BÜNYEMİZ İÇİN KARBONHİDRAT VE PROTEİNLER

Bünyemizin sağlığı için ihtiyaç duyduğumuz başlıca temel öğeler, proteinler, karbon hidratlar, yağlar, vitaminler, madensel tuzlar, oligo - elementler, enzimler ve klorofil.
Et ve yararlı proteinler arasındaki ilişki: Proteinler, bedenimizin yapıcı öğeleridir uzun bir süre bu sevgili dostlarımızın yalnız ette bulunduğu düşünüldü. Daha sonra soyada, kuzumantarında, kuru sebzelerde, bademde, peynirlerde, kara ekmek ve tahılda, yumurta ve kuru mevyelerde de bol miktarda protein bulunduğu anlaşıldı.
Et bize yalnız protein değil, aynı zamanda bol bol da toksin taşıyor. Bunların tasfiyesi için de bünye boş yere yoruluyor. Bir başka deyişle et, ikinci elden gelen proteinler sağlıyor bize. Bunları' hayvan, kendi dokuları için önceden kullanmış oluyor. Kullanılmış ve yorgun proteinler, elden düşme sayılıyor.
Ayrıca hayvan eti bünyemize gereksiz hormon ve antibiyotikler de getiriyor, bunların sindirimi de bize çok pahalıya maloluyor. Her gün karaciğer ve böbreklerimiz bu zehirleri zararsız hale getirmek için gereksiz yere kendi kendilerini harap ediyorlar. Bu durumda proteinleri daha soylu ve daha arı kaynaklardan sağlamak gerektiği, kendiğinden ortaya çıkıyor.
Etin zararları bilindiği halde, yakayı etten kurtarmak kolay değil. Etobur kişi, biraz alkol bağımlısına benziyor, ikisi de düşkün oldukları maddeyi tükettikten hemen sonra büyük bir zevk aldıkları, hatta güçlendikleri duygusuna kapılıyorlar. Ama bu güçlülük hissi gelip geçince de, büyük bir yorgunluk duyuyorlar. Elbette bir anda et tüketimini kesip, yalnız otobur hale gelmek söz konusu değil. Ancak aşamalı bir yöntemle etten kurtulmak olası, öncelikle günde yenen et oranını azaltmakla işe başlayabilirsiniz. On beş gün sonra haftadabir gün hiç et yemeyin. Bu etsiz günleri artırarak etsiz rejime yönelin.
Şeker ve yararlı karbon - hidratlar arasındaki ilişki: Proteinler bünyemiz için nasıl vazgeçilmez öğelerse, karbonhidratlar için de aynı şey söylenebilir. Bir otomobilin nasıl hareket etmek İçin benzine gereksinimi varsa, bünyemizin de hareket edebilmesi için şekere ihtiyacı var. Ancak karbonhidratlar sayesinde koşar, yürür ve şarkı söyleyebilirsiniz.

© lezzetler.com tarif no:29343 • adı:Bünyemiz için Karbonhidrat ve Proteinler • gönderen:Pınar Kutlu • indirme tarihi:26.04.2024 - 16:57