

Diese Sünden nimmt der Körper Ihnen übel:



In unserem Alltag haben wir so einige Gewohnheiten. Beispielsweise lesen wir auf der Toilette auf unserem Smartphone oder verbringen einen ganzen Abend vor dem Fernseher auf dem Sofa. Doch was einem im Moment Wohlbefinden verschafft, kann dem Körper auf lange Dauer schaden. Hier sehen Sie Sünden, denen Sie besser nicht zu oft nachgeben sollten.

- Schinken aufs Frühstücksbrot, Wurst im Hotdog - wir essen zu viel Fleisch, darüber sind sich Experten einig. Das Krebsrisiko ist vor allem durch gepökeltes Fleisch erhöht. einig. Das Krebsrisiko ist vor allem durch gepökeltes Fleisch erhöht.
- Man sollte deshalb die eine oder andere Fleischmahlzeit auslassen. Wie wäre es mit einem frischen Salat und angebratenem Fisch?
- Viele greifen bei Kopf- oder Rückenschmerzen nach einer Schmerztablette. Bei häufigem Gebrauch kann dies das Risiko für Magengeschwüre und Nierenschäden drastisch erhöhen.
- Es gibt sanfte Alternativen zur Behandlung leichterer Schmerzen - Ingwer etwa. Das scharfe Gewürz lindert kleine Maladen und schmeckt zudem, wenn man es als Tee einnimmt. [Quelle: Bluewin](#)

Essen wir zu viel Salz?



Salz findet man wohl in jedem Haushalt - und es ist tatsächlich auch lebensnotwendig. Salz ist aus unserer Ernährung nur schwer wegzudenken und ist für den Menschen sogar lebensnotwendig. Dennoch steht es aber auch im Verruf, das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte zu erhöhen. Doch wie viel ist gesund und ab wann ist es zu viel?

- Salz findet man wohl in jedem Haushalt - und es ist tatsächlich auch lebensnotwendig.
- Das sprichwörtliche Salz in der Suppe hat also durchaus seine Berechtigung.
- Doch zu viel Salz ist ungesund. Nur: Wann ist es zu viel?
- Laut WHO sollte ein erwachsener Mensch höchstens 5 Gramm Salz pro Tag zu sich nehmen.
- Die Schweiz liegt da im Pro-Kopf-Verbrauch deutlich höher: Frauen verzehren täglich im Schnitt 7,8 Gramm, Männer kommen gar auf 10,6 Gramm.
- Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) empfiehlt zudem, zu jodiertem Salz zu greifen. Zahnärzte empfehlen Salz mit einer zusätzlichen Fluorid-Zugabe.

- Um den individuellen Salzverbrauch zu reduzieren, sollte man etwa darauf verzichten, bei Tisch nachzusalzen.
- Auch beim Kochen kann man statt auf Salz auf frische Kräuter zurückgreifen.
- Mit diversen Gewürzen kann man Speisen Geschmack verleihen.
- Wer seine Speisen im Ofen oder in der Bratpfanne zubereitet, kommt in den Genuss von Röstaromen. Wer braucht da noch Salz?
- Wer überdies seinen Fertiggerichte-Konsum einschränkt, kann ebenfalls seine tägliche Salz-Menge reduzieren.
- Lassen Sie salzige Snacks wie Chips und Nüssli öfters mal links liegen - das senkt die aufgenommene Salzmenge.
- Gepökeltes, geräuchertes und getrocknetes Fleisch ist sehr salzhaltig.
- Zwei gute Nachrichten zum Schluss: Ganz auf Salz müssen Sie freilich nicht verzichten. Und: An die etwas salzärmere Ernährung gewöhnt sich der Gaumen zum Glück sehr schnell.



Quelle:Bluewin