






Links die Sie interessieren könnten...

Thema: Leben und Gesundheit / 04 19 – 04

	<p><u>Diese Lebensmittel sollten Sie nicht kombinieren</u> Am Morgen ein frisches Toastbrot mit Marmelade und zum Abend einen herzhaften Burger mit einem kalten Feierabendbier? Was lecker klingt, ist für unseren Körper oft schädlich. Versuchen Sie, diese Lebensmittel-Kombinationen in Zukunft zu vermeiden</p>
	<p><u>Warum Sie täglich Spinat essen sollten</u> Dass er außerordentlich viel Eisen enthält ist ein Mythos – trotzdem ist Spinat eine der nährstoffreichsten und gesündesten Gemüsesorten! Hier kommen gute Gründe für den täglichen Spinat-Verzehr</p>
	<p><u>Diese 7 Lebensmittel helfen, Cholesterin zu senken</u> Ein zu hoher Cholesterinspiegel schadet die Gesundheit. Wie Sie den Cholesterinwert mit gesunden Lebensmitteln senken, erfahren Sie hier.</p>
	<p><u>Diese Lebensmittel schädigen den Körper noch mehr als Zucker</u> Zuviel Zucker schädigt den Körper nachweislich, schwächt das Immunsystem und verklebt die Zellen.</p>
	<p><u>Fettleibige brauchen mehr Vitamin C</u> Eine ungünstige Ernährung kann das Mikrobiom im Darm aus dem Gleichgewicht bringen. „Wenn die Nahrung zu fettreich ist, beschädigt sie den Darm“</p>
	<p><u>Schimmelnde Lebensmittel: Dann solltest du sie nicht mehr essen</u> Darf man Lebensmittel mit Schimmel noch essen?</p>