

Wo: PR2 -Thema 1 -Modul 1.1 -Video 5 zu den Videoquellen: "Lebensmittel für Senioren: Top 10 Lebensmittel für Hinzufügen zu Ihrer Diät"

<https://youtu.be/M4UllYxBFgc>

#### **VIDEO: Lebensmittel für Senioren: Die 10 besten Lebensmittel für Ihre Ernährung**

Lebensmittel sind der Kraftstoff für den Körper und können in vielerlei Hinsicht von Nutzen sein. Die folgenden Lebensmittel bieten ein Maximum an Nährwert bei einem Minimum an Kalorien. Sie enthalten reichlich Vitamine, Mineralien und Antioxidantien - und sind damit gesunde Lebensmittel für Senioren, die sie in ihren Speiseplan aufnehmen sollten.

- Joghurt: enthält Eiweiß, Kalzium und lebende Kulturen, die sich positiv auf die Verdauung auswirken. Fügen Sie Ihrem Frühstück für einen gesunden Start in den Tag Joghurt hinzu.
- Hülsenfrüchte: Kichererbsen, Sojabohnensprossen und rote Bohnen sind eine hervorragende Quelle für pflanzliche Ballaststoffe und Proteine.
- Kakao: Wer sagt, dass Süßigkeiten ungesund sein müssen? Kakao schmeckt nicht nur gut, sondern hat auch positive Auswirkungen auf die Herzfunktion, den Blutdruck und verbessert die Stimmung.
- Lachs: ist seit Jahrhunderten ein beliebtes Gericht. Er enthält eine Menge gesunder Fette, B-Vitamine, Eiweiß und mehr.
- Maca: wird aus der Maca-Wurzel gewonnen, die hauptsächlich in Peru wächst. Sie kann das Energielevel steigern und Ausdauer sowie die Stimmung verbessern. Fügen Sie das Pulver zu Ihren Smoothies oder Haferflocken hinzu, um einen Energieschub zu erhalten.
- Grünkohl: Alle Blattgemüse sind gut für die Gesundheit, aber Grünkohl sticht besonders hervor, weil er eine große Menge an Vitamin A und C, Kalzium und Ballaststoffen enthält.
- Grüner Tee: Wenn Sie eine Dosis Koffein brauchen, ist grüner Tee eine ausgezeichnete Alternative zu Kaffee. Er ist reich an Antioxidantien, hat entzündungshemmende Eigenschaften und enthält Catechin (eine Verbindung, die bei der Gewichtsabnahme helfen kann).
- Mandeln: Mandeln und andere Nüsse sowie Samen sind reich an herzgesunden Fetten und pflanzlichem Eiweiß. Das gesunde Fett in Mandeln ist besonders gut für Ihr Gehirn.
- Avocado: Avocados sind ebenfalls reich an gesunden Fetten, die unser Körper zur Fortentwicklung braucht. Streichen Sie sie auf ein Stück Vollkornbrot für einen gesunden Snack.
- Kurkuma: ist seit langem für seine medizinischen Vorteile bekannt, einschließlich seiner Antioxidantien und seiner entzündungshemmenden Wirkung. Es kann auch bei der Wundheilung und Schmerzlinderung helfen.