

18.7.2009 Safenwil / Angola

Diese Info kommt von einem Ernährungsberater, als die Frau und die Tochter den Umfang reduzieren wollten,

Die 10 gesündesten Nahrungsmittel, die für Ihre Gesundheit von Nutzen sind:

Dies sind definitiv die besten Nahrungsmittel, die Sie essen sollten, um Ihre Gesundheit zu unterstützen. Sie sind voller Antioxidantien, voller gesunder Vitamine, Mineralien und gesunder Fette. Sie helfen uns, die "Fehlertre" unserer Ernährung, unsere umweltbedingten Stressfaktoren, chemischen Hilfsmittel und unseren physischen Stress auszugleichen. Wenn Sie einige dieser Nahrungsmittel in Ihre tägliche Ernährung integrieren können, tun Sie Ihrer Gesundheit viel Gutes und beugen vielen Krankheiten vor.

Die Liste beinhaltet Nahrungsmittel, die Sie sicher schon kennen und solchen, die Sie neu entdecken werden:

- Gojibeeren
- Acai-beeren
- Bio-Fleisch und wilder Lachs
- Mandeln, Walnüsse und andere Nüsse
- Avocados
- Knoblauch, Zwiebeln, Lauch und Frühlingszwiebeln
- Tomaten
- Keime
- frische Milch von der Molkerei, Bio-Käse und Bio-Butter
- fermentierte (vergorene) Nahrungsmittel

Super-Nahrungsmittel #1: Gojibeeren - sie haben lange eine wichtige Rolle in der chinesische Medizin gespielt. Gojibeeren wurden eingesetzt, um das Immunsystem zu stärken, die Sehkraft zu stärken, die Leber zu schützen, die Spermaproduktion anzukurbeln und die Schnelligkeit zu verbessern, etc. Sie können roh konsumiert werden, als Saft, Wein, als Tee gebraut werden oder aber aber auch als Tinktur verwendet werden.

Goji Polysaccharide zeigen im Reagenzglas ihren Alterungsschutz. Als Zulieferer von Ballaststoffen, welches ein Gewinn für die bakterielle Gärung im Darm ist. Auch als kurzkettige Fettsäuren, z.B. Buttersäure, die einen grossen gesunden Nutzen hat.

Gojibeeren beinhalten auch Zeaxanthin, ein wichtiges Nahrungsmittelkarotenoid, das im Gelben Fleck der Netzhaut angereichert wird und die Sehzellen vor kurzweiligem Licht und freien Radikalen schützt.

Verschiedene veröffentlichte Studien, die meisten davon in China, zeigen den gesundheitlichen Nutzen der Gojibeere auf, vor allem in ihrer Eigenschaft als Alterungsschutz, Herz-Kreislaufkrankungen, Entzündungen, Krankheiten, die das Sehvermögen beeinträchtigen (z.B. die altersbedingte Macular und Glaucoma), neuroprotektive (nervenschützende) Vorteile und auch zur Vorbeugung von Krebserkrankungen. Die Gojibeere ist ohne Zweifel eines der antioxidantienreichstes Nahrungsmittel, welches Sie unbedingt essen sollten.

Super-Nahrungsmittel #2: Acaibeeren - Diese Frucht ist klein, rund, dunkelviolet, im Durchmesser ca. 2,5 cm, in Aussehen und Grösse einer Weintraube ähnlich und das neueste Ernährungswunder.

Acaibeeren sind reich an Fettsäuren. Sie sind ebenfalls reich an einfach gesättigter Ölfettsäure, Palmitinsäure und der mehrfachgesättigten Omega-6 Fettsäure. Zudem beinhalten Acaibeeren auch Linolsäuren und Beta-Sitosterol, ein Phytosterin, das in Konkurrenz zum Ernährungs-Cholesterin steht und das LDL-Cholesterin reduziert. Auch werden gute Eigenschaften in Bezug auf die Prostata nachgesagt.

Eine neue Studie konnte 19 Aminosäuren aufzeigen, die einen hohen Gehalt von Asparaginsäure und Glutaminsäure aufweisen. Die dunkle Färbung der Acaibeeren hat viele Studien angeregt, um das Anthocyan, eine Gruppe des Polyphenols, das für die dunkle Farbe dieser Beeren und anderer Früchte verantwortlich ist, zu untersuchen. Es ist ein Alterungsschutzmittel von hohem Wert.

Eine Vielzahl von Studien rund um die Antioxidantienkraft der Acaibeere sind durchgeführt worden. So eine standardisiertes ORAC Verfahren (ORAC-Wert Messung zur Feststellung, welche Lebensmittel

besonders gute antioxidative Eigenschaften haben) mit tiefgefrorenem Acaipulver. Dies zeigte auf, dass ein hoher antioxidativer Schutz gegen Peroxyradikale vorhanden ist. Dies ist ungefähr 10 Mal mehr als Blaubeeren oder Cranbeeren bieten.

Bitte beachten Sie: Seien Sie vorsichtig, wenn Ihnen skrupellose Verkäufer Acai-Pillen als "wundersame Abnehmpillen" verkaufen wollen. Sie erzählen Geschichten, dass man mühelos abnehmen kann, indem man täglich eine dieser Pillen schluckt. Das sind Märchen! Acaibeeren sind sehr gesunde antioxidative Nahrungsmittel, kein geheimnisvolles Mittel, um abzunehmen.

Super-Nahrungsmittel #3: Fermentierte Lebensmittel - Lacto-fermentierte Lebensmittel gibt es schon ziemlich lange. In Korea, China, Japan und in der Nord- und Zentraleuropäischen Küche ist dies schon lange üblich, um den Geschmack zu fördern und länger zu lagern. Fermentierte Lebensmittel sind lecker und nahrhaft. Diese traditionellen Lebensmittel sind der Schlüssel zu Ihrer Gesundheit.

Fermentiertes erlaubt den Bakterien, der Hefe und den Schimmelpilzen vorzuverdauen und so die Kohlenhydrate, Fette und Proteine zu zersetzen. So werden probiotische Bakterien für den Verdauungstrakt geschaffen. Dies unterstützt ein gesundes Immunsystem und eine gute Verdauung.

Achten Sie auf eine gesunde Darmflora und essen Sie regelmässig fermentierte Lebensmittel.

Fermentierte Lebensmittel sind enzymreiche Lebensmittel, die mit Mikroorganismen aufleben. Diese Lebensmittel erlauben der Mikroflora, sich im Darm anzusiedeln. Dieses innere Ökosystem hilft, unsere Gesundheit zu unterstützen und Infektionen zu bekämpfen. Ein gesunder Magen-Darm Trakt ist für ein starkes Immunsystem wichtig. Eine Ernährung, die auf viel fermentierten Lebensmitteln beruht wie Früchte und Gemüse, sind für einen starken und gesunden Körper unabdingbar.

Auf dem heutigen Markt sind viele sogenannten fermentierten Lebensmittel nicht mehr wirklich fermentiert, da sie hergestellt wurden, um maximalen Profit zu erzielen und lange haltbar anstatt gesund zu sein. Diese sind für uns nicht nutzbringend. Es ist deutlich besser, fermentierte Lebensmittel zu essen, die mit "aktiven" oder "lebend" Kulturen fermentiert wurden.

Folgende Lebensmittel beinhalten fermentiertes: Acidophilus Milch, Bier, Blaukäsebleu, Schokolade, Cider, Kaffee, gezüchtetes Gemüse, Kefir, Gimchi

(eine auf Milchsäuregärung basierende Zubereitung von Gemüse in der koreanischen Küche), Kombucha, marinierte Artischocken, Miso, Oliven, Pickles, Sauerkraut, Tee, Tempeh, Essig, Joghurt.

Super-Nahrungsmittel #4: Fleisch von Weidelandrindern und Wildlachs: Beide besitzen mehr Betakarotin, Vitamin E und Omega-3-Fettsäuren als Fleisch von Rindern, die mit der üblichen Fütterungsmethode gemästet wurde.

Betakarotin wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt. Das Vitamin A ist wichtig für Wachstum, Funktion und Aufbau von der Haut, Schleimhäuten, Blutkörperchen und den Stoffwechsel. Zudem ist es auch wichtig für den Sehvorgang. Geringe Mengen Fett in Nahrungsmitteln reichen aus, um Vitamin A aufzunehmen.

Zusätzlich hat das Fleisch von Weidelandtieren einen viel höheren Vitamin E Gehalt. Das Vitamin E ist ein fettlösliches Vitamin mit wirkungsvollen Antioxidantien. Weidelandtiere besitzen 3 Mal mehr Vitamin E pro Portion als die mit Körnern gefütterten Rinder.

Der grundlegende Faktor sowohl bei wildem Lachs als auch bei Weidelandtieren ist der Fettgehalt und das Fettverhältnis. Beide haben einen signifikant hohen Level von Omega-3 Fettsäuren, welche einen hohen Einfluss auf die Gesundheit haben.