

Gesunde Ernährung

<u>Ananas</u>	<u>Holunder</u>	<u>Nährstoffe & Vitamine</u>
<u>Apfelquitten</u>	<u>Honigmelone</u>	<u>Obstsorten</u>
<u>Aprikosen</u>	<u>Johannisbeeren</u>	<u>Orangen</u>
<u>Avocado</u>	<u>Jujube</u>	<u>Pampelmusen</u>
<u>Bananen</u>	<u>Kaki Frucht</u>	<u>Papaya</u>
<u>Birnen</u>	<u>Kaktusfeigen</u>	<u>Pfirsich</u>
<u>Blaubeeren</u>	<u>Kirschen</u>	<u>Pflaumen</u>
<u>Brombeeren</u>	<u>Kiwi</u>	<u>Pfundskur</u>
<u>Dattelzwetschgen</u>	<u>Kohlsuppendiät</u>	<u>Preiselbeeren</u>
<u>Die DGE Ernährungsregeln</u>	<u>Kombucha selber machen</u>	<u>Quitten</u>
<u>Diäten im Test</u>	<u>Kumquats</u>	<u>Renekloden</u>
<u>Drachenfrucht</u>	<u>Limetten</u>	<u>Saisonkalender Gemüse</u>
<u>Erdbeeren</u>	<u>Litchis</u>	<u>Sanddorn</u>
<u>Feigen</u>	<u>Mandarinen</u>	<u>Stachelbeeren</u>
<u>Granadilla</u>	<u>Mango</u>	<u>Sternfrucht</u>
<u>Granatapfel</u>	<u>Maulbeeren</u>	<u>Tofu herstellen</u>
<u>Grapefruit</u>	<u>Melonen</u>	<u>Weintrauben</u>
<u>Guaven</u>	<u>Mirabellen</u>	<u>Zitronen</u>
<u>Heidelbeeren</u>	<u>Nashi</u>	
<u>Himbeeren</u>	<u>Nektarinen</u>	

✘ Seitdem bekannt ist, dass eine Vielzahl der heutzutage vorkommenden Krankheiten durch falsche Ernährung begünstigt werden oder sogar entstehen, wird das Thema gesunde Ernährung in den Medien heftig diskutiert. Was ist gesunde Ernährung und welche Vorteile bringt sie? Eine ausgewogene Ernährung erspart Ihnen auf jeden Fall eine lästige Diät bzw. hilft Ihnen nach einer Diät Ihr Gewicht zu halten. Neben der Ernährung ist allerdings auch das ausreichende Trinken sehr wichtig und wird leider oft nicht genügend berücksichtigt.

Natürlich kann eine Diät sinnvoll oder gar medizinisch erforderlich sein, deshalb stelle ich hier neben einer kritischen Betrachtung von Diäten auch zwei verschiedene Diätmethoden vor, einmal die Pfundskur, die über 10 Wochen geht und eine Ernährungsumstellung erfordert und einmal die berühmte Kohlsuppendiät, die innerhalb einer Woche die Pfunde purzeln lässt und wichtig sein kann, wenn man schnell Gewicht verlieren muss, z.B. wegen einer bevorstehenden Operation. Immer gilt natürlich, bevor Sie mit einer Diät beginnen, beraten Sie sich mit ihrem Arzt!

Von gesunder Ernährung kann man sprechen, wenn man sich ausgewogen ernährt. Das bedeutet, dass das Essen reich an Kohlenhydraten, jedoch nicht an Zucker sein sollte. Außerdem sollte man darauf achten, nicht zu viel „falsches Fett“, nämlich fetthaltige Lebensmittel, die viele gesättigte Fettsäuren enthalten, zu verzehren. Besser ist es, Nahrung, die viele ungesättigte Fettsäuren enthält, aufzunehmen. Neue Studien haben gezeigt, dass auch eine Überversorgung mit Proteinen schädliche Auswirkungen haben können.

Des Weiteren ist es wichtig, den Körper ausreichend mit Vitaminen und Nährstoffen zu versorgen. Vitamine und Eisen sind nicht so gesunde Nährstoffe sind unersetzlich für viele Körperfunktionen, wie z.B. die Zellneubildung und natürlich auch für die Immunabwehr zum Schutz gegen Krankheiten. Damit die Versorgung mit Vitaminen und Nährstoffen gewährleistet ist, sollte man ausreichend Gemüse und Obst zu sich nehmen.

Eine gesunde Ernährung vermittelt ein positives Lebensgefühl und beugt so Krankheiten auf mehrere Arten vor.