

# Die Bedeutung von Obst und Gemüse in unserer Ernährung

1. Die Vorteile von Obst und Gemüse und warum Sie saisonales essen müssen
2. Team Allgemeintel
3. #Gesundheit und Wellness20.04.2022- Lesezeit: 3 Minuten

**TEILEN:**Der tägliche Verzehr von Obst und Gemüse in unserer Ernährung ist ein wesentlicher Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.Mit Obst und Gemüse nehmen wir Vitamine und Mineralstoffe zu uns, ohne die unser Körper auf Dauer krank werden könnte.Lassen Sie uns gemeinsam die Bedeutung dieser Lebensmittel herausfinden.

## Vorteile von Obst und Gemüse

Die Vorteile des täglichen Verzehrs von Obst und Gemüse in unserer Ernährung sind vielfältig: Sie beugen der Hautalterung vor, stärken das Immunsystem, helfen uns, das Gewicht unter Kontrolle zu halten, tragen zur Funktion des gesamten Organismus bei und beugen bestimmten Krankheiten vor. Ungefähr 1,7 Millionen (2,8 %) der Todesfälle weltweit sind jedes Jahr auf einen geringen Verzehr von Obst und Gemüse zurückzuführen (Quelle WHO).

## Wie viel Obst und Gemüse essen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sagt, dass Sie jeden Tag mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse essen müssen, um fit zu bleiben.Die Einnahme dieser Menge, die etwa 400 Gramm entspricht, stellt sicher, dass Sie Ihren täglichen Ballaststoffbedarf decken und das Risiko von Herzerkrankungen, Schlaganfall und Diabetes verringert.

Es mag kompliziert erscheinen, diese Menge an Obst und Gemüse jeden Tag zu erreichen, aber hier sind einige Tricks, um Ihre Aufnahme zu erhöhen und mehr davon zu profitieren.



- Fügen Sie Gemüse immer zu Hauptmahlzeiten hinzu, wir können es als Beilage verwenden oder es in einen Nudelteller oder einen Müslisalat integrieren
- Essen von frischem Obst oder rohem Gemüse als Snack, wie z. B. ein Rohkost-Pinzimonio oder Karottensticks mit Kichererbsen-Hummus
- Essen Sie verschiedenfarbiges Obst und Gemüse, jede Farbe enthält unterschiedliche Nährstoffe
- Essen Sie frisches Obst und Gemüse der Saison

## Warum saisonales Obst und Gemüse wählen?

Der Verzehr frischer saisonaler Zutaten hat sicherlich geschmackliche Vorteile. Obst und Gemüse benötigen keine chemischen Eingriffe, um zu reifen, sondern folgen dem Lauf der Natur und garantieren schmackhaftere Produkte.

Der Kauf saisonaler Produkte ist eine verantwortungsbewusste und nachhaltige Wahl sowohl für die Umwelt als auch für den Geldbeutel. Ein saisonales Produkt kostet weniger als eine im Gewächshaus gereifte Erstfrucht oder eine, die nach langen Transportwegen auf der Theke eines Supermarkts ankommt.

Die Veronesi-Stiftung behauptet auch, dass Obst und Gemüse, das auf ihrem eigenen Land angebaut und gereift wird, einen größeren Nährstoffreichtum aufweist als das in Gewächshäusern angebaute. Wir bringen Zucchini und Auberginen im Sommer auf den Tisch, Kürbis und Trauben im Herbst, Orangen, Kiwis, Äpfel und Artischocken im Winter und Spargel, Erbsen, Mispeln und Erdbeeren nur im Frühling.

### Kontraindikationen für den Verzehr von Obst und Gemüse

Abgesehen von eventuellen Allergien sind sowohl das Obst als auch das Gemüse, das wir kaufen, wahrscheinlich mit Chemikalien behandelt worden, und es ist daher wichtig, sie immer sehr gut mit Wasser oder Wasser und Bikarbonat zu waschen, um Schmutz zu entfernen und Spuren von Pestiziden zu reduzieren.

- Im Allgemeinen, wie bei allen anderen Lebensmitteln, ist es keine gute Essgewohnheit, nur Obst oder zu viel Obst zu essen.
- Um sich gesund und ausgewogen zu ernähren, müssen Sie die Zutaten variieren und in Maßen essen.

Der Verzehr von Obst und Gemüse ist für unser Wohlbefinden unerlässlich. Es tut gut, ab und zu eine Bestandsaufnahme unseres Formzustandes zu machen. Dies ist möglich, indem Sie iLove by Genertellife kaufen, die erste Lebensversicherung, die unsere Familie schützt und unsere Gesundheit unter Kontrolle hält und ein inbegriffenes Präventionsprogramm mit einem medizinischen Check-up und einer Online-Plattform bietet, um den Ordner unter Kontrolle zu halten. Klinik und fragen Sie nach ärztlichem Rat.

*Obst gilt neben Gemüse und Gemüse als Grundlage einer gesunden Ernährung. Die Richtlinien empfehlen einen regelmäßigen Verzehr, um den Körper mit der richtigen Menge an Vitaminen, Mineralstoffen, Zucker und anderen wichtigen Nährstoffen zu versorgen.*



Besonders wenn die warme Jahreszeit kommt und mit ihr die Temperaturen steigen und unsere Tische mit Früchten in allen Formen und Farben übersät sind, fällt es leichter, mehr zu essen, sei es ein schöner Obstsalat, ein Festmahl aus Kirschen und Aprikosen, eine Scheibe Wassermelone als Snack oder Melone zum Abendessen zum Abkühlen ...

Wir dürfen jedoch nicht vergessen, dass Obst aufgrund seines hohen Zucker- und

Ballaststoffgehalts möglicherweise nicht für jeden geeignet ist und insbesondere in einigen Fällen nicht empfohlen wird missbrauche es.

Es ist fair zu fragen, ob es eine Grenze gibt, die nicht überschritten werden darf: Daher ist es schlecht, zu viel Obst zu essen, und in welchen Fällen? Wie viel sollte täglich verzehrt werden? In diesem Artikel möchten wir diese Fragen beantworten, indem wir versuchen, die Vorteile, aber auch die Kontraindikationen im Zusammenhang mit übermäßigem Konsum zu beleuchten.

### **Alle Vorteile von Obst: Warum ist es wichtig?**

Zunächst einmal muss beim Thema Obst unterschieden werden zwischen:

- getrocknete Früchte und Ölsaaten, dann Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse und so weiter;
- frisches, saftiges und zuckerhaltiges Obst, je nach Jahreszeit unterschiedlich.

### **Vorteile von frischem Obst**

Frisches Obst, auf das wir uns in diesem Artikel konzentrieren, ist aufgrund seines hohen Gehalts an Vitaminen, insbesondere Vitamin C und Vitamin A, an Mineralsalzen, einschließlich Zink, Selen, Kupfer, Kalium, Ballaststoffen und Polyphenolen, für eine gesunde und ausgewogene Ernährung unerlässlich und andere antioxidative Substanzen. Aber es ist auch reich an Zucker, Fruchtzucker und Wasser. Lipide fehlen fast bis auf seltene Ausnahmen wie zum Beispiel Kokos und Avocado (das sind aber immer „gute“ Fette, also ungesättigt und mehrfach ungesättigt) und auch der Proteingehalt ist praktisch irrelevant.

Die Energieaufnahme von Obst hängt kalorisch vor allem vom Zuckergehalt ab. Vielfalt und Menge der Nährstoffe hingegen können je nach Fruchtart, Reifegrad, Jahreszeit und Anbauort variieren. Der Rat lautet, vorzugsweise saisonales und lokales Obst zu konsumieren und die Auswahl so weit wie möglich zu variieren. Aber in welchen Mengen?