoblauch oder Ihr Lieblingsskaut darüber streuen. Kochen, bis die Mitte weich und die Außenseite hellgoldbraun ist.

Dies sind einige der Lebensmittel, die für Sie gut sein können, wenn Sie sie richtig zubereiten und in Maßen konsumieren. Denken Sie daran, immer das Nährwertkennzeichen zu überprüfen, bevor Sie ein Lebensmittel für gesund oder ungesund halten. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob ein Lebensmittel für Sie geeignet ist, sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren. Beginnen Sie niemals eine neue Diät oder ein neues Trainingsprogramm, ohne vorher mit Ihrem Arzt gesprochen zu haben.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki