Ressort: Lifestyle

Clean Eating - Die Stärkung des Ernährungsbewusstseins

Clean Eating

Büttelborn, 02.09.2014, 09:49 Uhr

GDN - Gesund essen liegt im Trend, denn das Bewusstsein für den Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit hat sich in den letzten Jahren deutlich gesteigert. Clean Eating nennt sich nun eine Bewegung, die bewusst auf verarbeitete Lebensmittel verzichtet.

Noch vor einigen Jahren verband man mit gesunder Ernährung Gerichte mit wenig Geschmack und Genuss. Das dies nicht so sein muss, haben uns mittlerweile zahlreiche Köche und Ernährungsratgeber vor Augen geführt. Das Ernährungsbewusstsein in der Bevölkerung hat sich in den letzten Jahren dadurch erheblich gewandelt. Selbst kochen hat sich trotz uneingeschränkter Verfügbarkeit von Fast und Convenience Food zum Lifestyle-Event gemausert. Kochabende mit Freunden, Kochshows im Fernsehen und unzählige Rezeptdatenbanken im Internet tragen dazu bei, das Kochen wieder attraktiver zu gestalten. Doch Einigen geht dies nicht weit genug. Clean Eating heißt eine junge Initiative, die dazu aufruft, auf verarbeitete Lebensmittel gänzlich zu verzichten.

Clean Eating - Die Bedeutung

Clean Eating ist eine junge Ernährungsbewegung, die propagiert, bewusst auf verarbeitete Lebensmittel zu verzichten. Vertreter der Clean Eating-Bewegung begründen ihre Ablehnung verarbeiteter Lebensmittel mit dem Verlust wertvoller und dem Zusatz schädlicher Inhaltsstoffe während der industriellen Verarbeitung der Produkte. Geschmacksverstärker, Farbstoffe, raffinierter Zucker und Substanzen zur Verlängerung der Haltbarkeit werden bewusst vermieden. Das Ziel dabei ist, zu einer natürlichen und gesunden Ernährung zurück zu finden.

Clean Eating - Die Umsetzung

Dass in der heutigen Zeit die Rückkehr zu rein natürlichen Ernährungsformen nicht sehr einfach ist, erkennt man recht schnell. Dennoch ist es möglich, seine Ernährung nachhaltig umzustellen. Ein paar einfache Clean Eating-Regeln helfen dabei:

- Sechs kleine statt drei große Mahlzeiten pro Tag
- Proteinreiche Kost
- Täglich frisches Obst und Gemüse
- Zwei bis drei Liter Wasser pro Tag
- Zeit nehmen, um das Essen selbst zuzubereiten und zu genießen

- Kein weißes Mehl
- Kein Zucker
- Keine Gerichte mit künstlichen Zusatzstoffen
- Keine zuckerhaltigen Getränke
- Keine künstlichen Süßstoffe
- Wenig gesättigte Fettsäuren
- Keine Transfette

Wer diese Tipps beherzigt, geht einen großen Schritt in Richtung gesunde Ernährung. Clean Eating kann helfen, den Stoffwechsel anzuregen, Übergewicht zu verlieren, die allgemeine Leistungsfähigkeit zu steigern, den Schlaf zu verbessern sowie Müdigkeit und Trägheit zu verringern. Wer unter gesundheitlichen Problemen leidet, sollte allerdings vor jeder komplexen Ernährungsumstellung seinen Arzt konsultieren.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-40276/clean-eating-die-staerkung-des-ernaehrungsbewusstseins.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Julia Klotz

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Julia Klotz

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619