

Eiweiß ist Protein

und der Motor unseres Lebens!

Protein ist der Stoff der unseren Körper zusammenhält. Denn ohne Eiweiß, oder eben Protein, ist kein Leben möglich. Hört sich wichtig an – ist es auch! Das liegt daran, dass sie lebenswichtige Aminosäuren enthalten. Und um zu existieren benötigt der Körper ca. 20 verschiedene Aminosäuren, die er nur zum Teil selbst bilden kann und ansonsten aus der Nahrung aufnehmen muss. Sie bilden den Motor für unseren Stoffwechsel und organisieren sozusagen alle Stoffwechselfvorgänge und sichern den Transport und die Speicherung der Nährstoffe.

Deshalb:

Kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel an und essen Sie eiweißhaltige Lebensmittel!

Doch Vorsicht, nicht jede eiweißhaltige Nahrung ist gleich gut für unseren Körper. Getreide und Hülsenfrüchte wie Soja enthalten viel gutes Eiweiß – Soja enthält sogar, ebenso wie tierische Lebensmittel, alle notwendigen Aminosäuren. Und nicht nur deshalb ist Soja eine gute Alternative zu tierischem Eiweiß. Beim Verzehr werden weniger belastende Fette aufgenommen, außerdem ist pflanzliches Eiweiß leichter verdaulich und schließlich enthält es im Gegensatz zu den meisten Fleischsorten mit 10 mg/100 g nur wenig Purin – gekochter Schweineschinken hat zum Beispiel einen fünfmal höheren Wert mit 55 mg/100 g. Dies ist ein oftmals unterschätzter und doch wichtiger Vorteil. Denn die Harnsäure, die während der Verdauung der Purine entsteht, kann schnell zu einer Übersäuerung des Körpers führen und somit zu Symptomen wie Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, sogar Schwächen des Immunsystems oder gar zu Gelenkentzündungen (oder: Gicht). Wir lernen: Gesunde Power durch pflanzliche Eiweiße!

**Die Formel gegen Übergewicht:
Mehr gute Proteine und weniger Kohlenhydrate!**

Kennen Sie den sogenannten Jojo-Effekt aus eigener Erfahrung? Oder fällt Ihnen Abnehmen schwer? Dann haben wir eine einfache Ernährungsregel für Sie: Essen Sie mehr eiweißreiche Nahrung und reduzieren gleichzeitig den Anteil an Kohlenhydraten in Ihrem Speiseplan. Die optimale Ernährung, um zuverlässig sein Gewicht zu halten, sollte demzufolge mehrheitlich aus eiweißreichen Hülsenfrüchten, inklusive Sojaprodukte, magerem Fleisch, fettarmen Milchprodukten sowie reichlich Obst und Gemüse bestehen. Kartoffeln, Reis und Pasta dürfen Sie auch weiterhin genießen, achten Sie lediglich darauf Kohlenhydrate sparsam zu dosieren und mit fettarmen Soßen zu genießen. Bei Brot sollten Sie zu den leckeren Vollkornvarianten greifen. Pflanzliche Nahrungsmittel enthalten in der Regel wenig Fett, so dass Sie diese im Rahmen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung in größeren Mengen verzehren können. Wir lernen: Pflanzenkraft hilft beim Kampf gegen die Pfunde!