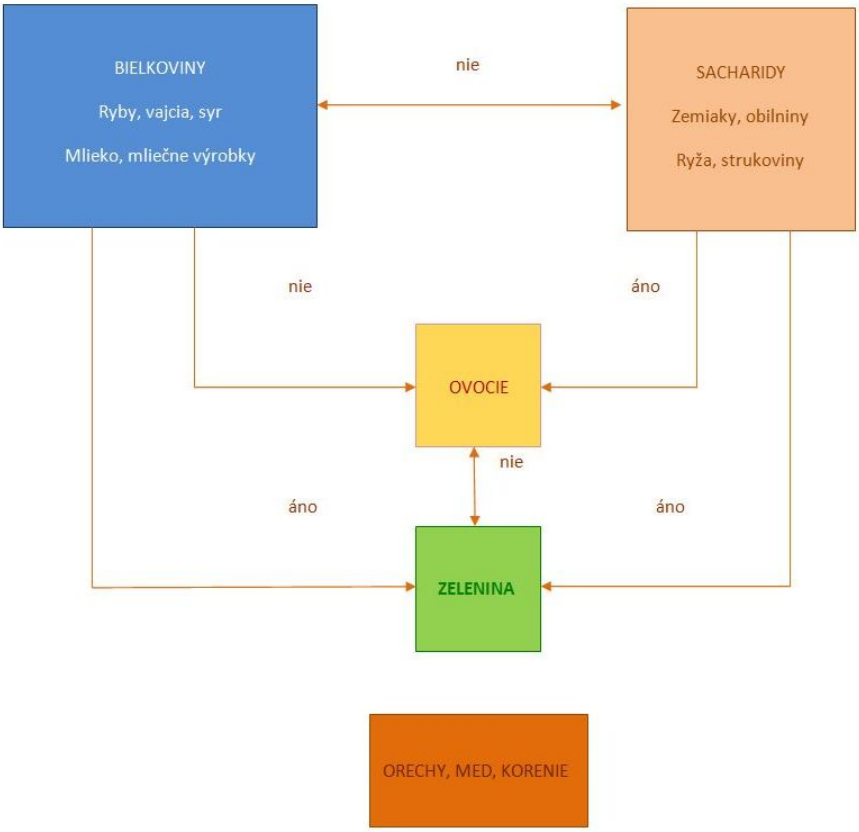
Kombinácie potravín

V mnohých náukách o výžive sa stretávame na príklad s takouto schémou:



Myšlienky, ktoré tu uvedieme, sa nebudú týkať tejto schémy.

Veľkým zdravotným, no aj estetickým problémom v súčasnosti je nadváha alebo dokonca obezita. Srdcovo-cievne ochorenia, vysoký krvný tlak alebo aj cukrovka sú dnes mimoriadne časté ochorenia. Preto sa tu budeme v tejto časti venovať spôsobu stravovania, ktoré lieči uvedené choroby.

Pri cukrovke 2. typu sa ako najčastejší problém vyskytuje u ľudí ukladanie tuku na povrchu telesných buniek. Ten bráni funkcii inzulínu, ktorý by mal umožniť cukru z krvi, aby sa dostal do

bunky a zásoboboval ju primerane potrebnou energiou. Strava, ktorú uvedieme na tejto stránke spôsobí odstránenie tohto neželaného tukového povlaku z buniek. Je to zdanlivo veľmi úzka oblasť pôsobenia jedla, no v súčasnosti môže pomôcť mnohým.

Podstatou sú kombinácie potravín.

...

O výžive < Myšlienky o výžive < späť