Zo moet het volgens Asja

<http://www.telegraaf.nl/vrij/leefnu/26658258/__Zo_moet_het_volgens_Asja__.html>

Roomboter of margarine? Wel of geen brood? En zijn eieren écht zo ongezond als The Green Happiness beweert? Online worden we bedolven onder dikwijls tegenstrijdige informatie over gezondheid en voeding. VRIJ-voedingskundige Asja Tsachigova deelt haar visie.

"Er is zoveel tegenstrijdige informatie over voeding te vinden dat je vaak door de bomen het bos niet meer ziet. De commotie rondom The Green Happiness bewijst dit maar weer... Iedereen is natuurlijk vrij om zelf te bepalen welke voedingsfilosofie hij of zij kiest, maar het is niet nodig om zo'n beetje alle voedingsmiddelen uit te sluiten om gezond te zijn.

Angst

Wat zeker niet gezond is, is de angst om íets te eten. Angst veroorzaakt een verhoogde productie van adrenaline in ons lichaam. Adrenaline verstoort weer de hele spijsvertering, waardoor voedsel niet optimaal kan worden afgebroken. Ongeacht hoe gezond je hebt gegeten, angst belemmert dus de vertering van je voedsel.

Het klinkt misschien raar, maar mensen die in alle rust zonder stress iets ongezonds eten, ervaren minder negatieve effecten op hun gezondheid dan mensen die met angst en stress iets gezonds eten.

Combinatie

Bewust eten, daar gaat het om. Iedereen weet inmiddels dat geraffineerde suikers slecht zijn. Maar ben jij dol op een ijsje? Eet het dan een keer bewust en geníet ervan. Je wordt niet ziek van een keer iets ongezonds eten.

En de vraag blijft, wat is ongezond!? De meeste voedingsmiddelen hebben zowel positieve als negatieve eigenschappen. Het gaat om het complete plaatje.

Niet alleen wat je eet is belangrijk, maar ook de combinatie van wat je bij elkaar eet. Hoe eenvoudiger je bord is samengesteld, hoe makkelijker je lichaam voedsel kan verteren. De voedingswaarde wordt dan optimaal door je lichaam benut en afvalstoffen worden op een normale manier uitgescheiden.

Levensstijl Methode

Volgens [De Levensstijl Methode](https://www.delevensstijl.nl/) eet je gevarieerd en krijg je alle onmisbare voedingsstoffen, zoals koolhydraten, eiwitten, vetten, vitaminen en mineralen, in de juiste verhouding binnen. Daarnaast worden afvalstoffen dagelijks optimaal afgevoerd.

Dus je kunt wat mij betreft best van een heerlijke maaltijdsalade met gekookte eieren of een omelet genieten als je daar zin in hebt!"

Samenvatting:

De laatste tijd is veel tegenstrijdige informatie te vinden over voeding. Iedereen is zelf verantwoordelijk wat die eet of niet. Wat zeker niet gezond is, is de angst om íets te eten. Angst veroorzaakt een verhoogde productie van adrenaline in ons lichaam. Adrenaline verstoort weer de hele spijsvertering, waardoor voedsel niet optimaal kan worden afgebroken. Ongeacht hoe gezond je hebt gegeten, angst belemmert dus de vertering van je voedsel.

Niet alleen wat je eet is belangrijk, maar ook de combinatie van wat je bij elkaar eet. Hoe eenvoudiger je bord is samengesteld, hoe makkelijker je lichaam voedsel kan verteren.

Stellingen:

1. Gezondheidsproblemen ontstaan wanneer ons lichaam meer afvalstoffen ophoopt dan dat we ze kunnen uitscheiden.
2. Angst om iets (ongezonds) te eten zorgt voor een adrenaline in ons lichaam.