

Das psychophysische Wohlbefinden ist der Motor unseres Lebens, und aus diesem Grund müssen wir uns darum kümmern, ohne zu glauben, dass das Wohlbefinden nur von den Medikamenten abhängen kann, die wir einnehmen, oder von den [Heim](#) medizinischen Therapien, die wir durchführen.

Unser wichtigster Verbündeter muss ständig die Vermeidung sein, was vor allem Bewegung und eine gesunde und auch angemessene Ernährung beinhaltet, wie sie in der Mittelmeerdiät behandelt wird.

*Wenn es stimmt, dass die Pflege Ihres Körpers eine Form der Liebe zu sich selbst und zu Ihren Lieben ist, lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, wie Sie sich an eine ausgewogene Ernährung halten und welche Lebensmittel empfohlen werden und welche Sie meiden sollten sich wirklich ausgezeichnet zu fühlen.*

Natürlich werden wir Ihnen auch etwas Neugierde in Bezug auf die Nährstoffe und Eigenschaften von Lebensmitteln bieten, um sicherzustellen, dass sie Ihnen in Zeiten helfen können, in denen Sie traurig oder unglücklich sind. Jedes Lebensmittel hat das Heilmittel für Ihre Probleme: von Angst zu Angst, von Sorge zu Grübeln.

## WARUM EINEN RICHTIGEN ERNÄHRUNGSPLAN EINHALTEN

Es war bekannt, dass eine schlechte Ernährung eng mit verschiedenen Krankheiten in Verbindung gebracht wurde, aber laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) würden schlechte Essgewohnheiten viel mehr psychophysische Störungen verursachen, als wir uns vorstellen können, und außerdem eindeutig mit chronischen Krankheiten in Verbindung gebracht werden sowie

- Stoffwechselerkrankungen, bis hin zum Nachweis, dass etwa ein Drittel der Herzerkrankungen sowie Tumore dank eines gesunden und ausgewogenen sowie ausgewogenen Ernährungsplans verhindert werden könnten.
- Die schlechten Essgewohnheiten der Industrienationen, insbesondere des Westens, zusammen mit der schlechten Ernährung in unterentwickelten Ländern, schaffen jedes Jahr den Beginn ernsthafter Pathologien, die unsere Zeit erheblich belasten. Wir beziehen uns vor allem auf den Anstieg des
- Cholesterinspiegels, Bluthochdruck, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Typ-2-Diabetes mellitus, Fettleibigkeit und häufiger auch Übergewicht, Lebererkrankungen sowie einige Arten von Krebszellen, die alle mit einem Mangel verbunden sind eine sitzende Lebensweise sowie der Missbrauch von zucker-, salz- und fetthaltigen Substanzen.



Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung kann somit diesen Erkrankungen vorbeugen, aber auch das Aussehen von Haut, Haaren und auch Nägeln verbessern: Vollkornprodukte, Karotten, Gurken, Spinat, Walnüsse, Bohnen, Linsen, Lachs, Flachs, Fisch und Schalentiere, Zwiebeln und Petersilie gehören zu den wirksamsten Verbündeten dieses Gefühls.

Außerdem wird immer viel körperliche Aktivität empfohlen, die nicht immer mit anstrengenden Sitzungen im Fitnessstudio überbetont werden muss, sondern mit einfachen, flotten Spaziergängen. Nach und nach fordert auch Ihr Körper noch mehr und Sie können aufs Laufen umsteigen.

## LEBENSMITTEL, DIE SCHLECHT SIND

Die Ernährung in Italien, wie in vielen anderen westlichen Ländern, wurde in den letzten Jahren von verpackten Lebensmitteln und Industrieprodukten zahlreicher Art überfallen, offensichtlich gesund und ausgewogen, aber in den meisten Fällen echte Kalorienbomben, deren Qualität und Nahrungsaufnahme oft hoch sind fraglich. Dies sind Lebensmittel, die mit langlebigen Produkten verpackt sind, um viel länger zu halten. Obwohl sie Ihnen ein erstes Gefühl der Zufriedenheit bieten, werden sie Ihren Tag wirklich belasten.

Diese weltweit zunehmende Modeerscheinung wird durch die Rankings bestätigt, die mit der Übergewichtsrate auf dem Planeten in Verbindung gebracht werden, wo glücklicherweise die Italiener immer noch an den letzten Plätzen liegen.

### Aber wie lange noch? Also, von welchen Lebensmitteln sollte man sich fernhalten?



Es ist daher erforderlich, in Deckung zu gehen und den Verzehr bestimmter Lebensmittel zu vermeiden oder zumindest deutlich zu reduzieren, die nicht gerade gesund und ausgewogen sowie wertvoll sind, wie z. B. zuckerhaltige Getränke sowie Alkohol, fetter Käse, Wurst, frittierte Lebensmittel, Mehl und raffiniertes Getreide, Fleischkonserven, tierische Lebensmittel mit hohem Gehalt an gesättigten Fetten und gesunden Proteinen, raffinierter Zucker, industrielle

zuckerhaltige Lebensmittel und raffinierte sowie verarbeitete Lebensmittel, die mit Zucker, Fett und Salz beladen sind.

**Aber Vorsicht:** Wir neigen häufig dazu, eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit einer leichten Kalorienreduktion oder einer Diät zum Abnehmen zu verbinden, aber das ist nicht immer der Fall. Kalorien zu reduzieren, aber weiterhin raffinierte und verarbeitete Lebensmittel zu sich zu nehmen, verbessert nicht automatisch die Gesundheit unseres Körpers.

*Sie müssen damit beginnen, Ihr Konsumverhalten schrittweise zu ändern, um sicherzustellen, dass sich Ihr Körper daran gewöhnt. Ein allererster Schritt wird sicherlich sein, Zucker in Tee und Kaffee loszuwerden oder zu ändern. Zu den größten Lebensmittelunsicherheiten gehört der Kaffee, der von den Italienern so geliebt wird.*

- Es in Maßen zu essen, ohne drei Tassen pro Tag zu überschreiten, kann auch den Muskeln und dem Herz zugute kommen und das Risiko von Herzinfarkten verringern, aber es ist viel besser, es zu verhindern, wenn Sie Angst und vor allem haben Es wird empfohlen, es bitter zu konsumieren.
- Auch Zucker sollte laut aktuellen Studien in moderaten Mengen aufgenommen werden, nicht mehr als 25 g pro Tag, um genau zu sein, und er sollte niemals in Speisen und Getränken enthalten sein, die für Kinder bestimmt sind Das Grundprinzip, dass alle Lebensmittel, die von Kindern im ersten Lebensjahr gegessen und geschätzt werden, höchstwahrscheinlich die beliebtesten Lebensmittel der Zukunft sein werden.

Denken Sie also immer daran, dass gutes Essen auch ohne Zuckerguss wunderbar sein kann und dass es sehr wichtig ist, unsere Kinder an den natürlichen Geschmack der Lebensmittel, die wir essen, zu gewöhnen und uns neu zu erziehen.

Es gibt viele gesunde und ausgewogene Alternativen zu Zucker, wie Ahornsirup, Maissirup mit hohem Fruchtzuckergehalt oder Honig. Wenn Sie Fructose verwenden, reduzieren Sie die Dosierungen, die Sie normalerweise verwenden, drastisch.

### **Tatsächlich süßt Fruchtzucker doppelt so stark wie herkömmlicher Zucker.**

Unter den Zuckern ist Spazierstockzucker vorzuziehen, aber achten Sie darauf, den richtigen zu nehmen. Der beste Spazierstockzucker ist Vollkornzucker, der auf den ersten Blick nicht so aussieht wie der klassische Kristallzucker, den wir kennen, aber in vielen Artikeln aus Zuckerrohr dämmert. Dann gibt es die klassische Art der Maserung, die nicht gleichmäßig, sondern grob geschnitten ist.

Schließlich gibt es noch „gefälschten“ braunen Zucker, also weißen Zucker, der karamellisiert und auch deshalb verkauft wird.

Letzteres ist sehr häufig in Riegeln in bräunlichen Papierbeuteln zu finden, und auch eine Technik, um festzustellen, ob es sich um einen Spazierstock handelt oder nicht, besteht darin, es ein wenig auf eine Untertasse zu legen und auch zu versuchen, es mit einem Löffel zu zerbrechen. Wenn Sie weiße Rückstände finden, haben Sie gewöhnlichen Zucker, der tatsächlich gerade karamellisiert wurde.

### **WAS ESSEN SOLLTE, UM SICH WOHL ZU FÜHLEN**

Wenn es viele Lebensmittel gibt, die man vermeiden oder in Maßen essen sollte, gibt es zum Glück noch mehr Lebensmittel, die man konsumieren muss, um sich wirklich gut zu fühlen, die nicht nur unsere Ernährung verbessern, sondern auch erhebliche Vorteile für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden bringen können.

### **Doch was braucht unser Körper, um die Gefahr einer Stoffwechselerkrankung zu minimieren?**

Einige nützliche Empfehlungen kann der Europäische Kodex gegen Krebszellen geben. Dies sind zwölf Vorschriften, die von Fachleuten auf Einladung der European Compensation zusammengestellt wurden, um Lebensmittel zu eliminieren und zu minimieren sowie zahlreiche Aktivitäten durchzuführen, um die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung mit Krebszellen zu verringern.



Nach diesen Angaben sollte ein gesunder Ernährungsplan, der auf die Vorbeugung von Krankheiten abzielt, zu Beginn eine hohe tägliche Aufnahme von ballaststoffreichen Vollkorngetreide und saisonalem Gemüse und Obst, sowohl zubereitet als auch roh, sowie den Verzehr von Brot und auch von gebackenem enthaltenen Waren aus poliertem Mehl, wobei immer versucht wird, Vollkornmehle auszuwählen.

Im Gegensatz zu Brot bringen Nudeln, insbesondere Vollkornnudeln, den Zucker allmählich in Schwung, ohne den Blutzucker übermäßig zu erhöhen, und sind daher ein hervorragendes Lebensmittel für unsere Ernährung, zusammen mit der guten Alternative zu unpoliertem Reis, d.h. nicht des Bakteriums beraubt.