

Kraskmolo sprendimas: valgykite mėgstamą maistą, susigrąžinkite sveikatą ir visam laikui numeskite svorį!

Autorius Johnas A. McDougallas

MP3 versija: https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_83_abstrakt-Kraskmolo_sprendimas_.mp3

Santrauka:

Kraskmolo sprendimas: valgykite mėgstamą maistą, atgaukite sveikatą ir visam laikui numeskite svorį! yra John A. McDougallo knyga, kurioje pateikiamas išsamus augalinės mitybos vadovas. Knygoje paaiškinamas dietos mokslas ir pateikiami praktiniai patarimai, kaip pereiti prie sveikesnio gyvenimo būdo. McDougall teigia, kad dieta, pagrįsta kraskmolu, tokia kaip bulvės, ryžiai ir pupelės, yra sveikiausias mitybos būdas. Jis paaiškina, kad tokio tipo dietoje yra mažai riebalų ir daug skaidulų, vitaminų ir mineralų, todėl ji gali padėti sumažinti lėtinių ligų, tokių kaip širdies ligos, diabetas ir vėžys, riziką. McDougall taip pat pateikia patarimų, kaip pereiti prie kraskmolo turinčios dietos, įskaitant valgio planavimą, apsipirkimą ir gaminimą. Jis taip pat pateikia receptų ir patiekalų idėjų, kad būtų lengviau pereiti. Knygoje taip pat pateikiama informacija apie tai, kaip išlaikyti sveiką svorį ir kaip pakeisti gyvenimo būdą, siekiant pagerinti bendrą sveikatą. Kraskmolo tirpalas yra informatyvus ir praktiškas sveikesnio gyvenimo būdo vadovas. Jame skaitytojams suteikiamos žinios ir įrankiai, kurių reikia norint pereiti prie sveikesnės mitybos ir gyvenimo būdo.

Pagrindinės idėjos:

#1. Valgykite kraskmolo turinčią dietą: kraskmolo pagrindu pagamintos dietos yra pagrįstos visaverčiu augaliniu maistu, pavyzdžiui, grūdais, ankštiniais augalais ir bulvėmis, o jose yra mažai riebalų ir gyvūninės kilmės produktų. Ši dieta gali padėti numesti svorio, pagerinti sveikatą ir sumažinti lėtinių ligų riziką.

Kraskmolo turinčios dietos valgymas gali būti puikus būdas pagerinti sveikatą ir numesti svorio. Šios rūšies dieta pagrįsta visaverčiu augaliniu maistu, pavyzdžiui, grūdais, ankštiniais augalais ir bulvėmis, joje yra mažai riebalų ir gyvūninės kilmės produktų. Kraskmolo turinčios dietos valgymas gali padėti sumažinti lėtinių ligų, tokių kaip širdies ligos, diabetas ir nutukimas, riziką. Tai taip pat gali padėti išlaikyti sveiką svorį ir aprūpinti jus būtiniaisiais vitaminais ir mineralais. Kraskmolo sprendimas: valgykite mėgstamą maistą, atgaukite sveikatą ir visam laikui numeskite svorį! John A. McDougall yra puikus šaltinis tiems, kurie nori daugiau sužinoti apie kraskmolo dietą. Šioje knygoje pateikiama išsami informacija apie tai, kaip į savo mitybą įtraukti daugiau viso augalinio maisto, taip pat patarimai, kaip pasirinkti sveiką maistą. Jame taip pat yra maitinimo planų ir receptų, kurie padės jums pradėti. Apskritai kraskmolo dieta gali būti puikus būdas pagerinti jūsų sveikatą ir numesti svorio. Svarbu nepamiršti į savo racioną įtraukti įvairaus augalinio maisto, taip pat rinktis sveiką maistą. Naudodami „The Starch Solution“ galite sužinoti, kaip maksimaliai išnaudoti kraskmolo turinčią dietą ir mėgautis jos teikiamais privalumais.

#2. Venkite perdirbto maisto: perdirbtuose maisto produktuose yra daug riebalų, cukraus ir druskos, todėl gali padidėti svoris, pablogėti sveikata ir atsirasti lėtinių ligų. Viso, neapdoroto maisto valgymas yra geriausias būdas išlaikyti sveiką svorį ir pagerinti bendrą sveikatą.

Norint išlaikyti sveiką svorį ir pagerinti bendrą sveikatą, būtina vengti perdirbto maisto. Perdirbtuose maisto produktuose dažnai yra daug riebalų, cukraus ir druskos, todėl gali padidėti svoris, pablogėti sveikata ir atsirasti lėtinių ligų. Valgyti visavertį, neapdorotą maistą yra geriausias būdas užtikrinti, kad jūsų organizmui reikiamų maistinių medžiagų gausite be pridėtų nesveikų ingredientų. Kraskmolo sprendimas: valgykite mėgstamą maistą, susigrąžinkite sveikatą ir visam laikui numeskite svorį! John A. McDougall pateikia išsamų vadovą, kaip valgyti kraskmolo turinčią dietą, kurioje yra mažai riebalų ir be perdirbto maisto. Šioje knygoje pateikiama daug informacijos apie tai, kaip pasirinkti sveiką maistą ir kaip į savo mitybą įtraukti daugiau visaverčio, neperdirbto maisto. Vadovaudamiesi šioje knygoje pateiktais patarimais galite pagerinti savo sveikatą ir numesti svorio neprarandant

mėgstamo maisto.

#3. Valgykite daugiau daržovių: Valgykite daugiau daržovių yra svarbi sveikos mitybos dalis. Daržovėse yra mažai kalorijų ir daug vitaminų, mineralų ir skaidulų, todėl jos gali padėti numesti svorio ir pagerinti sveikatą.

Valgyti daugiau daržovių yra svarbi sveikos mitybos dalis. Daržovėse gausu būtinų vitaminų, mineralų ir skaidulų, jose mažai kalorijų. Valgydami daugiau daržovių galite numesti svorio ir pagerinti bendrą sveikatą. Daržovės taip pat yra puikus antioksidantų šaltinis, kuris gali padėti apsaugoti jūsų organizmą nuo ligų. Įvairių daržovių valgymas taip pat gali padėti gauti maistinių medžiagų, reikalingų sveikai išlikti. Knygoje „Krakmolio sprendimas: valgykite mėgstamą maistą, susigrąžinkite sveikatą ir visam laikui numeskite svorį!“ John A. McDougall paaiškina, kaip į savo mitybą įtraukti daugiau daržovių. Jis rekomenduoja valgyti įvairias daržoves, įskaitant tamsius lapinius žalumynus, kryžmažiedžius ir šakniavaisius. Jis taip pat siūlo į savo valgį įtraukti daugiau daržovių, pavyzdžiui, į vakarienę įberti garuose virtų brokolių arba į rytinį kokteilį pridėti špinatų. Valgyti daugiau daržovių gali būti skanus ir maistingas būdas pagerinti jūsų sveikatą.

#4. Valgykite daugiau vaisių: vaisiai yra puikus vitaminų, mineralų ir skaidulų šaltinis, gali padėti numesti svorio ir pagerinti jūsų sveikatą. Valgydami daugiau vaisių taip pat galite sumažinti lėtinių ligų riziką.

Valgyti daugiau vaisių yra paprastas būdas pagerinti savo sveikatą ir numesti svorio. Vaisiuose gausu būtinų vitaminų, mineralų ir skaidulų, kurios gali padėti ilgiau jaustis sotesniam ir sumažinti lėtinių ligų riziką. Valgydami įvairius vaisius taip pat galite gauti maistinių medžiagų, kurių jums reikia norint išlikti sveikiems. Vaisiuose taip pat mažai kalorijų ir riebalų, todėl jie yra puikus pasirinkimas norint numesti svorio. Be naudos sveikatai, vaisiai taip pat yra skanūs ir jais galima mėgautis įvairiais būdais. Galite valgyti juos šviežius, šaldytus ar konservuotus, taip pat galite dėti į kokteilius, salotas ir kitus patiekalus. Vaisiai taip pat gali būti naudojami kaip sveikas užkandis ar desertas. Valgyti daugiau vaisių yra paprastas būdas pagerinti savo sveikatą ir numesti svorio neprarandant skonio.

#5. Valgykite daugiau nesmulkintų grūdų: nesmulkinti grūdai yra puikus skaidulų, vitaminų ir mineralų šaltinis, gali padėti numesti svorio ir pagerinti jūsų sveikatą. Valgydami daugiau nesmulkintų grūdų, taip pat galite sumažinti lėtinių ligų riziką.

Valgyti daugiau nesmulkintų grūdų yra puikus būdas pagerinti savo sveikatą ir numesti svorio. Nesmulkinti grūdai yra kupini skaidulų, vitaminų ir mineralų, todėl gali ilgiau jaustis sotesniems. Valgydami daugiau nesmulkintų grūdų, taip pat galite sumažinti lėtinių ligų, tokių kaip širdies ligos, diabetas ir kai kurios vėžio formos, riziką. Nesmulkinti grūdai taip pat yra puikus energijos šaltinis ir gali padėti išlikti energingiems visą dieną. Krakmolo sprendimas: valgykite mėgstamą maistą, susigrąžinkite sveikatą ir visam laikui numeskite svorį! John A. McDougall yra puikus šaltinis norint sužinoti daugiau apie naudą valgyti daugiau nesmulkintų grūdų. Knygoje pateikiama išsami informacija apie tai, kaip į savo mitybą įtraukti daugiau nesmulkintų grūdų, taip pat pateikiami skanūs receptai, kurie palengvina tai padaryti. Naudodami šią knygą galite išmokti rinktis sveikiau ir mėgautis daugiau nesmulkintų grūdų valgymo privalumais.

#6. Venkite rafinuotų angliavandenių: rafinuoti angliavandeniai, tokie kaip balta duona, balti ryžiai ir balti makaronai, turi daug kalorijų ir mažai maistinių medžiagų, todėl gali priaugti svorio ir pabloginti sveikatą. Valgyti daugiau nesmulkintų grūdų yra geresnis pasirinkimas.

Rafinuotų angliavandenių vengimas yra svarbi sveikos mitybos dalis. Rafinuoti angliavandeniai, tokie kaip balta duona, balti ryžiai ir balti makaronai, turi daug kalorijų ir mažai maistinių medžiagų. Valgant šiuos maisto produktus gali padidėti svoris ir pablogėti sveikata. Vietoj to geriau rinktis nesmulkintus grūdus, kuriuose gausu vitaminų, mineralų ir skaidulų. Nesmulkinti grūdai gali padėti ilgiau jaustis sotesniems ir gali padėti reguliuoti cukraus kiekį kraujyje. Nesmulkintų grūdų valgymas taip pat gali padėti sumažinti riziką susirgti lėtinėmis ligomis, tokiomis kaip diabetas ir širdies ligos. Taigi, jei norite išlikti sveiki ir išlaikyti sveiką svorį, svarbu vengti rafinuotų angliavandenių ir verčiau rinktis nesmulkintus grūdus.

#7. Valgykite daugiau ankštinių augalų: Ankštiniai augalai, tokie kaip pupelės, lęšiai ir žirniai, yra puikus baltymų, skaidulų ir vitaminų šaltinis, gali padėti numesti svorio ir pagerinti sveikatą. Valgydami daugiau ankštinių augalų taip pat galite sumažinti lėtinių ligų riziką.

Valgyti daugiau ankštinių augalų yra puikus būdas pagerinti savo sveikatą ir numesti svorio. Ankštinėse daržovėse gausu baltymų, skaidulų ir vitaminų, todėl galite ilgiau jaustis sotiesiems. Juose taip pat mažai kalorijų ir riebalų, todėl jie yra puikus pasirinkimas norint numesti svorio. Valgydami daugiau ankštinių augalų taip pat galite sumažinti lėtinių ligų, tokių kaip širdies ligos, diabetas ir vėžys, riziką. Ankštinės daržovės yra neįtikėtinai universalios ir gali būti naudojamos įvairiuose patiekaluose. Galite dėti į sriubas, troškinius, salotas ir troškinius arba naudoti kaip garnyrą. Taip pat galite juos naudoti daržovių mėsainiams, humusui ir kitiems augaliniams patiekalams gaminti. Ankštiniai augalai taip pat yra puikus augalinių baltymų šaltinis, todėl jie yra puikus pasirinkimas vegetarams ir veganams. Knygoje „Krakmolo tirpalas: valgykite mėgstamą maistą, atgaukite sveikatą ir visam laikui numeskite svorį!“ daktaras Johnas A. McDougallas paaiškina, kaip į savo mitybą įtraukti daugiau ankštinių augalų. Jis pateikia skanių receptų ir patarimų, kaip ankštines daržoves paversti savo kasdienio valgio dalimi. Su jo pagalba galite lengvai įtraukti į savo racioną daugiau ankštinių augalų ir pasinaudoti jų teikiama nauda sveikatai.

#8. Venkite gyvūninės kilmės produktų: Gyvūninės kilmės produktuose, tokiuose kaip mėsa, pienas ir kiaušiniai, yra daug riebalų ir cholesterolio, todėl gali padidėti svoris ir pablogėti sveikata. Valgyti daugiau augalinio maisto yra geresnis pasirinkimas.

Gyvūninės kilmės produktų vengimas yra svarbus žingsnis siekiant pagerinti jūsų sveikatą ir mesti svorį. Valgyti augalinę dietą yra puikus būdas sumažinti nesveikų riebalų ir cholesterolio suvartojimą, o kartu mėgautis skaniais ir maistingais patiekalais. Augaliniame maiste natūraliai mažai riebalų ir cholesterolio, juose gausu vitaminų, mineralų ir skaidulų. Valgydami daugiau vaisių, daržovių, ankštinių augalų ir nesmulkintų grūdų, galite išlaikyti sveiką svorį, sumažinti lėtinių ligų riziką ir aprūpinti organizmą būtinomis maistinėmis medžiagomis. Be to, augaliniai maisto produktai dažnai yra pigesni nei gyvūninės kilmės produktai, todėl jie yra puikus pasirinkimas turintiems biudžetą. John A. McDougallo krakmolo tirpalas pateikia išsamų vadovą, kaip pereiti prie augalinės dietos. Knygoje aprašoma augalinės dietos nauda sveikatai, taip pat pateikiami skanūs receptai ir valgio planai, padėsiantys pradėti. Naudodami krakmolo tirpalą galite mėgautis mėgstamu maistu, tuo pačiu gerindami savo sveikatą ir numesdami svorį.

#9. Valgykite daugiau riešutų ir sėklų: Riešutai ir sėklos yra puikus baltymų, skaidulų ir sveikųjų riebalų šaltinis, gali padėti numesti svorio ir pagerinti jūsų sveikatą. Valgydami daugiau riešutų ir sėklų taip pat galite sumažinti lėtinių ligų riziką.

Valgyti daugiau riešutų ir sėklų yra puikus būdas pagerinti savo sveikatą ir numesti svorio. Riešutuose ir sėklose gausu baltymų, skaidulų ir sveikųjų riebalų, kurie gali padėti ilgiau jaustis sotiesniam ir sumažinti lėtinių ligų riziką. Jie taip pat yra puikus vitaminų ir mineralų, tokių kaip magnis, cinkas ir vitaminas E, šaltinis. Kasdien suvalgę saują riešutų ar sėklų galite gauti reikalingų maistinių medžiagų, neįtraukdami į savo mitybą per daug kalorijų. Riešutai ir sėklos taip pat yra neįtikėtinai universalūs ir gali būti dedami į salotas, kokteilius, avižinius dribsnius ir kitus patiekalus. Jie taip pat gali būti naudojami kaip jogurto, ledų ar kitų desertų užpilas. Riešutų sviestą ar sėklų sviestą galite pasigaminti net patys namuose. Valgyti daugiau riešutų ir sėklų yra paprastas būdas įtraukti į savo mitybą daugiau maistinių medžiagų ir padėti pasiekti savo sveikatos bei svorio metimo tikslus.

#10. Venkite pridėtinio cukraus: pridėtinis cukrus, pavyzdžiui, stalo cukrus, daug fruktozės turintis kukurūzų sirupas ir medus, yra daug kalorijų ir mažai maistinių medžiagų, todėl gali priaugti svorio ir pabloginti sveikatą. Valgyti daugiau visaverčio maisto yra geresnis pasirinkimas.

Pridėtinio cukraus vengimas yra svarbi sveikos mitybos dalis. Įdėtas cukrus, pavyzdžiui, stalo cukrus, daug fruktozės turintis kukurūzų sirupas ir medus, yra daug kalorijų ir mažai maistinių medžiagų, todėl gali priaugti svorio ir pabloginti sveikatą. Valgyti daugiau visaverčio maisto yra geresnis pasirinkimas. Visavertis maistas – tai neperdirbtas ir nerafinuotas arba kuo mažiau perdirbtas ir rafinuotas maistas. Visame maiste gausu vitaminų, mineralų ir kitų

būtinų maistinių medžiagų, kurios yra svarbios gerai sveikatai. Valgydami daugiau visaverčio maisto galite gauti reikalingų maistinių medžiagų be pridėtinio cukraus. Svarbu ne tik vengti pridėtinio cukraus, bet ir apriboti perdirbtą maisto vartojimą. Perdirbtuose maisto produktuose dažnai yra daug pridėtinio cukraus, nesveikų riebalų ir natrio. Valgant per daug šių maisto produktų gali padidėti svoris, pablogėti sveikata ir padidėti lėtinių ligų rizika. Vietoj to, valgykite daugiau viso maisto, pavyzdžiui, vaisių, daržovių, nesmulkintų grūdų, ankštinių augalų, riešutų ir sėklų. Šiuose maisto produktuose gausu būtinų maistinių medžiagų ir jie gali padėti išlaikyti sveiką svorį ir gerą sveikatą. Nedideli dietos pakeitimai gali turėti didelės įtakos jūsų sveikatai. Vengti pridėtinio cukraus ir valgyti daugiau visaverčio maisto yra puikus būdas pradėti. Atlikę šiuos pakeitimus galite pagerinti savo sveikatą ir sumažinti lėtinių ligų riziką.

#11. Valgykite daugiau sveikų riebalų: sveiki riebalai, tokie kaip alyvuogių aliejus, avokadai ir riešutai, yra puikus nepakeičiamųjų riebalų rūgščių šaltinis ir gali padėti numesti svorio bei pagerinti jūsų sveikatą. Valgydami daugiau sveikų riebalų, taip pat galite sumažinti lėtinių ligų riziką.

Valgyti daugiau sveikų riebalų yra svarbi subalansuotos mitybos dalis. Sveiki riebalai suteikia nepakeičiamųjų riebalų rūgščių, kurios yra svarbios mūsų organizmui tinkamai funkcionuoti. Jie gali padėti numesti svorio, pagerinti sveikatą ir sumažinti lėtinių ligų riziką. Alyvuogių aliejus, avokadai ir riešutai yra puikūs sveikų riebalų šaltiniai. Alyvuogių aliejus yra puikus mononesočiųjų riebalų šaltinis, kuris gali padėti sumažinti cholesterolio kiekį ir pagerinti širdies sveikatą. Avokadai yra puikus sveikųjų riebalų ir skaidulų šaltinis ir gali padėti ilgiau jaustis sotiesiems. Riešutai yra puikus sveikų riebalų, baltymų ir skaidulų šaltinis ir gali padėti sumažinti širdies ligų riziką. Jei į savo mitybą įtrauksite daugiau sveikų riebalų, galite numesti svorio, pagerinti sveikatą ir sumažinti lėtinių ligų riziką. Valgydami subalansuotą mitybą, kurioje yra sveikų riebalų, galite pasiekti savo sveikatos ir svorio mažinimo tikslus.

#12. Venkite perdirbtų aliejų: perdirbtuose aliejuose, tokiuose kaip augalinis aliejus, rapsų aliejus ir margarinas, yra daug nesveikų riebalų, todėl gali padidėti svoris ir pablogėti sveikata. Valgyti daugiau visaverčio maisto yra geresnis pasirinkimas.

Perdirbti aliejai, tokie kaip augalinis aliejus, rapsų aliejus ir margarinas, nėra pats sveikiausias pasirinkimas jūsų mitybai. Šiuose aliejuose yra daug nesveikų riebalų, todėl gali padidėti svoris ir pablogėti sveikata. Valgyti daugiau visaverčio maisto yra daug geresnis pasirinkimas. Krakmolo sprendimas: valgykite mėgstamą maistą, atgaukite sveikatą ir visam laikui numeskite svorį! John A. McDougall rekomenduoja vengti perdirbtų aliejų ir sutelkti dėmesį į visavertį maistą. Visame maiste natūraliai mažai nesveikų riebalų ir jame yra būtinų vitaminų ir mineralų, būtinų gerai sveikatai. Valgydami daugiau visaverčio maisto galite išlaikyti sveiką svorį ir pagerinti bendrą sveikatą. Visavertis maistas, pavyzdžiui, vaisiai, daržovės, nesmulkinti grūdai, ankštiniai augalai, riešutai ir sėklos, yra puikus mitybos šaltinis. Šiuose maisto produktuose natūraliai mažai nesveikų riebalų ir juose yra būtinų vitaminų ir mineralų, būtinų gerai sveikatai. Valgydami daugiau šių maisto produktų galite išlaikyti sveiką svorį ir pagerinti bendrą sveikatą. Be to, šie maisto produktai dažnai yra pigesni nei perdirbti, todėl jie yra puikus pasirinkimas turintiems biudžetą. Perėjimas prie visaverčio maisto gali būti iššūkis, tačiau ilginau tai verta. Pradėkite pakeisdami perdirbtus aliejus sveikesnėmis alternatyvomis, tokiomis kaip alyvuogių aliejus, kokosų aliejus ar avokadų aliejus. Tada sutelkite dėmesį į tai, kad į savo racioną įtrauktumėte daugiau visaverčio maisto. Valgydami daugiau vaisių, daržovių, nesmulkintų grūdų, ankštinių augalų, riešutų ir sėklų galite išlaikyti sveiką svorį ir pagerinti bendrą sveikatą.

#13. Valgykite daugiau skaidulų: skaidulos yra svarbi sveikos mitybos dalis ir gali padėti numesti svorio bei pagerinti sveikatą. Valgydami daugiau skaidulų taip pat galite sumažinti lėtinių ligų riziką.

Valgyti daugiau skaidulų yra svarbi sveikos mitybos dalis. Skaidulos padeda ilgiau jaustis sotiesiems, o tai gali padėti numesti svorio ir išlaikyti sveiką svorį. Tai taip pat padeda reguliuoti cukraus kiekį kraujyje, o tai gali padėti sumažinti riziką susirgti diabetu. Pluoštas taip pat padeda sumažinti širdies ligų, insulto ir tam tikrų vėžio rūšių riziką. Valgydami daugiau skaidulų taip pat galite sumažinti vidurių užkietėjimo ir kitų virškinimo problemų riziką. Krakmolo sprendimas: valgykite mėgstamą maistą, atgaukite sveikatą ir visam laikui numeskite svorį! John A. McDougall yra puikus šaltinis norint sužinoti daugiau apie tai, kaip į savo mitybą įtraukti daugiau skaidulų. Knygoje pateikiama

išsami informacija apie maisto produktus, kuriuose yra daug skaidulų, taip pat patarimai, kaip padidinti skaidulų kiekį. Jame taip pat pateikiami skanūs receptai, kuriuose yra daug skaidulų ir mažai riebalų, todėl galite mėgautis mėgstamu maistu, o skaidulų nauda sveikatai. Valgyti daugiau skaidulų yra svarbi sveikos mitybos dalis ir gali padėti numesti svorio bei pagerinti savo sveikatą. Jei į savo mitybą įtrauksite daugiau skaidulų, galite sumažinti lėtinių ligų riziką ir ilgiau jaustis sotesniam. **Krakmolo sprendimas:** valgykite mėgstamą maistą, atgaukite sveikatą ir visam laikui numeskite svorį! John A. McDougall yra puikus šaltinis norint sužinoti daugiau apie tai, kaip į savo mitybą įtraukti daugiau skaidulų.

#14. Venkite dirbtinių saldiklių: Dirbtiniuose saldikliuose, tokiuose kaip aspartamas, sukralozė ir sacharinas, yra mažai kalorijų, tačiau gali padidėti svoris ir pablogėti sveikata. Valgyti daugiau visaverčio maisto yra geresnis pasirinkimas.

Dirbtinių saldiklių vengimas yra svarbi sveikos gyvensenos dalis. Dirbtiniuose saldikliuose, tokiuose kaip aspartamas, sukralozė ir sacharinas, yra mažai kalorijų, tačiau gali padidėti svoris ir pablogėti sveikata. Tyrimai parodė, kad šie saldikliai gali padidinti potraukį saldžiam maistui, o tai lemia persivalgymą ir svorio padidėjimą. Be to, dirbtiniai saldikliai gali sutrikdyti natūralų organizmo gebėjimą reguliuoti cukraus kiekį kraujyje, todėl gali padidėti diabeto ir kitų medžiagų apykaitos ligų rizika. Užuoat pasikliavę dirbtiniais saldikliais, geriau valgyti daugiau visaverčio maisto. Visame maiste natūraliai mažai kalorijų ir jame yra būtinų vitaminų, mineralų ir skaidulų, kurie yra svarbūs gerai sveikatai. Valgydami subalansuotą visavertį maistą, galite išlaikyti sveiką svorį ir sumažinti lėtinių ligų riziką. Be to, visavertis maistas yra natūraliai saldus ir gali patenkinti jūsų smaližius be papildomų kalorijų ar pavojaus sveikatai dėl dirbtinių saldiklių. **Krakmolo sprendimas:** valgykite mėgstamą maistą, atgaukite sveikatą ir visam laikui numeskite svorį! John A. McDougall yra puikus šaltinis norint sužinoti daugiau apie tai, kaip pasirinkti sveiką maistą ir išlaikyti sveiką gyvenimo būdą. Knygoje pateikiami praktiniai patarimai, kaip rinktis sveikesnį maistą, ir patarimai, kaip sumažinti suvartojamų dirbtinių saldiklių kiekį. Vadovaudamiesi šioje knygoje pateiktais patarimais, galite rinktis sveikesnį maistą ir išvengti su dirbtiniais saldikliais susijusių pavojų sveikatai.

#15. Valgykite daugiau fermentuoto maisto: Rauginti maisto produktai, tokie kaip jogurtas, kefyras ir rauginti kopūstai, yra puikus probiotikų šaltinis ir gali padėti numesti svorio bei pagerinti jūsų sveikatą. Valgydami daugiau fermentuoto maisto, taip pat galite sumažinti lėtinių ligų riziką.

Valgyti daugiau fermentuoto maisto yra puikus būdas pagerinti savo sveikatą ir numesti svorio. Fermentuotame maiste gausu probiotikų, kurie yra naudingos bakterijos, padedančios išlaikyti jūsų žarnyno sveikatą. Šie probiotikai gali padėti sumažinti uždegimą, pagerinti virškinimą ir sustiprinti imuninę sistemą. Valgydami daugiau fermentuoto maisto taip pat galite sumažinti lėtinių ligų, tokių kaip diabetas, širdies ligos ir vėžys, riziką. Fermentuotą maistą lengva įtraukti į savo mitybą. Jogurto galite dėti į kokteilis, salotas su raugintais kopūstais arba pusryčiams pasimėgauti taure kefyro. Valgydami fermentuotą maistą taip pat galite ilgiau jaustis sotesni, o tai gali padėti laikytis sveikos mitybos ir numesti svorio. Jei norite pagerinti savo sveikatą ir numesti svorio, į savo racioną įtraukti daugiau fermentuotų maisto produktų yra puiki vieta pradėti. Jie ne tik skanūs ir lengvai įdedami į valgi, bet ir gali padėti sumažinti lėtinių ligų riziką bei pagerinti bendrą sveikatą.

#16. Venkite perdirbtos mėsos: Perdirbtoje mėsoje, pavyzdžiui, šoninėje, dešroje ir delikatese, yra daug riebalų ir natrio, todėl gali padidėti svoris ir pablogėti sveikata. Valgyti daugiau visaverčio maisto yra geresnis pasirinkimas.

Perdirbta mėsa, tokia kaip šoninė, dešra ir delikatesas, nėra pats sveikiausias pasirinkimas jūsų mitybai. Juose yra daug riebalų ir natrio, todėl gali padidėti svoris ir pablogėti sveikata. Valgyti daugiau visaverčio maisto yra daug geresnis pasirinkimas jūsų sveikatai. Visas maistas yra neperdirbtas, juose yra mažiau priedų ir konservantų. Juose taip pat yra daugiau skaidulų, vitaminų ir mineralų, todėl jie gali padėti išlaikyti sveiką svorį. Valgyti daugiau vaisių, daržovių, nesmulkintų grūdų ir liesų baltymų yra puikus būdas gauti organizmui reikalingų maistinių medžiagų be nesveikų riebalų ir natrio, esančio perdirbtoje mėsoje. **Krakmolo sprendimas:** valgykite mėgstamą maistą, atgaukite sveikatą ir visam laikui numeskite svorį! John A. McDougall yra puikus šaltinis norint išmokti pasirinkti sveikesnį maistą. Knygoje pateikiamas išsamus vadovas, kaip valgyti krakmolo turinčią dietą, kurioje akcentuojami nesmulkinti

grūdai, ankštiniai augalai ir kiti augaliniai maisto produktai. Taip pat pateikiami patarimai, kaip išvengti perdirbtos mėsos ir kito nesveiko maisto. Vadovaudamiesi šioje knygoje pateiktais patarimais, galite pasirinkti sveikesnį maistą ir pagerinti bendrą sveikatą.

#17. Valgykite daugiau augalinių baltymų: Augaliniai baltymai, tokie kaip pupelės, lęšiai ir riešutai, yra puikus baltymų šaltinis ir gali padėti numesti svorio bei pagerinti jūsų sveikatą. Valgydami daugiau augalinių baltymų, taip pat galite sumažinti lėtinių ligų riziką.

Valgyti daugiau augalinės kilmės baltymų yra puikus būdas pagerinti savo sveikatą ir numesti svorio. Augaliniai baltymai, tokie kaip pupelės, lęšiai ir riešutai, yra kupini būtinų maistingų medžiagų ir yra mažai kaloringi. Valgydami daugiau šių baltymų galite ilgiau jaustis sotiesni ir sumažinti lėtinių ligų, tokių kaip širdies ligos, diabetas ir vėžys, riziką. Augaliniai baltymai taip pat yra puikus skaidulų šaltinis, kuris gali padėti palaikyti sveiką virškinimo sistemą. Be to, augaliniai baltymai dažnai yra pigesni nei gyvuliniai, todėl jie yra puikus pasirinkimas tiems, kurie turi biudžetą. Knygoje „Krakmolio sprendimas: valgykite mėgstamą maistą, susigrąžinkite sveikatą ir visam laikui numeskite svorį!“ daktaras Johnas A. McDougallas pateikia planą, kaip valgyti daugiau augalinės kilmės baltymų. Jis rekomenduoja valgyti įvairių augalinės kilmės baltymų, tokių kaip pupelės, lęšiai, riešutai ir sėklos, taip pat nesmulkintų grūdų, vaisių ir daržovių. Jis taip pat siūlo vengti perdirbto maisto ir valgyti daugiau visaverčio, neperdirbto maisto. Laikydami Dr. McDougalls plano, galite pagerinti savo sveikatą, numesti svorio ir sutaupyti pinigų.

#18. Venkite alkoholio: Alkoholis yra daug kalorijų ir gali sukelti svorio padidėjimą ir blogą sveikatą. Valgyti daugiau visaverčio maisto yra geresnis pasirinkimas.

Alkoholio vengimas yra svarbi sveikos gyvensenos dalis. Alkoholyje yra daug kalorijų, todėl gali padidėti svoris ir pablogėti sveikata. Užuot vartojus alkoholį, geriau valgyti daugiau visaverčio maisto. Visavertis maistas turi daug maistingų medžiagų ir aprūpina organizmą būtiniaisiais vitaminais ir mineralais. Mityba, kurioje gausu visaverčio maisto, gali padėti pagerinti bendrą sveikatą ir sumažinti lėtinių ligų riziką. Be to, visavertis maistas dažnai yra mažiau kaloringas nei perdirbtas maistas, todėl jie yra geresnis pasirinkimas norint numesti svorio ir palaikyti svorį. Valgydami subalansuotą mitybą, sudarytą iš visaverčio maisto, galite užtikrinti, kad organizmas gautų reikalingų maistingų medžiagų, tuo pačiu išvengiant alkoholyje esančių tuščių kalorijų. Krakmolo sprendimas: valgykite mėgstamą maistą, atgaukite sveikatą ir visam laikui numeskite svorį! John A. McDougall yra puikus šaltinis norint sužinoti daugiau apie tai, kaip pasirinkti sveiką maistą. Knygoje pateikiama išsami informacija, kaip į savo mitybą įtraukti daugiau visaverčio maisto ir kaip išvengti nesveiko maisto, pavyzdžiui, alkoholio. Vadovaudamiesi šioje knygoje pateiktais patarimais, galite pasirinkti sveikesnį maistą ir pagerinti bendrą sveikatą.

#19. Valgykite daugiau sveikų užkandžių: sveiki užkandžiai, tokie kaip vaisiai, riešutai ir sėklos, yra puikus vitaminų, mineralų ir skaidulų šaltinis, gali padėti numesti svorio ir pagerinti jūsų sveikatą. Valgydami daugiau sveikų užkandžių taip pat galite sumažinti lėtinių ligų riziką.

Valgyti daugiau sveikų užkandžių yra svarbi sveikos gyvensenos dalis. Vaisiuose, riešutuose ir sėklose gausu būtinų vitaminų, mineralų ir skaidulų, todėl jie gali padėti išlaikyti sveiką svorį ir sumažinti lėtinių ligų riziką. Valgydami daugiau šių užkandžių galite ilgiau jaustis sotiesni, todėl nereikės jaudintis dėl persivalgymo. Knygoje „Krakmolio sprendimas: valgykite mėgstamą maistą, susigrąžinkite sveikatą ir visam laikui numeskite svorį!“ John A. McDougall paaiškina, kaip sveikus užkandžius paversti savo kasdienybe. Jis pateikia patarimų, kaip išsirinkti tinkamus užkandžius, kaip juos paruošti ir kaip užtikrinti, kad iš jų gautumėte kuo daugiau naudos. Jis taip pat paaiškina, kaip į savo mitybą įtraukti sveikų užkandžių taip, kad tai būtų malonu ir naudinga. Valgydami daugiau sveikų užkandžių galite pagerinti savo bendrą sveikatą ir savijautą. Jūs ne tik gausite būtinų vitaminų ir mineralų, kurių reikia jūsų organizmui, bet ir padėsite sumažinti lėtinių ligų riziką. Taigi, į savo kasdienybę įtraukite sveikų užkandžių ir būsite pakeliui į sveikesnį gyvenimo būdą.

#20. Reguliariai mankštinkitės: reguliari mankšta yra svarbi sveikos gyvensenos dalis ir gali padėti numesti svorio bei pagerinti sveikatą. Pratimai taip pat gali padėti sumažinti lėtinių ligų riziką.

Reguliari mankšta yra svarbi sveikos gyvensenos dalis. Tai gali padėti numesti svorio, pagerinti bendrą sveikatą ir sumažinti lėtinių ligų riziką. Reguliarus pratimas taip pat gali padėti išlaikyti sveiką svorį, pagerinti nuotaiką ir padidinti energijos lygį. Be to, reguliari mankšta gali padėti auginti raumenis, sustiprinti kaulus ir pagerinti širdies ir kraujagyslių sveikatą. Krakmolo sprendimas: valgykite mėgstamą maistą, atgaukite sveikatą ir visam laikui numeskite svorį! John A. McDougall pateikia puikų vadovą, padėsiantį jums pradėti reguliariai mankštintis. Knygoje pateikiama išsami informacija, kaip susikurti veiksmingą mankštos planą, taip pat patarimai, kaip išlaikyti motyvaciją ir mankštą paversti savo kasdienybės dalimi. Be to, knygoje pateikiami naudingi patarimai, kaip pasirinkti sveiką maistą ir kaip įtraukti mankštą į savo gyvenimo būdą. Reguliarus pratimas yra svarbi sveikos gyvensenos dalis ir gali padėti pasiekti savo sveikatos ir kūno rengybos tikslus. Naudodami „The Starch Solution“ galite sužinoti, kaip sudaryti veiksmingą mankštos planą ir padaryti mankštą savo kasdienybės dalimi.