

Der PGA – Gesundheitstipp: Essen Sie sich schlau!

Kennen Sie das auch, Sie sitzen in der Arbeit, sind unkonzentriert und ermüden schon nach kurzer Zeit? Unser Gehirn macht zwar nur zwei Prozent des gesamten Körpergewichts aus, dennoch benötigt dieses Organ etwa 20 Prozent der Gesamtenergie. Bestimmte Lebensmittel fördern das Konzentrationsvermögen und beschleunigen die Auffassungsgabe:

- Greifen Sie vermehrt zu komplexen Kohlenhydraten, wie etwa Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Gemüse. Weitere Vorteile dieser Nahrungsmittel sind, dass sie viele Vitamine und Ballaststoffe enthalten und lange satt machen. Unser Körper muss komplexe Kohlenhydrate zunächst zu einfachen Zuckern, wie Glukose, abbauen, um die Nervenzellen des Gehirns damit zu versorgen. Dadurch wird die Glukose langsamer in die Blutbahn abgegeben und das Gehirn ist längere Zeit mit Energie versorgt.
- Meiden Sie Süßigkeiten und Weißmehlprodukte! Diese Nahrungsmittel enthalten zwar Glukose und versorgen das Gehirn ausreichend damit, aber so schnell der Blutzuckerspiegel mit dieser Glukose ansteigt, so schnell fällt er auch wieder ab und die Müdigkeit beginnt von vorne.
- Von besonderer Bedeutung für die geistige Leistungsfähigkeit sind Vitamine der B-Gruppe: Vitamin B1 ist wichtig für die Energiegewinnung aus den Kohlenhydraten. Es befindet sich unter anderem in Nüssen, Getreide und Trockenfrüchten. Mit Hilfe von Vitamin B2, enthalten in Gemüse (Brokkoli, Grünkohl, Mangold, Spinat), Obst (Erdbeeren, Himbeeren, Nektarinen, Pfirsichen), Fleisch, Milch und Milchprodukten baut der Körper eine Schutzschicht um die Nervenstränge auf. Im Sinne einer gesunden, ausgewogenen Ernährung sollten Sie jedoch höchsten zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch essen und eher die anderen vitaminreichen Lebensmittel wählen.

Mit diesen Tipps können Sie jetzt öfters zu den richtigen Lebensmitteln greifen, um der Müdigkeit sowie Unkonzentriertheit den Kampf anzusagen und Gedankenblitze zu entfachen.

PGA-Bildungstipp:

Nicht alle Nahrungsmittel sind für alle Menschen geeignet. Im Weiterbildungslehrgang „Leben mit Nahrungsmittelunverträglichkeit“ erfahren Sie, worauf Sie in der Küche und beim Einkauf achten müssen. Inkl. Theoretischer Grundlagen und Küchenpraxis
Start: 9.4.2011

Infos: www.pga.at, kurse@pga.at oder 0732 / 787810-10

... weil Gesundheit wichtig ist!

