

Eigenaar info



bianca27

26-01-1999

De manier om bewust te eten!

een leven lang fit is een filosofie van Harvey en Marilyn Diamond. Deze filosofie gaat lijnrecht tegen bepaalde gedachten over voeding. Neem bijvoorbeeld de stelling: ? om af te vallen moet je voedsel met veel calorieën vermijden.? Dit is volgens hen niet waar, zij gaan ervan uit dat je spaghetti, aardappels, vlees of elk ander voedsel kan eten mits het maar goed gecombineerd is. De combinatie van voedsel en de manier van eten is volgens hen de sleutel tot een gezond leven en indien nodig val je er van af zonder moeite! Over het algemeen raden zij aan om geen zuivelproducten, vlees en vis te eten. (deze zorgen namelijk voor een verhoogd gehalte ?slecht? cholesterol) Maar uit eigen ervaring weet ik dat deze producten, indien met mate, makkelijk in dit ?dieet? passen. Het is wel belangrijk hoe je ze gebruikt bij je eten, de combinatie is belangrijk!
De filosofie is heel goed na te leven, zelfs als je voor kleine kinderen kookt.

De basis principes zijn als volgt:

- s?Morgens tot 12 uur alleen fruit eten.
- Verminder de consumptie van dierlijke producten en verhoog de consumptie van groente, fruit en volkoren-graanproducten.
- De basis van de maaltijden moet bestaan uit groenten. Deze eventueel aangevuld met vlees/ vis of aardappels. Eet nooit de combinatie van dierlijke eiwitten met zetmeel.

Het eten van alleen fruit in de ochtend bevordert de spijsvertering. Fruit is een goede energieleveraar dus je hoeft niet bang te zijn voor het zogenaamde lusteloze gevoel.

Veel mensen zullen bezwaren opwerpen tegen een vegetarisch dieet. Vlees zou belangrijke bouwstoffen voor het lichaam leveren. Echter zo dat al deze ?belangrijke? bouwstoffen ook geleverd worden door groenten. De Hoofdinspectie voor de voeding in de Verenigde Staten is, nadat zij onderzoeken van staatswege hebben bestudeerd, tot de volgende conclusies gekomen:

- * een vegetarisch dieet reduceert kans op (ernstig) overgewicht.
- * Vegetariërs hebben in het algemeen een lager sterftcijfer als gevolg van ziekten
- * Vegetariërs hebben over het algemeen een lagere bloeddruk. Lijden minder vaak aan diabetes, longkanker, nierstenen, galstenen en aandoeningen aan maag en darmen.
- * diëten die gebaseerd zijn op plantaardige voeding bevatten minder vet, verzadigde vetzuren en cholesterol. Dit is belangrijk bij het beperken van bepaalde vormen van *** en hartkwalen.
- * Calciumgebrek komt bij vegetariërs zelden voor!

Veelgenoemde bezwaren tegen vegetarisch eten:

Mensen hebben vetten nodig.

Dierlijke vetten zijn veelal verzadigde vetten, deze zijn slecht voor het lichaam. Het is beter om zoveel mogelijk plantaardige vetten te gebruiken. Deze zullen het cholesterolgehalte verlagen.

Wanneer je geen vlees eet krijg je last van eiwit gebrek.

Het is een feit dat ieder mens een bepaald percentage eiwit nodig heeft. Dit percentage varieert per persoon. Het grootste deel van de mensen consumeert teveel eiwit. Dit komt omdat er door instanties gepropagandeerd wordt dat je vlees, vis en zuivelproducten tot je moet nemen. Dit gebeurt vrijwel altijd door instanties die eraan verdienen wanneer men deze producten consumeert. Het is echter dat in vele groenten ook een hoog eiwitgehalte zit. Dit gehalte is meer dan voldoende voor de dagelijkse behoefte. Hier volgen een paar voorbeelden van groenten met een hoog eiwitgehalte:

Spinazie 49% eiwit
Broccoli 45% eiwit
sla 34% eiwit
kool 22% eiwit
aardappelen 22% eiwit
tarwekiem 31% eiwit
Tahoe 43% eiwit


Eiwit zit in alles wat u eet uit het plantenrijk. U hoeft geen moeite te doen om het binnen te krijgen.

Ik moet toegeven dat ik zelf nog wel vlees en vis eet. Ik beperk dit echter tot 1 a 2 keer per week. Gewoon omdat ik het lekker vind. kombineer dit dan met een salade en een warme groente.

Dit is dus zeer belangrijk. Wanneer je hierbij ook aardappels zou eten zou het eten niet goed verteerd worden. Je bouwt dan te veel reserves op die voor het overgewicht zorgen.

Bij een avondmaaltijd ga je uit van een salade, dan van een warme groente en als volgt kies je er een aardappelgerecht of pasta bij. Het is wel aan te raden om ook af en toe alleen groenten te eten.

Ik heb in dit artikel proberen weer te geven wat de filosofie enigszins inhoudt. Het is zeer makkelijk te volgen. Ik eet (met kleine uitzonderingen) nu sinds 1 januari 99 weer volgens dit dieet en ik voel mijzelf veel beter. En wat mooi meegenomen is..... in 3 weken ben ik al 4 kilo afgevallen en mijn partner 2.5 kilo. Ook zijn Cholesterolgehalte is verminderd.

Ik kan iedereen aanraden om het boek van Harvey en Marilyn Diamond  een leven lang fit? te lezen of het kookboek wat hierbij hoort. Het boek en ook veel informatie bevat te gebruiken. Er staan gegarandeerd veel nuttige en bruikbare tips in, zelfs als je niet de filosofie wil volgen.

Bianca27.