

OBST UND GEMÜSE - WAS STECKT DRIN?

Obst und Gemüse schmecken nicht nur lecker, sondern enthalten auch viele lebensnotwendige und gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. Vitamine, Mineralstoffe oder Sekundäre Pflanzenstoffe tragen dazu bei, dass wir gesund bleiben und uns fit und wohl fühlen. Hier erhalten Sie einen Überblick über die Bedeutung dieser Substanzen in Obst und Gemüse.



<i>Vitamine</i>	Enthalten in ...	Gut für ...
BETA-CAROTIN (VORSTUFE VON VITAMIN A)	... gelben, orangen und roten Obst- und Gemüsearten, grünem Gemüse wie z. B. Karotten, Grünkohl, Spinat, Aprikosen, Frühlingszwiebeln, Brokkoli, Fenchel.	... Immunsystem, Sehprozess, Aufbau von Haut und Schleimhäuten, Wachstum und Fortpflanzung.
VITAMIN E	... Nüssen, Mandeln und Saaten sowie in Spinat.	... den Schutz vor freien Radikalen, die Hemmung von Entzündungsprozessen und die Stimulierung des Immunsystems.
VITAMIN K	... grünem Gemüse, Kohl und Hülsenfrüchten.	... die Blutgerinnung, die Knochenfestigkeit und den Schutz vor Osteoporose.
VITAMIN D	... Pilzen.	... gesunden Skelettaufbau bei Kindern und für die Knochenhaltung im Erwachsenenalter.
VITAMIN C	... in Paprika, Kohlgemüse, Kiwis, Beerenobst, Zitrusfrüchten, Tomaten.	... die Abwehrkräfte und den Schutz der Körperzellen, für Bindegewebe, Wundheilung, Narbenbildung. Unterstützt die Verwertung von Eisen.
VITAMIN B1 (THIAMIN)	... in Hülsenfrüchten wie Erbsen und Linsen.	... die Gewinnung und Speicherung von Energie und die Erhaltung des Nerven- und Herzmuskelgewebes.
VITAMIN B2 (RIBOFLAVIN)	... in Grünkohl und Brokkoli.	... den Protein- und Energiestoffwechsel, den Nerven- und Nervenaufbau sowie Wachstum und Entwicklung ungeborener Babys.
VITAMIN B6 (PYRIDOXIN)	... Hülsenfrüchten, Kohlgemüse, Bananen, Avocado, Bohnen, Nüssen und Feldsalat.	... den Fettstoffwechsel, die Bildung von Botenstoffen des Nervensystems und das Immunsystem.
FOLAT (EIN VITAMIN B)	... Kohlgemüse, Spinat, Spargel, Lauch, Salaten, Weintrauben, Orangen und Erdbeeren.	... die Bildung von Blut- und Körperzellen und die Entwicklung des Nervensystems von ungeborenen Babys.
BIOTIN (EIN VITAMIN B)	... Nüssen, Spinat, Erbsen, Bohnen und Champignons.	... den Amino- und Fettsäurestoffwechsel und die Aktivierung von Energiereserven.

Mineralstoffe

	Enthalten in ...	Gut für ...
KALIUM	... Spinat, Bananen, Grünkohl, Sellerie, Beerenobst, Auberginen, Birnen.	... Gewebespannung, Wasserhaushalt und die Übertragung von Nerven- und Muskelreizen.
CALCIUM	... grünem Gemüse wie Grünkohl, Brokkoli, Spinat oder Porree.	... den Aufbau von Knochen und Zähnen, für Blutgerinnung, Muskelkontraktion, Nervensystem und die Stabilisierung von Zellwänden.
EISEN	... grünem Blattgemüse wie Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Feldsalat und Endivien.	... Speicherung und Transport von Sauerstoff in Blut und Muskeln, Blutbildung, für die Regulierung des Stoffwechsels und die Entwicklung des Gehirns bei Kindern.
MAGNESIUM	... grünen Gemüsearten, Beerenobst, Orangen, Bananen und Hülsenfrüchten.	... den Aufbau von Knochen, den Energiestoffwechsel sowie die Enzym-, Nerven- und Muskelfunktionen.
KUPFER	... Nüssen, Schwarzwurzeln, Artischocken und Mandeln.	... den Schutz vor freien Radikalen, die Unterstützung des Stoffwechsels von Botenstoffen und die Mobilisierung von Eisen.
MANGAN	... grünem Blattgemüse, Beerenobst, Bananen, Schwarzwurzeln, Erbsen, Meerrettich und Apfel.	... den Kohlenhydrat- und Aminosäurestoffwechsel und den Aufbau des Bindegewebes.
CHROM	... Rosenkohl, Tomaten, Blattgemüse und Pilzen.	... die Stabilisierung des Blutzuckerspiegels.

Sekundäre Pflanzenstoffe

	Enthalten in ...	Gut für ...
CAROTINOIDE	... Enthalten in gelben, orangen und roten Obst- und Gemüsearten wie Möhren, Tomaten, Paprika, aber auch in grünem Gemüse (Spinat, Grünkohl), Grapefruits, Aprikosen, Melonen oder Kürbissen.	... den Zellschutz und das Immunsystem. Der Stoff, der dem Obst und Gemüse die Farbe gibt, verringert auch das Risiko für Herz-Kreislauf- und Augenerkrankungen und für bestimmte Krebsarten.
FLAVONOIDE	... Äpfeln, Birnen, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Beerenobst, Zwiebeln, Grünkohl oder Auberginen.	... den Zellschutz und das Immunsystem. Der Farbstoff in gelben und violetten Früchten unterdrückt das Wachstum von Bakterien, Pilzen und Viren und kann dazu beitragen, das Risiko für bestimmte Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu mindern.
GLUCOSINOLATE	... allen Kohllarten, Rettich, Radieschen und Kresse.	... scharfen Geschmack und intensiven Geruch. Die Aromastoffe können dazu beitragen, das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen zu mindern.
MONOTERPENE	... Südfrüchten wie Orangen, Mandarinen, Grapefruits, Ananas sowie Trauben, Aprikosen, Kräutern und Gewürzen.	... den Duft von Südfrüchten und Kräutern und für ein geringeres Risiko, an bestimmten Krebsarten zu erkranken.
PHENOLSÄUREN	... Grün- und Weißkohl, Endivien, Beeren, Pflaumen und Paprika.	... herbes Aroma und ein geringeres Risiko für bestimmte Krebserkrankungen.
PHYTOSTERINE	... Nüssen und Pflanzensamen (Sonnenblumenkerne, Sesam, Soja), Hülsenfrüchten und Avocados.	... die Senkung des Cholesterinspiegels.
PHYTOÖSTROGENE	... Hülsenfrüchten, Sojabohnen und Leinsamen.	... den Zellschutz und das Immunsystem, für die Festigung der Knochen und den Schutz vor Osteoporose. Können zur Senkung des Risikos für bestimmte Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen.
SAPONINE	... Hülsenfrüchten (wie Bohnen, Linsen, Erbsen, Sojabohnen) und Erdnüssen.	... die Senkung des Cholesterinspiegels und ein geringeres Risiko für bestimmte Krebserkrankungen.
SULFIDE	... Zwiebeln, Knoblauch, Lauch und Schnittlauch.	... die Blutgerinnung und die Hemmung des Wachstums von Bakterien, Pilzen oder Viren. Die Aromastoffe können dazu beitragen, das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen zu mindern.

ERFAHREN SIE MEHR ÜBER OBST UND GEMÜSE AUF
WWW.5AMTAG.DE