

Was zum Abendessen essen?

Zum Abendessen empfehlen wir eine kleine Portion Brot oder Nudeln oder Reis oder Müsli mit etwas Fleisch oder Fisch, ideal kombiniert mit Gemüse Ihrer Wahl. Das Abendessen muss zum Mittagessen aus synergistischen Lebensmitteln bestehen. Es kann zwischen Trockennudeln, Reis, Gerste, Dinkel, Quinoa mit Gemüsesaucen, Gemüsesuppen oder -pürees, Hülsenfruchtcremes variiert werden.

Wie bleibe ich fit?

Ganz einfach: jeden Tag einen Spaziergang machen, beginnend mit 10 Minuten und die Zeit schrittweise erhöhen, bis sie 30 Minuten pro Tag erreicht. Es ist Beständigkeit, die belohnt. Zu diesen Themen hier die Worte von Angelo Fugazza, dem Küchenchef des Seniorenheims Villaggio Amico. Wenn es um das Essen geht, ist es unmöglich, den Küchenchef, der täglich zubereitet, was auf den Tisch unserer Gäste kommt, nicht mit einzubeziehen.

- Angelo ist der Küchenchef, der sich seit Jahren mit seinen Mitarbeitern darum bemüht, den Gerichten durch die Auswahl der Rohstoffe, die je nach Saisonalität und der endgültigen Präsentation ausgewählt werden, Qualität zu verleihen.

Er behauptet, dass es eine Beteiligung des Küchenpersonals während der Mahlzeiten der Gäste geben muss, er verbringt jeden Tag während des Mittagessens in den Sälen, der Koch oder sein Stellvertreter muss die Atmosphäre lesen, die geschaffen wird, muss die Bediener konfrontieren und die Gäste selbst und nehmen auch Anregungen entgegen.

Die Zubereitung saisonaler Menüs kann nicht nur vom Pflegepersonal am Tisch erfolgen, sondern muss von mehreren Händen, auch von Patienten, geschaffen werden. In diesem Bereich und bei diesen Benutzern ändern sich die Bedürfnisse ständig, und wir müssen bereit sein, immer vielfältigere Bedürfnisse zu befriedigen, auch die des Gaumens.

Der externe Vergleich darf nicht fehlen und kontinuierliche Weiterbildung ist unerlässlich, um neue Methoden der Speisenzubereitung und des Servierens zu evaluieren. Erinnern wir uns daran, dass Ernährung eine der intensivsten Freuden des Menschen ist, insbesondere bei älteren Menschen.

Eisen ist ein grundlegendes Element für die richtige

Sauerstoffverteilung im Körper und für das reibungslose Funktionieren lebenswichtiger Systeme, die ohne eine ausreichende Eisenversorgung unter einer geringeren Sauerstoffversorgung leiden und stärker Angriffen durch schädliche äußere Einflüsse, einschließlich Viren und Bakterien, ausgesetzt sind. Warum ist Eisen wichtig?

Die Ernährungsberaterin antwortet: Wir haben Luca Piretta - SISA-Ernährungsberater gebeten, zu erklären, warum Eisen für unsere Gesundheit wichtig ist. Eisen ist ein sehr wichtiger Mineralstoff für Ihre Gesundheit. Es ist in einigen Strukturen wie Hämoglobin und Myoglobin vorhanden.



Letzteres gehört zu den roten Blutkörperchen und zu vielen anderen Strukturen wie Zell-Cytochromen, die die Energieverteilung und den Sauerstofftransport erleichtern. Im Kindes- und Jugendalter führt der Eisenmangel zu einem Sauerstoffmangel im Gewebe, wodurch dessen Wachstum verlangsamt wird.

Bei Erwachsenen oder Sportlern führt eine Blutarmut in der Regel zu einer Minderung der Leistungsfähigkeit. Finden Sie heraus, was Eisen ist, Bedarf, Mangel und Überschuss. Eisen und Macht Es gibt viele Lebensmittel, die Eisen enthalten, insbesondere rotes und weißes Fleisch. Anzeige Auch Gemüse wie Hülsenfrüchte und Nüsse enthalten große Mengen dieses Minerals.

Der Konsum von Eisen aus tierischen

Quellen ist jedoch nicht dasselbe wie der Konsum von pflanzlichen Quellen. Das Vorhandensein anderer Substanzen wie Phytate und Oxalate in Pflanzen verringert deren Bioverfügbarkeit. Das bedeutet, dass der Körper das Eisen aus tierischen Quellen besser nutzt, sodass eine abwechslungsreiche und vollständige Ernährung mit Lebensmitteln tierischen und pflanzlichen Ursprungs unseren Körper mit einer vollständigeren Art von Eisen versorgt.

Die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung Laut

LARN (Recommended Daily Intake Levels of Nutrients for the Italian Population) beträgt der tägliche Eisenbedarf für Männer 10 mg, während er für Frauen auf 18 mg ansteigt. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist einer der Schlüssel, um die richtige Eisenmenge zu gewährleisten und sich keinen gesundheitlichen Risiken auszusetzen.

Tatsächlich verursacht ein Eisenmangel eine Eisenmangelanämie und hat auch negative Auswirkungen auf viele biologische Systeme und Mechanismen (Thermoregulation, Immunsystem, Neurotransmissionssysteme des Gehirns) und setzt die Haare einem höheren Ausfallrisiko aus und schwächt die Nägel.

Eisen kommt im Wesentlichen in Fleisch (das ist die erste Quelle), in Fisch, in Eiern (Eigelb), in Hülsenfrüchten (vorzugsweise getrocknet) und in Ölsaaten (Trockenfrüchte) vor. Für Anämiekranken ist neben Hülsenfrüchten, insbesondere Linsen, auch der Verzehr von Leber- und Pferdefleisch ratsam.



Anzeige Andere Eisenquellen sind Getreide und grünes Blattgemüse.

Allerdings ist zu beachten, dass Eisen pflanzlichen Ursprungs im Darm in minimaler Menge aufgenommen wird und somit vom menschlichen Körper nur minimal verwertet werden kann. Es gibt jedoch einige Maßnahmen, die die

Eisenaufnahme verbessern können: Eine Untersuchung des Indian Technological Research Institute hat beispielsweise gezeigt, dass der Verzehr von Knoblauch und Zwiebeln in Getreide die Aufnahme von Eisen um etwa 70 % erhöht. Vitamin C, das diesen Stoffwechselprozess erleichtert, begünstigt auch die Aufnahme von Eisen.

Ein ausgezeichneter Trick, um die Vorteile dieses Nährstoffs voll auszuschöpfen, besteht darin, das Fleisch mit Zitrone und Petersilie zu würzen. Wie fülle ich Eisen auf?

Entdecken Sie die Lebensmittel, die Sie in Ihre Ernährung aufnehmen sollten, um sicherzustellen, dass Sie die richtige Menge dieses Nährstoffs erhalten. Die Top Ten der eisenreichen Lebensmittel

1 - Trockenfrüchte
Eisenreiche Lebensmittel: Trockenfrüchte
Trockenfrüchte enthalten einen guten Anteil an Spurenelementen und Mineralstoffen, darunter Magnesium und Zink, wodurch sie besonders für Sportler geeignet sind.

Der tägliche Verzehr einer kleinen Portion Nüsse wie Erdnüsse, Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Pinienkerne, Pistazien oder Cashewnüsse kann sehr sinnvoll sein, da sie eine Quelle essentieller Nährstoffe für die tägliche Ernährung sind. Mandeln gehören zu den kalorienärmsten, proteinreichsten, ballaststoffreicheren und mit dem höchsten Eisengehalt: 3 mg / 100 g.



2 - Algen
Eisenreiche Lebensmittel: Algen
Essbare Algen weisen im Vergleich zu dem von uns täglich verzehrten Gemüse erstaunliche ernährungsphysiologische Eigenschaften auf: Sie sind reicher an Proteinen, Kohlenhydraten, Mineralsalzen, Spurenelementen (Jod, Eisen und Kalzium), aber auch an Vitaminen der Gruppen B1, B2, C wie das sehr seltene Vitamin B12.

Der Rekord für den Eisengehalt geht sicherlich an die Rotalge, die 34,8 mg / 100 g enthält.

3 - Meeresfrüchte
Eisenreiche Lebensmittel: Meeresfrüchte
Meeresfrüchte liefern eine wichtige Menge an Protein, etwa 10 %. Sie enthalten auch Vitamin A, ausgezeichnetes Anti-Aging, Anti-Tumor und nützlich zur Stimulierung des Immunsystems und zur Bekämpfung von Akne.

- Der Rekord für den Eisengehalt geht an die Muscheln, die 5,8 mg / 100 g enthalten.
- 4 - Leber
Eisenreiche Lebensmittel: Leber
- Die Leber ist ein Lebensmittel von hohem biologischen Wert, sehr reich an Vitaminen und Eisen, einem wichtigen Mineralsalz, besonders für Frauen.
- Anzeige
Der Rekord für den Eisengehalt geht an die Schweineleber: 18 mg/100g.