

JELÖLD BE A HELYES VÁLASZT!

Igaz v. hamis?

- 1. Az étel nemcsak a test felépítésében lételős, hanem oxigénnel együttve, az egész test energiatáplálására.
- 2. A vitaminok lényeges tápanyagok, melyeket tartalmaznia kell ételünknek ahhoz, hogy testünk hatékonyan felhasználhassa azt, amit elfogyasztunk.
- 3. Az emberi táplálkozásban az a probléma, hogy megpróbáljuk átakítani az ételünket, hogy megfeleljenek a gazdasági és kulturális követelményeknek, ahelyett, hogy úgy használhánk, ahogy a természet biztosítja.
- 4. A finomított cukorban ásványok, vitaminok és némi rostanyag is található.
- 5. Tudományos kutatások igazolják, hogy összefüggés van a szívinfarktus és a túlzott cukorfogyasztás között.
- 6. A finomított cukor kúrtíri a test B1-vitamin tartalmát.
- 7. A finomított cukor gátolja az immunrendszer működését, befolyásolva a fehérvérszerek vírusölő kapacitását.
- 8. A megfelelően összeállított növényi étrend tartalmazza az összes esszenciális aminosavat, továbbá biztosítja az esszenciális és nem esszenciális aminosavak ideális arányát, amelyeknek jelen kell lenniük az ételben.
- 9. A fehérjehány teljesen valószerűtlen, mivel a növényi eredetű étrend a fehérjék szelens választékát biztosítja.
- 10. Az állati eredetű fehérje jobb minőségű, mint a növényi forrásból származó.
- 11. Az étrendbe beiktatott növényi eredetű fehérje segítségével csökkenthető a vér koleszterin szintje.
- 12. Az ideális étrend nem tartalmaz finomított ételeket.
- 13. Bőséges étkezés ellenére is lehetünk alultápláltak.
- 14. Svéd állatkával végzett kísérlet szemlélteti, hogy nincs különbség azok teljesítőképességében, akik húsféléket, illetve vegetáriánus ételket fogyasztanak.
- 15. Az ebédnek és a vacsorának kell a legbőségesebb étkezésnek lennie, a reggeli azonban legyen a legkönyebb, ha egyáltalán reggelizünk.
- 16. Tartózkodnunk kell a hús és egyéb állati eredetű ételék fogyasztásától, ha élvezni szeretnénk az alacsony zsírtartalmú étrend előállítását.
- 17. A legjobb volna, ha háromnegyede ételnel nem fogyasztanánk többet egy étkezésnél.
- 18. Általában a legjobb ember étrendje megfelelő mennyiségű rostot tartalmaz, de hiányzik a megfelelő mennyiségű só.

simu – 18 '51 '41 '01 '4 zagi – 17 '91 '31 '21 '11 '6 '8 '2 '9 '5 '3 '2 '1

A TÁPLÁLKOZÁS szerepe az ÚJ ÉLETMÓDBAN



A testünk minden sejtje és szövete abból az ételből épül fel, amit megesszünk. Valóban azok vagyunk, amit megesszünk. Az alma, amit reggelire elfogyasztunk, élő szöveté alakul, energiát biztosít a napi munka végéhez. Minden egyes falatnak hatása van az életvitelünk fenntartásában.

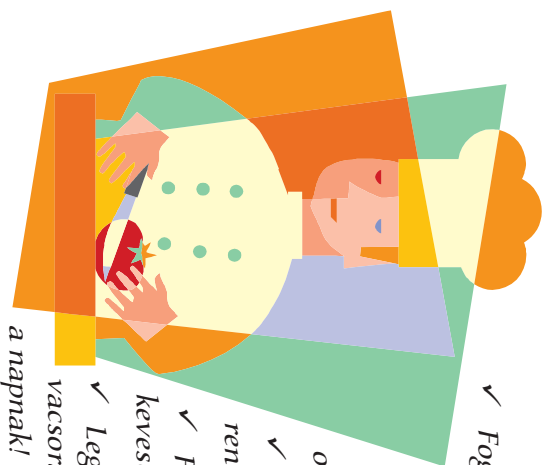
TÁPLÁLKOZZ AZ EGÉSSÉGÉDÉRT!

AZ EGÉSSZÉGES TÁPLÁLKOZÁS ÍZLETES IS LEHET!

Az ételt azért készítjük, hogy élvezzük. Az éves több, mint biológiai szükséglet – élvezetes is kell legyen! Az ideális étrend minimumálisan csökkenti a megbetegedések kialakulásának veszélyét és biztosítja az állóképességhez szükséges legnagyobb energiát.

A gabonafélék, gyümölcsök, olajos magvak és zöldségfélék alkotják azt a tökéletes étrendet, amit Teremtőnk állított össze számunkra, már kezdetben. Ezek az ételek akkor a legértékesebbek, ha a leggyorsabb és legtermészetesebb módon vannak elkészítve.

KÉSZítsÜK EL AZ ÉTELÜNKET!



- ✓ Fogyasszunk több friss gyümölcsöt, zöldséget, teljesőrlésű gabonafélét és kevés olajos magvati
- ✓ Használjunk kevesebb cukrot, olajat és sót!
- ✓ Ne nassoljunk: étkezünk rendszeres időben!
- ✓ Fogyasszunk több rostot és kevesebb finomított élelmiszert!
- ✓ Legyen a reggeli a legkiadósabb, a vacsora pedig a legegyszerűbb étkezése a napnak!

NE HAGYD, HOGY AZ ÉTKEZÉSI SZOKÁSaid MEGFOSSZANAK AZ ÉLETÖRÖMTŐL!

TÚLSÚLY -

AZ EGYIK LEGELENTŐSEBB EGÉSSZÉGTANI PROBLÉMA HAZÁNKBAN!

A súlytöbblettel rendelkezők fokozottan veszélyeztetettek a következő betegségekben:

- Cukorbetegség
- Agyvérzés
- Rák (különösen a mell- és méhnyak)
- Szívbetegség
- Magas vérnyomás



A 10 Egészség RECEPTE:



- Reggelizz, mint a király!
- Ebédelj, mint egy polgár!
- Vacsorázz, mint egy koldus!

