

Tips zur eiweissreichen Ernährung

- Essen Sie nur mageres Fleisch. Auf diese Weise bekommen sie alle notwendigen Aminosäuren geliefert, ohne die Nachteile der schlechten Fette in Kauf nehmen zu müssen.
- Einmal pro Woche Fleisch zu essen reicht vollkommen aus, um den Eiweissbedarf des Organismus zu decken.
- Die beste Wahl, um die Proteine dem Organismus zuzuführen, ist der Genuss von Fisch. Fisch enthält beinahe ebensoviel Eiweiss wie Rind und ist dabei wesentlich gesünder.
- Soja und Sojaprodukte wie Tofu sind pflanzliche Nahrungsmittel, die alle essentiellen Aminosäuren enthalten. Zusätzlich ist in den Sojaprodukten auch noch eine Reihe an wertvollen Vitalstoffen enthalten. Der wichtigste dabei ist das Genistein, das antikarzinogen wirkt und das Wachstum bestehender Krebszellen hemmt.
- Aminosäuren zerfallen nicht beim Erhitzen, Enzyme hingegen schon. Daher ist es sinnvoll, viel frisches Obst und Gemüse zu essen. Viele darin enthaltenen Enzyme werden dem Organismus sofort für die Verdauung zur Verfügung gestellt. Dadurch leistet die Rohkost wertvolle Unterstützungsarbeit bei vielen Stoffwechselprozessen und besonders bei der Verdauung.
- Veganer, also besonders strenge Vegetarier, die keinerlei tierische Produkte, weder Fleisch noch Milch und Eier, essen, sollten ergänzende Eiweisskonzentrate zu sich nehmen.