

There are no translations available.

□

A guide for absolute beginners to food content and taking your first steps towards healthier eating

Food groups

This group of foods contains:

What do these ingredients do?

Results

meat (from europe)

fish

cheese

Understanding nutrition - Simple Guide to Food chemistry

Écrit par NHA

Vendredi, 11 Février 2011 11:16 - Mis à jour Samedi, 15 Février 2014 12:28

free range eggs

milk

butter

cream

yogurt

mayonnaise

Lots of protein

some vitamins

& minerals

Understanding nutrition - Simple Guide to Food chemistry

Écrit par NHA

Vendredi, 11 Février 2011 11:16 - Mis à jour Samedi, 15 Février 2014 12:28

non-trans-fats

Protein provides the building blocks for body building, growth & repair.

Vitamins & minerals enable healthy function

non-trans-fats provide some energy, protection & warmth

Healthy growth

fast healing

good immunity

good mental health

Understanding nutrition - Simple Guide to Food chemistry

Écrit par NHA

Vendredi, 11 Février 2011 11:16 - Mis à jour Samedi, 15 Février 2014 12:28

homeostasis

most vegetables

salad

fruit

houmous

oats

ryvitas etc.

Lots of low-GI carbs

Understanding nutrition - Simple Guide to Food chemistry

Écrit par NHA

Vendredi, 11 Février 2011 11:16 - Mis à jour Samedi, 15 Février 2014 12:28

lots of vitamins & minerals

some protein

Low GI carbs release energy at the optimal rate

Vitamins & minerals enable healthy function

Protein provides the building blocks for body building, growth & repair.

Energy, strength and endurance

slower aging

Understanding nutrition - Simple Guide to Food chemistry

Écrit par NHA

Vendredi, 11 Février 2011 11:16 - Mis à jour Samedi, 15 Février 2014 12:28

good immunity

good mental health

Healthy growth

fast healing

nuts

olive oil

seeds

avocados

Lots vitamins & minerals

some non-trans-fats

some low-GI carbs

Vitamins & minerals enable healthy function

non-trans-fats provide some energy, protection & warmth

Low GI carbs release energy at the optimal rate

Understanding nutrition - Simple Guide to Food chemistry

Écrit par NHA

Vendredi, 11 Février 2011 11:16 - Mis à jour Samedi, 15 Février 2014 12:28

good immunity

good mental health

homeostasis

Energy, strength and endurance

slower aging

honey

Lots low-GI carbs

Understanding nutrition - Simple Guide to Food chemistry

Écrit par NHA

Vendredi, 11 Février 2011 11:16 - Mis à jour Samedi, 15 Février 2014 12:28

some vitamins & minerals

Low GI carbs release energy at the optimal rate

Vitamins & minerals enable healthy function

Energy, strength and endurance

slower aging

good immunity

good mental health

Non-free-range eggs

Understanding nutrition - Simple Guide to Food chemistry

Écrit par NHA

Vendredi, 11 Février 2011 11:16 - Mis à jour Samedi, 15 Février 2014 12:28

Some protein

veterinary antibiotics

estrogen hormones

Understanding nutrition - Simple Guide to Food chemistry

Écrit par NHA

Vendredi, 11 Février 2011 11:16 - Mis à jour Samedi, 15 Février 2014 12:28

Protein provides the building blocks for body building, growth & repair.

Prevent the animals getting sick regardless of unhygienic conditions

make the hens lay more eggs

Healthy growth

fast healing

can prevent some types of human antibiotics from working.

weakens immune system

Understanding nutrition - Simple Guide to Food chemistry

Écrit par NHA

Vendredi, 11 Février 2011 11:16 - Mis à jour Samedi, 15 Février 2014 12:28

can cause male breast growth

can reduce human immunity

can unbalance mental health

Meat used in fast food meals

meat used in sausages

non-organic bacon

meats from outside europe

Understanding nutrition - Simple Guide to Food chemistry

Écrit par NHA

Vendredi, 11 Février 2011 11:16 - Mis à jour Samedi, 15 Février 2014 12:28

Lots high-GI carbs

lots trans-fats

some protein

Understanding nutrition - Simple Guide to Food chemistry

Écrit par NHA

Vendredi, 11 Février 2011 11:16 - Mis à jour Samedi, 15 Février 2014 12:28

veterinary antibiotics

BGH (bovine growth hormone)

additives (usually salt or sugar-based), colorings

High GI carbs release energy very fast but most is turned to trans fats and stored (see 'trans fats')

Understanding nutrition - Simple Guide to Food chemistry

Écrit par NHA

Vendredi, 11 Février 2011 11:16 - Mis à jour Samedi, 15 Février 2014 12:28

trans fats are stored and never used except in starvation or extreme need

Protein provides the building blocks for body building, growth & repair.

Prevent the animals getting sick regardless of unhygienic conditions

anabolic steroids to make cattle or poultry 'beef up'

for preserving for longer shelf life and more attractive appearance

Powerful short-term energy

faster aging

lower immunity

high risk of diabetes & heart disease

possible mental health disturbances

unless you are an Inuit, obesity.

high risk of diabetes & heart disease

Healthy growth

fast healing

Understanding nutrition - Simple Guide to Food chemistry

Écrit par NHA

Vendredi, 11 Février 2011 11:16 - Mis à jour Samedi, 15 Février 2014 12:28

can prevent some types of human antibiotics from working.

weakens immune system

increased growth

faster aging

can cause genital shrinking

can cause mental health disturbances, insulin tolerance & various allergies

Potatoes

corn

wheat

Understanding nutrition - Simple Guide to Food chemistry

Écrit par NHA

Vendredi, 11 Février 2011 11:16 - Mis à jour Samedi, 15 Février 2014 12:28

bread

pasta

rice

flour

cereals (except oats)

batter

soya products

processed foods (eg microwave dinners)

Lots high-GI carbs

Understanding nutrition - Simple Guide to Food chemistry

Écrit par NHA

Vendredi, 11 Février 2011 11:16 - Mis à jour Samedi, 15 Février 2014 12:28

some trans-fats

possibly additives (usually salt or sugar-based)

High GI carbs release energy very fast but most is turned to trans fats and stored (see 'trans fats')

Understanding nutrition - Simple Guide to Food chemistry

Écrit par NHA

Vendredi, 11 Février 2011 11:16 - Mis à jour Samedi, 15 Février 2014 12:28

trans fats are stored and never used except in starvation or extreme need

for preserving for longer shelf life and more attractive appearance

Powerful short-term energy

faster aging

lower immunity

high risk of diabetes & heart disease

possible mental health disturbances

unless you are an Inuit, obesity.

high risk of diabetes & heart disease

can cause mental health disturbances, insulin tolerance & various allergies

Soft drinks (fizzy)

sugar

'diet' sweeteners

corn syrup

Lots high-GI carbs

High GI carbs release energy very fast but most is turned to trans fats and stored (see 'trans fats')

Powerful short-term energy

faster aging

lower immunity

high risk of diabetes & heart disease

possible mental health disturbances

Understanding nutrition - Simple Guide to Food chemistry

Écrit par NHA

Vendredi, 11 Février 2011 11:16 - Mis à jour Samedi, 15 Février 2014 12:28
