Click to verify

Uma boa nutrição permite o desenvolvimento intelectual e mental das pessoas. Isso nos permite raciocinar, pensar, entender e criar. Sendo assim, é bom considerar os alimentos que deveríamos evitar.Alimentação saudávelAlimentação saudável consiste em consumir uma variedade de ingredientes que lhe fornecem os nutrientes necessários para mantê-lo saudável com energia e que se sinta bem.Esses alimentos contêm carboidratos, proteínas, água, gorduras, minerais e vitaminas.Uma boa dieta complementada com exercícios e um peso saudável é uma combinação perfeita para manter seu corpo saudável e forte.Leia também: Como eliminar a celulite com uma dieta saudávelDicas para uma boa dietaEm primeiro lugar, respeite as refeições (café da manhã, almoço, lanche e jantar)Além disso, coma uma variedade grande de alimentosAdemais, mantenha o pesoPor outro lado, conheça a proporção de gordura que seu corpo tem para manter o peso idealEvite o consumo excessivo de gorduras saturadasAlém disso, coma alimentos que contenham fibras vegetais suficientesTambém, evite o consumo excessivo de açúcar e salAdemais, evite o consumo de álcoolPor outro lado, tente não exceder 20% do consumo de proteínaConsidere a ingestão diária de vitaminas e mineraisPratique exercícios físicos de acordo com sua idade, peso e tamanhoFinalmente, mastigue a comida lentamenteVisite este artigo: 8 alimentos para ter um coração saudávelAlimentos que deveríamos evitar para não adoecerA recomendação que é feita é, em geral, consumir preferencialmente alimentos naturais e orgânicos para evitar a intoxicação.Além disso, existem certos alimentos que deve evitar a todo o custo.Através dos alimentos, fornecemos nutrientes e energia ao organismo, o que evita o desenvolvimento de doenças.O problema é que há refeições tentadoras, uma vez que são consumidas rapidamente e estão a caminho do trabalho.Não perdemos tempo preparando, os encontramos a preços acessíveis e geralmente são doces e deliciosos. O problema é que eles nos ferem. Aqui deixamos 16 alimentos que deve evitar ao máximo.1. Nuggets de frangoEles são atraentes e eles nos satisfazem rapidamente. No entanto, tente evitá-los, porque eles têm alto conteúdo de conservantes, sal e gordura.2. Batatas fritasElas são uns dos 16 alimentos que deveríamos evitar, pois contêm grandes quantidades de calorias. Se você as consumir com frequência, ao longo do tempo, você pode sofrer de diabetes e excesso de peso.3. RefrigerantesEsses refrigerantes contêm um açúcar prejudicial para a saúde, xarope de milho rico em frutose.Eles são prejudiciais ao fígado e podem promover o desenvolvimento de doenças bacterianas e até câncer.4. Cachorros-quentesEsse é outro dos alimentos que deve evitar. Contém componentes artificiais em grandes quantidades como conservantes e aromatizantes. Os recheios são feitos de carnes de baixa qualidade e têm muito sal.5. HambúrgueresAumenta o risco de diabetes. É um lixo.6. Cereais revestidos de açúcarEm geral, esses cereais açucarados contêm pouca fibra dietética e sua contribuição de açúcar contribui para o desenvolvimento de diabetes.7. Barras de granolaElas contêm xarope de milho com alta dose de frutose. Geralmente são feitas de açúcar nocivo à saúde. Além disso, também têm muita gordura e sódio que as torna menos saudáveis.8. Misturas processadas de chá geladoElas são fáceis de fazer, baratas e refrescantes, mas não são saudáveis. Elas têm mais açúcar do que refrigerantes naturais, muitos aromas artificiais, xarope de milho e outros açúcares prejudiciais.9. Tomates enlatadosConsumir esse produto representa um risco de intoxicação.ABP, que é um produto químico tóxico que está associado a problemas reprodutivos, danos neurológicos e aumento do risco de vários cânceres.10. Salsichas ou carnes processadasAs salsichas são substâncias que são prejudiciais à saúde, tanto no médio como no longo prazo.O problema é que é obtido a partir de animais submetidos a tratamentos hormonais de crescimento, antibióticos e outros medicamentos prejudiciais.11. Brotos crus e outras raízesÉ costume usar alfafa e outras raízes em pratos para adicionar sabor. No entanto, ao consumi-los, podemos consumir bactérias nocivas.Portanto, para evitar uma infecção, é melhor cozinhá-los antes de adicioná-los aos pratos.12. Ovos crusEstes são prejudiciais, porque quando consumimos ovos crus, podemos consumir também Salmonella, que é uma bactéria que causa infecções gastrointestinais.13. MargarinaEm primeiro lugar, contém grandes quantidades de gordura trans, que está associada a doenças no coração, obesidade, doenças da pele ou deterioração óssea.Por outro lado, quando aquecida, libera radicais livres, que são moléculas tóxicas para o nosso corpo.14. Pipoca de microondas (pop)O saco contendo o milho possui ácido perfluorooctanoico (C8) e é uma substância contaminante para o sangue.15. Salsichas e baconEles são cheios de gorduras saturadas e sódio.16. SanduíchesEles são carregados com carboidratos, gorduras, fritos e processados, e têm falta de fibra.Veja também: 9 alimentos para limpar artérias e veiasO que devemos comer?Existem muitas opções saudáveis disponíveis. Eles também são fáceis e rápidos de fazer, além de deixarem você satisfeito.Você pode consumir aveia, que é rica em vitamina B, proteína, cálcio e fibra. Você pode adicionar frutas, mel, nozes.O iogurte natural é outra opção que irá preenchê-lo por causa de seu alto teor de proteína. Além disso, não contém açúcar desnecessário.Outra alternativa é os ovos, desde que você os cozinhe. Você pode cozinhá-los de maneiras diferentes.O que a fazer?Sem dúvida alguma, restringir ou eliminar esses alimentos pode ser realmente difícil para você. Mais ainda, quando você vive correndo no seu dia a dia e com muita fome.Certamente, isso faz com que muitas vezes você pegue o primeiro alimento que passa na sua frente. Sendo assim, a preparação e a perseverança são o segredo.Portanto, sempre traga alimentos e lanches saudáveis com você. Isso evitará com que você caia na tentação de comprar e consumir junk food ou alimentos processados.Finalmente, evite alimentos fritos em restaurantes ou fast foods, porque a maioria deles usa gorduras trans ao fritar.Em conclusão, sempre tente que sua dieta seja composta basicamente de alimentos naturais e não processados. Você verá como seu corpo irá agradecer para sempre. Não chegue nem perto desses alimentos que deve evitar.

en tu calidad de vida a largo plazo.