

Dé 10 weetjes over eten



1. Een kleurrijk bord zorgt voor een kleurrijk leven.

Ons lichaam heeft voedingsstoffen nodig, dat weet iedereen. In een auto zonder benzine kun je ook niet rijden. Voedingsstoffen zijn die stoffen die het lichaam kan gebruiken om te functioneren. Teveel of te weinig eten kan desastreus gevolgen hebben op lichaam en geest. Er is een vuistregel. Eet gevarieerd, wissel af en zorg voor een kleurrijk geheel op je bord. Een kleurrijk bord zorgt voor een kleurrijk leven. De variatie van voeding is super belangrijk om alle soorten vitamines en mineralen binnen te krijgen.

2. Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag!

Misschien ken je het gezegde "Ontbijt als een Koning", dat betekent dat het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag is. Zorg ervoor dat je lichaam vooral 's ochtends niets tekort komt. Een gezond ontbijt geeft het lichaam een hoop energie en het helpt het lichaam met het wegwerken van gif- en afvalstoffen. Door je lichaam lekker aan het werk te zetten stimuleer je ook je stofwisseling en is jouw lichaam klaar om in actie te komen. Verder is gebleken dat het geheugen beter functioneert wanneer je hebt ontbeten. Je kunt je beter concentreren en je kunt dingen beter onthouden.

3. Vet is goed voor je en je wordt er niet dik van!

Dat je van vet dik wordt is een leugen! Vet fungeert als energiebron en is een bouwstof voor cel bestanddelen. Vet zorgt voor de opname en transport van vitamines. Vet is een warmte-isolator en beschermt kwetsbare organen. Zelfs je hersenen bestaan voor 80% uit vet, deze hebben vetten nodig! Vetten zijn heel belangrijk voor een gezond leven. Wij zijn zo bang gemaakt voor vet, dat veel mensen het zo min mogelijk eten of proberen te vermijden. Er wordt namelijk gezegd dat we dik worden van vet, dat we er hart- en vaatziekten van krijgen en dat het ons cholesterol verhoogt en daardoor ons leven verkort. Maar tussen 'gezond vet en ongezond vet' ligt een wereld van verschil. Gezonde vetten zorgen voor een gezond en stabiel gewicht, dat we een lekker verzadigd gevoel hebben, dat we ons fit en energiek voelen en dat onze bloedvaten gezond blijven. En misschien nog wel het allerbelangrijkste is dat ons humeur en ons gevoel en onze stemming positief zijn. Teveel om op te noemen eigenlijk want al onze lichaamsfuncties zijn primair afhankelijk van gezond vet. Gezonde vetten zitten in avocado, zalm, makreel, noten, zaden, kokosolie, olijfolie en veel meer ...

4. Suikers zijn niet altijd slecht voor je!

Misschien heb je angst om suiker te eten of koekjes of andere producten met suiker erin? Er is nogal een onderscheid tussen verschillende soorten suikers. De meest bekende is natuurlijk de witte kristal suiker. Deze kun je inderdaad het beste vermijden want suiker werkt verslavend. Door suiker te eten, wil je lichaam telkens opnieuw suiker, terwijl je ook andere gezonde dingen moet eten. Ook de 'gezonde' suiker vervangers kun je ook het beste met mate nemen. De beste suikers vind je terug in fruit, maar dan wel de hele vrucht. De vezels in de vrucht zorgen er namelijk voor dat de suikers minder snel worden opgenomen dan wanneer je vruchtensuiker in de vorm van fructose neemt. Dit zorgt ervoor dat de energie uit suiker langzaam vrij komt.

5. Van eten word je mooier!

Wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat het eten van de juiste voedingsmiddelen, in de juiste hoeveelheden en in de juiste combinatie, zichtbaar bijdragen aan een mooier uiterlijk. Deze voedingsmiddelen worden ook wel 'beautyfood' genoemd. Voor een mooi uiterlijk zijn vooral gekleurde groenten (rood, geel, oranje, paars) van essentieel belang. De vitamines, mineralen in deze beautyfoods dragen bij aan een mooie huid, glanzend haar, sterkere tanden of nagels. Deze voedingsmiddelen kun je gewoon bij de supermarkt of op de markt kopen. Bijvoorbeeld yoghurt, zalm en groenten en fruit. Beautyfood beschermt en verbetert de huid, het haar en de nagels van binnen uit. Daarnaast kan beautyfood het ontstaan van rimpels helpen vertragen.

6. Voeding geeft je energie!

Eten is energie en gezonde voeding geeft goede energie. Open deur natuurlijk! Dit is door velen bewezen en door velen ervaren. Het levert ons de stoffen die zorgen dat onze motor goed werkt en niet vervuild raakt. Vooral *plantaardige* voeding levert energierijke brandstof vanwege de vele vitamines en mineralen. Onderhoud je lichaam goed door het innemen van goede vetten en laat processen optimaal verlopen met samengestelde koolhydraten, vezels en de nodige vitamines en mineralen. Zelfs wie op een gezonde manier wilt afvallen moet zorgen dat zij goed gegeten heeft. Daardoor houd jij het vol én schaad je jouw lichaam niet.

7. Eet jezelf gelukkig!

Ja je hoort het goed, je kunt jezelf gelukkig eten, maar dan moet je wel de juiste dingen eten met de juiste voedingsstoffen. Chocolade staat met stip op 1 voor vele mensen. En het is geen fabeltje. Pure chocolade verbetert de bloedsomloop naar de hersenen en versterkt de concentratie, dit komt door de natuurlijke cafeïne die in chocolade aanwezig is. Hierdoor voel je je energiever en levendig! Je moet alleen niet gaan overdrijven want je hebt maar een paar gram pure chocola nodig voor dit effect. Echter niet alleen chocolade zorgt voor een gelukkig gevoel, eigenlijk alles wat moeder natuur voor ons heeft gemaakt. Het is logisch dat dingen die voorverpakt zijn of in een blik zitten en tot 2020 goed zijn minder goed voor je zijn. Dat klinkt logisch toch? Je kunt jezelf gelukkig eten en gezond zijn is namelijk één van de belangrijkste voorwaarden om gelukkig te zijn. Daarnaast kan je jezelf gelukkig eten door bewust voeding te kiezen die stoffen in de hersenen beïnvloedt. En weet je nog wat je hersenen nodig hebben? Juist ja, goede vetten en oliën.

8. Eten houdt je jong en vitaal!

Herken jij de signalen van je lichaam? Weet jij wanneer je trek hebt of vol zit? Wat voor jouw lichaam gezond is, is iets wat lichaam zelf laat zien. Door goed naar je lichaam te luisteren ontdek je je eigen handleiding. Ben je moe ga je liggen! Heb je koppijn dan drink je water! Knort je maag dan moet je eten en zit je vol dan stop je met eten! Er zijn verschillende signalen van je lichaam die vertellen dat iets niet goed gaat. Denk aan huidklachten (aandoeningen die je laten zien dat er ergens iets niet optimaal verloopt), dof breekbaar haar (lichaam is uit balans en mit vitamines), menstruatie is weg (ondergewicht of stress), stress en opgejaagd gevoel/hartkloppingen (teveel cortisol wat de opname van vitamines afremt in je dunne darm), slechte tong of blaasjes op je tong (leverklachten), gebitsproblemen (je lichaam heeft ergens moeite mee), spijsvertering een opgeblazen gevoel of last van obstipatie (je voeding aanpassen).

9. Mindfulness eten!

Met aandacht eten is heel belangrijk. Een onderdeel hiervan is goed kauwen, want dit zorgt er voor dat je er meer voedingsstoffen uit kan halen. Enzymen in je mond beginnen al met opnemen en verteren van het voedsel, voordat je die hebt doorgeslikt. Het advies is om minstens 30 keer op een hap te kauwen (meer is niet nodig en helpt niet). Je ontlast zo je maag en darmen, die het werk dat in de mond al is gedaan, niet meer over hoeven te doen. Die energie hou je dus over voor andere dingen!

10. Waarom zijn deze weetjes belangrijk voor je?

Zodat kunnen genieten van eten weer een feestje kan zijn! Zorg goed voor je lichaam. Je lichaam houdt namelijk ontzettend veel van. Als jij gevallen bent en je knie is stuk of je bloed, zorgt je lichaam er binnen 'no-time' weer voor dat jouw wond heelt. Als je hoofdpijn hebt dan verteld je lichaam dat je rustig aan moet doen en wordt ze moe. Als je slaapt blijft zij voor je ademen en als je iets breekt dan heelt zij je botbreuk. Je lichaam doet er alles aan om jou in leven te houden. Ze houdt zo veel van je, dat moet wel ware liefde zijn, niet dan? Wat kun jij terug doen als eer betoon aan je lichaam?