

ERNÄHRUNG IM FOKUS

INSTA POST #03

Instagram: sporternaehrung.tirol



SPORT
ERNÄHRUNG
TIROL INNSBRUCK

THE FOUR WHITE DEVILS

Healthy alternatives to THE FOUR WHITE DEVILS.

Unter THE FOUR WHITE DEVILS versteht man stark verarbeitete Produkte in Form von Salz, Zucker, Mehl und Öle. Genauer gesagt handelt es sich hier um industriell hergestellte Produkte, also Salz im Allgemeinen, Einfachzucker (wie Haushaltszucker), stark ausgemahlene Mehl (also weißes Mehl) und stark erhitzte Öle. Diese Nahrungsmittel haben einen nachteiligen Effekt auf unsere Gesundheit. So tragen sie zu Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Schlaganfällen, Diabetes, uvm. bei. Häufig werden diese Nahrungsmittel auch als "leere Kalorien" deklariert, da sie kaum Mineralstoffe und Vitamine liefern, daher nährstoffarm sind, und zugleich eine hohe Energiedichte aufweisen.

Die WHO empfiehlt die Zuckereinnahme auf weniger als 10% der täglichen Energieaufnahme zu reduzieren und nicht mehr als 5g Salz pro Tag zu konsumieren (Richtlinien für Erwachsene).

Um deine Gesundheit zu fördern, solltest du mit frischen Zutaten kochen, und auf Fertig- und Tiefkühlgerichte verzichten. Verwende zum Würzen frische Kräuter. Bei der Wirkung auf die Gesundheit besteht kein wesentlicher Unterschied zwischen den verschiedenen Salzsorten.

Beim Mehl solltest du zu Vollkornmehl greifen, da hier die nährstoffreichen Getreidebestandteile im Gegensatz zu stark ausgemahlene Mehl erhalten bleiben. Es liefert somit wichtige Ballaststoffe, welche gesundheitsfördernd wirken. Als Information, die Type beim Mehl gibt den Mineralstoffgehalt an.

Bei der Fettaufnahme solltest du darauf achten keine Transfette, welche bei der industriellen Härtung von Fetten entstehen, und möglichst wenige gesättigte Fettsäuren aufzunehmen. Diese solltest du durch ungesättigte Fettsäuren ersetzen, welche in Olivenöl, Erdnussöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Fischöl, ... erhalten sind. Bei den essenziellen Fettsäuren spielt zudem das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren eine bedeutende Rolle. So sollten die Omega-3-Fettsäuren 0,5% und die Omega-6-Fettsäuren 2,5% der Gesamtenergie umfassen.