

schlau ist wer genießt

spannende Ernährungstipps
von Ernährungswissenschaftler
Mag. Christian Putscher

www.wahn.at



TIPP
Nr. 12

spannende Ernährungstipps
von Ernährungswissenschaftler
Mag. Christian Putscher

Alle Ernährungstipps auf: www.derbeck.at



Der Beck ums Eck Der Beck ums Eck
Vorarlberger Bäckermeister Vorarlberger Bäckermeister

Pflanzenstoffe – die wahren Wundermittel

Wirksamer als Vitamine

Vitamine müssen dem menschlichen Körper zugeführt werden, weil er sie mit Ausnahme von Vitamin D nicht selbst produzieren kann. Vitamine sind Katalysatoren – sie helfen, dass zum Beispiel Kalzium im Darm aufgenommen wird, oder Energie aus Kohlenhydraten gewonnen wird.

Vitamin C – kein Wundermittel

Jedes Kind weiß, dass Vitamin C vor Erkältungen und Infekten schützen soll. Allerdings ist diese Schutzwirkung nach jüngsten Studien weit geringer als bisher angenommen wurde.

Pflanzenstoffe – die wahren Wundermittel

Pflanzen produzieren sekundäre Pflanzenstoffe, um sich selbst vor Schädlingen, UV-Strahlen und Krankheiten zu schützen. Sie färben die Paradeiser rot, den Bärlauch grün und sorgen für den Geruch und Geschmack.

Die sekundären Pflanzenstoffe beeinflussen auch das Immunsystem des Menschen positiv, denn sie verstärken die Wirkung der Vitamine enorm. Sie hemmen das Bakterienwachstum im Körper und helfen Herz-Kreislaufkrankungen vorzubeugen. Sie senken Blutdruck, Blutzuckerwerte und Cholesterinspiegel und können daher zu Recht als „Wundermittel“ bezeichnet werden.

schlau ist wer genießt

Im ganzen Getreidekorn steckt fast die halbe Gesundheit!

Beispiele:

- Phenolsäuren in Weizenvollkorn (50mg/100g) verhindern die Oxidation vom schlechten Cholesterin (LDL) und tragen so zum Schutz von Herz-Kreislauf bei.
- Phytoöstrogene in Gerste, Hafer, Hirse, Roggen und Leinsamen können als „die Gesundmacher“ bezeichnet werden, da sie bei regelmäßigem Verzehr dazu beitragen, vor Brust- und Prostatakrebs zu schützen, indem die unerwünschten Wirkungen von übermäßig gebildetem Hormon Östrogen gehemmt werden können. Leinsamen trägt dazu bei, die Blutzuckerwerte zu stabilisieren und die Cholesterinwerte, speziell das „schlechte“ LDL, zu senken. Leinsamen kann auch die Nägel, Zähne und Knochen stärken, er beugt daher vermutlich auch Osteoporose vor.
- Brotkruste enthält in großen Mengen Pronyl-Lysin, das für die Bräunung verantwortlich ist. Dieser „Farbgeber“ unterstützt das körpereigene Schutzsystem bei der Regulierung der Sauerstoffversorgung in den Zellen und kann in höheren Dosen das Risiko des Auftretens bestimmter Krankheiten beim Menschen deutlich reduzieren.



Tipp: Gönnen sie sich regelmäßig Ihre Brotzeiten!



Der Beck ums Eck

Vorarlberger Bäckermeister