

5 besten & schlechtesten

Nahrungsmittel für deine Gesundheit und ein langes Leben



Grünes Blattgemüse

Blattgemüse ist eine Mikronährstoff-Bombe. Zu dieser Kategorie gehören grüne und dunkle Salate, Grünkohl, Blattkohl, Rucola und Brunnenkresse.



Kreuzblütler

Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl und Radieschen enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die Hormone modifizieren, entgiften und verhindern, dass Giftstoffe die DNA schädigen.



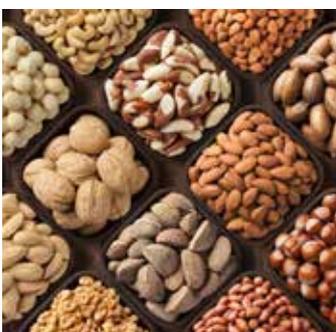
Beeren

Beeren unterstützen die Herzgesundheit, verbessern den Blutzuckerspiegel und reduzieren Entzündungen. Genieße alle Sorten: Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren und Brombeeren.



Hülsenfrüchte

Bohnen, Linsen, Soja, Kichererbsen und Co sind sättigend und vielseitig und enthalten einen hohen Anteil an löslichen und unlöslichen Ballaststoffen und resistenter Stärke.



Nüsse und Saaten

Reich an Ballaststoffen, Mineralien und anderen gesundheitsfördernden Nährstoffen, schützen Nüsse und Saaten (Leinsamen, Chia Hanf, Sesam) vor Herzkrankungen und Krebs.



Backwaren

Raffinierte Kohlenhydrate aus Weißmehl, Zucker und Ölen enthalten oft Transfette und werden mit Demenz, Depressionen und Herzkrankungen in Verbindung gebracht.



Cola & Limonade

Die Phosphorsäure in Cola führt zu Kalziumverlust. Künstliche Süßstoffe in Diät-Limonaden stören empfindlich die körpereigene Wahrnehmung zwischen Geschmack und Ernährung.



Frittiertes Essen

Frittierte Lebensmittel wie Chips, Chicken Mc Nuggets und Pommes bilden beim Kochen Acrylamide und entzündungsfördernde Verbindungen, die dein Krebsrisiko erhöhen können.



Viel Salz, Wurstwaren

Überschüssiges Natrium und chemische Farb- und Konservierungsstoffe sind mit Bluthochdruck, Herzinfarkten, Autoimmun- + Nierenerkrankungen und Krebs verbunden.



Zucker

Alle Zucker und Zuckersüßstoffe haben Wirkungen, die Gewichtszunahme, Herzkrankheiten und Diabetes fördern.