

Fast Food

Liebe Nasirat,

wie wir gelernt haben, gibt es Lebensmittel, die für unseren Körper sehr vorteilhaft sind. Daneben gibt es Lebensmittel, die unserem Körper schaden.

Hudhur-e-AqdasV.^{ATBA} hat in seiner Freitagsansprache vom 20.03.2020 erwähnt, dass Fast-Food oder auch Junk-Food unseren Körper schwächt.

Frage:

Was macht Fast-/Junk-Food mit unserem Körper?

Antwort:

Wenn wir viel fettreiche oder kalorienreiche Nahrung zu uns nehmen, reagiert unser Immunsystem aggressiv. Die Folgen sind, dass der Körper geschwächt wird und man Entzündungen im Körper entwickelt. Es entstehen Krankheiten wie zum Beispiel Diabetes (Zuckerkrankheit), Arterienverkalkungen auch Arteriosklerose genannt (in den Blutgefäßen entstehen Ablagerungen durch Fett und Kalk).

Unser Herz-Kreislauf wird schwächer und wir fühlen uns müde, schlapp und krank. Nach längerer Zeit nimmt man an Gewicht (Adipositas) zu und normale alltägliche Bewegungen fallen einem schwer. Es können Depressionen entstehen sowie weitere physische/psychische Krankheiten.

Frage:

Was gehört zu Fast-/Junk-Food?

Antwort:

Das sind Lebensmittel, die schnell und mit viel ungesundem Fett zubereitet werden. Auch zuckerhaltige Getränke und Lebensmittel gehören dazu.

Bekanntes Fast-/Junk-Food sind:

- Hamburger
- Pommes in Ölfrittiert
- Chips
- Hot Dog
- Cola (zuckerhaltige Getränke)
- Schokolade
- Softeis
- Donut
- Gummibärchen
- Pizza usw.



Fazit:

Es ist nicht komplett verboten, Fast-/Junk-Food zu sich zu nehmen. Es ist jedoch wichtig, dass der Rahmen nicht gesprengt wird und man auch auf gesunde Varianten zurückgreift. Wenn wir uns ausgewogen ernähren, sollte es zu keinen gesundheitlichen Schäden bzw. Folgen kommen.

Tipp:

Ihr könnt Pommes im Backofen ohne Öl zubereiten. Selbstgemachte Hamburger mit Vollkornbrötchen und einer selbstgemachten Sauce wie z.B. Guacamole (Avocado püriert mit Zitrone, Salz/Pfeffer) schmecken auch sehr gut. Wenn ihr Lust auf Schokolade habt, dann probiert doch Zartbitterschokolade. Frisch gepresster Saft mit eurem Lieblingsobst ist sehr vitaminreich und ohne Industriezucker. Anstatt Weizenmehl Typ 405 verwendet Dinkelmehl Typ 630 oder 1050 um Kuchen oder Waffeln zu backen.