

Die wichtigsten Bestandteile unserer Nahrung

Ebenso wichtig wie die Deckung des täglichen Nährwertbedarfs ist eine ernährungsphysiologisch ausgewogene Kost, dh Fett, Eiweiß und Kohlehydrate sowie Vitamine, Minerale und Spurenelement müssen in einem bestimmten Verhältnis zueinander stehen.

<i>linker Einzug:</i> 3 cm	Eiweiß ist der wichtigste Aufbaustoff für den menschlichen Körper – Muskeln, Gehirn und Blut bestehen größtenteils aus Eiweiß und Wasser.	<i>rechter Einzug:</i> 3 cm
-------------------------------	---	-----------------------------

Erstzeileneinzug: 0,5cm

Da der menschliche Körper nicht fähig ist, Eiweiß selbst aufzubauen, müssen wir es in genügender Menge – 1 g/kg Körpergewicht/Tag – zuführen. Dies ist kein Problem, wenn wir Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte oder auch Hülsenfrüchte zu uns nehmen.

<i>2 cm</i>	Der Energiewert von einem Gramm Eiweiß beträgt 17,36 Kilojoule (4,15 Kilokalorien). Fett ist viel nahrhafter (1 g Fett enthält 39,23 kJ = 9,38 kcal), es stellt einen sehr konzentrierten Energielieferanten dar und sollte daher nicht in übermäßigem Ausmaß genossen werden.	<i>2 cm</i>
-------------	--	-------------

Vor allem gilt es zu bedenken, dass wir auch viele versteckte Fette zu uns nehmen. Nur ein Beispiel: In einem Eidotter sind etwa 5 g Fette enthalten!

Der menschliche Körper braucht etwa 50 % der täglich aufgenommenen Nahrung in Form von Kohlehydraten, vor allem als Energiequelle für die Muskeltätigkeit. Wird zu viel kohlehydratreiche Nahrung aufgenommen, verwandelt der Organismus die Kohlehydrate in Fett. Der Energiewert von 1 g Kohlehydrat beträgt 17,36 kJ (4,15 kcal).

<i>1,25 cm</i>	Vitamine sind Stoffe, die der Mensch unbedingt braucht. Das Fehlen von Vitaminen führt innerhalb kürzester Zeit zu schweren Mangelerscheinungen wie Müdigkeit, Nachtblindheit, Nervenentzündungen und Blutarmut. – Auch Spurenelemente und Mineralstoffe müssen dem Körper in ausreichender Menge zugeführt werden.	<i>1 cm</i>
----------------	---	-------------

Vitamine

Hängender Einzug: 2,5 cm

Vitamin A Es schützt den Körper durch Stärkung der Abwehrkräfte, stärkt die Sehkraft der Augen und die Haut. Wichtigste Lieferanten sind Karotten und andere orange und rote Gemüse sowie Spinat, Kraut, Paprika, Marillen, Kürbis, Broccoli ...

Vitamin C Besonders hoch ist der Bedarf bei viralen Erkrankungen, wenn man unter Stress steht oder raucht oder Alkohol konsumiert. Wichtigste Lieferanten: Zitrusfrüchte, Johannisbeeren, Petersilie, Broccoli, Kartoffeln, Kraut.

Vitamin E Gilt als Zellschutz vor giftigen Stoffen. Gute Vitamin-E-Träger sind Spargel, Schwarzwurzel, Fenchel und Grünkohl.