

10 POWER NÄHRSTOFFE

FÜR IHRE FETTVERBRENNUNG



Gesund im Leben

Hinweis

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht und stellt keinen Ersatz für individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Facharzt. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

© DR SCALING LTD

10 Nährstoffe für eine effektive Fettverbrennung

Beim Abnehmen spielen viele Faktoren eine Rolle. Ernährung, Bewegung und Schlafgewohnheiten sind wichtige Teile des Puzzles.

Ein weiterer Schlüsselfaktor sind die Nährstoffe, die Sie zu sich nehmen.

Bestimmte Nährstoffe können helfen, den Stoffwechsel anzukurbeln und die Fettverbrennung anzuregen.

In diesem Ratgeber entdecken Sie 10 der effektivsten Nährstoffe für die Fettverbrennung:

Protein

Protein ist für den Aufbau von Muskelmasse unerlässlich, was wiederum hilft, Ihren Stoffwechsel anzukurbeln. Versuchen Sie, zu jeder Mahlzeit und jedem Snack eine proteinreiche Nahrung hinzuzufügen.

Gute Proteinquellen sind mageres Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte sowie Nüsse und Samen.

Die empfohlene Proteinzufuhr beträgt 10-35 % der täglichen Kalorienzufuhr.

Protein ist wichtig für die Reparatur und den Aufbau von Muskeln, die Aufrechterhaltung eines gesunden Gewichts und die Bereitstellung von Energie.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind ein weiterer Nährstoff, der für die Gewichtsabnahme wichtig ist. Ballaststoffe tragen dazu bei, dass Sie sich nach dem Essen satt und zufrieden fühlen, was Ihnen helfen kann, weniger zu essen und Gewicht zu verlieren.

Gute Quellen für Ballaststoffe sind Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Die empfohlene Aufnahme für Ballaststoffe beträgt 25-30 Gramm pro Tag.

Ballaststoffe können bei der Gewichtsabnahme, der Blutzuckerkontrolle und der Verdauung helfen.

Es gibt zwei Arten von Ballaststoffen: lösliche und unlösliche.

Lösliche Ballaststoffe lösen sich in Wasser auf und können helfen, den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel im Blut zu senken.

Unlösliche Ballaststoffe lösen sich nicht in Wasser auf und können bei der Verdauung und Regelmäßigkeit helfen.

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind sowohl für die allgemeine Gesundheit als auch für die Gewichtsabnahme wichtig.

Sie helfen bei der Fettverbrennung, indem sie einen gesunden Stoffwechsel fördern und die Speicherung von überschüssigem Körperfett verhindern. Zu den besten Quellen gehören fetter Fisch wie Lachs, Forelle und Makrele sowie Walnüsse, Chiasamen und Leinsamen.

Omega-3-Fettsäuren spielen eine Schlüsselrolle bei der Erhaltung der Herzgesundheit, der Verringerung von Entzündungen und der Verbesserung der Gehirnfunktion.

Auch für Schwangere und Kleinkinder sind sie unverzichtbar, da sie eine gesunde Entwicklung unterstützen. Wenn Sie also mehr Omega-3-Fettsäuren zu Ihrer Ernährung hinzufügen möchten, achten Sie darauf, einige dieser Lebensmittel in Ihre Mahlzeiten aufzunehmen.

Es wird empfohlen, mindestens zwei Portionen Fisch pro Woche zu sich zu nehmen, um die empfohlene Menge an Omega-3-Fettsäuren zu erhalten.

Capsaicin

Capsaicin ist ein Nährstoff, der in Chilischoten vorkommt und dem Körper hilft, mehr Kalorien zu verbrennen. Chilischoten sind eine Paprikasorte, die typischerweise eine rote oder grüne Farbe hat.

Sie werden verwendet, um Speisen zu würzen. Capsaicin ist auch in anderen Lebensmitteln wie Jalapenopfeffer und Cayennepfeffer enthalten. Es ist für die Wärme verantwortlich, die diese Paprikaschoten liefern.

Dies geschieht, indem die von den Körperzellen produzierte Wärmemenge erhöht wird. Diese erhöhte Hitze bewirkt, dass der Körper mehr Kalorien verbrennt, was zu Gewichtsverlust führt.

Einige Leute empfehlen, Chilischoten ganz zu essen, aber das kann für manche Leute schwierig sein. Eine bessere Option könnte die Einnahme von Capsaicin-Ergänzungen sein.

Diese sind in Pillen- oder Pulverform erhältlich und leicht einzunehmen.

Grüntee-Extrakt

Grüntee-Extrakt ist eine natürliche Verbindung, die in grünen Teeblättern vorkommt. Grüntee-Extrakt ist ein weiterer Nährstoff, der für eine effektive Fettverbrennung unerlässlich ist.

Es hilft, die Menge an Fett zu erhöhen, die vom Körper verbrannt wird. Dies führt zu Gewichtsverlust und verbesserter Gesundheit insgesamt. Wenn es um Grüntee-Extrakt geht, gibt es keinen einheitlichen Dosierungsansatz.

Die empfohlene Menge hängt von den Zielen und dem Gesundheitszustand der Person ab. Im Allgemeinen gilt eine Dosis von 400-600 mg pro Tag als sicher und wirksam.

Es ist jedoch wichtig, mit einem Arzt zu sprechen, bevor Sie mit einem neuen Nahrungsergänzungsmittel beginnen. Grüntee-Extrakt ist in einer Vielzahl von Lebensmitteln und Getränken enthalten.

Einige der häufigsten Quellen sind Nahrungsergänzungsmittel mit grünem Tee, Shakes zur Gewichtsabnahme und Energieriegel. Es kann auch in einigen Kaffee- und Joghurtmarken gefunden werden.

Kalzium

Kalzium ist wichtig für gesunde Knochen und Zähne und spielt auch beim Abnehmen eine Rolle. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die mehr Kalzium zu sich nehmen, tendenziell weniger wiegen als diejenigen, die weniger Kalzium zu sich nehmen.

Dies kann daran liegen, dass Kalzium hilft, die im Körper gespeicherte Fettmenge zu verringern. Es gibt viele Lebensmittel, die Kalzium enthalten.

Milchprodukte wie Milch, Joghurt und Käse gehören zu den besten Kalziumquellen. Andere gute Quellen sind angereicherte Lebensmittel wie Orangensaft und Müsli sowie grünes Blattgemüse wie Brokkoli und Grünkohl.

Einige Fische, wie Lachs und Sardinen, enthalten ebenfalls viel Kalzium. Während es wichtig ist, diese Lebensmittel in Ihre Ernährung aufzunehmen, ist es auch wichtig, sich bewusst zu sein, dass zu viel Kalzium schädlich sein kann.

Am besten konsultieren Sie einen Arzt oder Ernährungsberater, um festzustellen, wie viel Kalzium Sie täglich benötigen und welche Lebensmittel für Sie am besten geeignet sind. Es wird empfohlen, dass Erwachsene im Alter von 19 bis 64 Jahren 700 mg Kalzium pro Tag benötigen.

Für Personen über 64 Jahren erhöht sich die Empfehlung auf 800 mg/Tag.

Vitamin D

Vitamin D ist wichtig für die allgemeine Gesundheit und kann auch beim Abnehmen helfen. Eine Studie zeigte, dass Menschen mit Vitamin-D-Mangel eher übergewichtig oder fettleibig waren.

Lebensmittel, die reich an Vitamin D sind, sind fetter Fisch wie Lachs, Makrele und Sardinen.

Andere gute Nährstoffquellen sind Rinderleber, Käse und Eigelb. Sonneneinstrahlung hilft dem Körper auch bei der Produktion von Vitamin D.

Menschen, die in kälteren Klimazonen leben oder dunklere Haut haben, haben ein höheres Risiko für einen Mangel. Die empfohlene Tagesdosis (RDA) für Vitamin D beträgt 600 IE/Tag für Erwachsene und 800 IE/Tag für schwangere oder stillende Frauen.

Magnesium

Magnesium ist auch für eine effektive Fettverbrennung unerlässlich, da es hilft, Energie zu produzieren und eine gesunde Mitochondrienfunktion unterstützt.

Einige der magnesiumreichsten Lebensmittel sind grünes Blattgemüse, Nüsse und Samen. Bohnen, Vollkornprodukte und Milchprodukte enthalten ebenfalls erhebliche Mengen an Magnesium.

Magnesium ist nicht nur in vielen Lebensmitteln enthalten, sondern auch als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich. Magnesiumpräparate sind sowohl in Pillen- als auch in Pulverform erhältlich.

Die empfohlene Tagesdosis an Magnesium für Erwachsene beträgt 400-420 mg pro Tag.

Chrom

Chrom ist ein weiterer Nährstoff, der für eine effektive Fettverbrennung entscheidend ist, da es hilft, den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren und das Verlangen nach zuckerhaltigen Lebensmitteln zu reduzieren.

Einige der besten Chromquellen sind Fleisch, Geflügel und Meeresfrüchte. Andere gute Quellen sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Milchprodukte. Angereicherte Lebensmittel wie Frühstückszerealien sind ebenfalls eine gute Quelle für Chrom.

Um sicherzustellen, dass Sie genügend Chrom in Ihre Ernährung aufnehmen, versuchen Sie, zumindest einige dieser Lebensmittel in Ihre täglichen Mahlzeiten aufzunehmen.

Die empfohlene Tagesdosis an Chrom für Erwachsene liegt zwischen 20 und 35 Mikrogramm pro Tag.

Obwohl es keine festgelegte Obergrenze für die Chromaufnahme gibt, wird empfohlen, dass Personen die Einnahme hoher Dosen von Chrompräparaten vermeiden, es sei denn, sie wurden von medizinischem Fachpersonal dazu aufgefordert.

Kalium

Kalium wird für die Muskelfunktion benötigt und spielt eine Rolle bei der Regulierung des Blutdrucks, die beide wichtig sind, um ein gesundes Gewicht zu halten.

Kalium ist ein Mineral, das der Körper benötigt, um richtig zu funktionieren. Es hilft, den Flüssigkeitshaushalt aufrechtzuerhalten, die Herzfrequenz und den Blutdruck zu regulieren und hilft den Muskeln, sich zusammenzuziehen.

Eine Ernährung mit kaliumreichen Lebensmitteln kann helfen, den Blutdruck zu senken und das Risiko von Herzerkrankungen zu verringern.

Zu den kaliumreichen Lebensmitteln gehören Bananen, Orangen, Grapefruit, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Spinat, Kidneybohnen und Kichererbsen. Milch und Joghurt sind ebenfalls gute Kaliumquellen.

Es wird empfohlen, 4.700 mg Kalium pro Tag zu sich zu nehmen.

Fazit

Ein gesundes Gewicht zu halten und die Fettmasse zu reduzieren, ist wichtig für die allgemeine Gesundheit.

Obwohl es viele Möglichkeiten gibt, dies zu erreichen, ist es wichtig, die richtigen Nährstoffe zu sich zu nehmen.