

Helmut Moldaschl



Das kleine Buch von Obst und Gemüse

Ein Ratgeber zur Gesundheit



Ernährung ohne künstliche Stoffe

Inhalt

Die Wirkung von Obst und Gemüse

Die Bedeutung Sekundärer Pflanzenstoffe

1. Der Apfel
2. Die Avocado
3. Die Banane
4. Die Birne
5. Die Erdbeere
6. Die Feige
7. Die Grapefruit
8. Die Heidelbeere
9. Die Kirsche
10. Die Pflaume
11. Der Brokkoli
12. Die Gurke
13. Die Karotte
14. Der Knoblauch
15. Der Kohl
16. Der Kopfsalat
17. Der Mais
18. Die Paprika
19. Der Spargel
20. Der Spinat
21. Die Tomate

22. Die Zwiebel

Wichtige Hinweise

Die Wirkung von Obst und Gemüse

Obst und Gemüse enthalten Vitamine und Mineralstoffe für den Aufbau von Zellen, Blutkörperchen, Knochen, Zähnen.

Damit erfüllen sie wichtige Aufgaben im Stoffwechsel und beim Zusammenspiel von Nerven und Muskeln. Vitamin A etwa ist wichtig für das Sehvermögen, Vitamin D für die Calciumaufnahme und gesunde Knochen.

Weil der menschliche Organismus Vitamine und Mineralstoffe nicht selbst herstellen kann, muss man sie ihm über die Nahrung geben. Am besten über vitamin- und mineralstoffreiches Gemüse und Obst.

Überdies braucht der menschliche Körper Ballaststoffe für die Verdauung. Diese Stoffe kommen fast ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor.

Pflanzenfasern werden vom Menschen kaum verdaut. Ballaststoffreiche Lebensmittel bewirken daher einen lang anhaltenden Sättigungseffekt, ohne das Körpergewicht zu beeinflussen.

Darüber hinaus regen Ballaststoffe die Darmtätigkeit an und fördern die Verdauung: so wird Beschwerden wie Verstopfung, Hämorrhoiden und Divertikulose entgegengewirkt.

Außerdem senkt eine hohe Ballaststoffzufuhr die Cholesterolkonzentration im Blut und wirkt sich günstig auf

das Niveau der Blutzuckerwerte und auf das Risiko von Störungen des Fettstoffwechsels aus.

Eine hohe Zufuhr von Ballaststoffen senkt das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Diabetes mellitus Typ2 und Darmkrebs. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt deshalb (für Jugendliche wie Erwachsene) als Minimum 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag.

Neben Vollkorngetreide in Müsli und Brot sind folgende Obst- und Gemüsesorten besonders gute Lieferanten:

Äpfel: zwei große Äpfel (ca. 500 g) enthalten ca. 12 g Ballaststoffe. Auch Birnen, Johannisbeeren, Erdbeeren, Orangen und Bananen sind ballaststoffreiche Obstsorten.

Spitzenreiter bei den Gemüsesorten ist der Rosenkohl: 200g enthalten ca. 10 Gramm Ballaststoffe.

Ballaststoffreich sind außerdem Blumenkohl, Möhren, Rotkohl, grüne Paprika und Kartoffeln.

Die Bedeutung Sekundärer Pflanzenstoffe

Obst und Gemüse sind bunt. Sie schmecken und duften gut. Dafür sorgen unter anderem die sogenannten *Sekundären Pflanzenstoffe*.

Erst in den letzten Jahren haben Wissenschaftler deren entzündungshemmende und antibakterielle Wirkungen erkannt. Sie senken das Risiko von Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen.

Es sind rund hunderttausend Sekundäre Pflanzenstoffe bekannt. Unter anderem *Polyphenole*. Sie sind in Pflanzen gebunden, und obwohl sie keine lebenswichtigen Nährstoffe sind, haben sie antioxidative Eigenschaften. Da Polyphenole kein unbedingter Bestandteil unserer Ernährung sind und ihr gesundheitlicher Nutzen überdies noch diskutiert wird, gibt es noch keine belastbaren Empfehlungen zu den Einnahmemengen.

Lediglich Olivenöl enthält mit *Hydroxytyrosol* ein Polyphenol, das zum Schutz der Blutfette vor oxidativem Stress ("Rosten der Blutgefäße") beiträgt. Eine günstige Wirkung erhält man durch einen täglichen Verzehr von etwa zwei Esslöffeln Olivenöl (20 g).

Obst sind Früchte oder Samen von mehrjährigen Sträuchern und Bäumen, also zum Beispiel von einem Apfelbaum. Mehrjährig heißt, dass die Pflanzen nach dem Setzen immer weiter wachsen, jeden Frühling blühen und neue Früchte

ausbilden. Jedes Jahr aufs Neue und sich viele Jahre lang wiederholend. Manche Apfelbäume sind hundert Jahre alt.

Gemüse kann man nicht so lange ernten. Wird eine Gemüsepflanze gesetzt, so stirbt sie nach spätestens zwei Jahren ab. Deshalb müssen beispielsweise jedes Jahr wieder Tomatenpflanzen eingesetzt werden, um dann einen Sommer lang Tomaten ernten zu können. Zum Gemüse können verschiedene Teile einer Pflanze gehören, nicht nur Früchte oder Samen. So ist die Möhre beispielsweise die Wurzel der Pflanze.