

Gesundes Essen – so vielfältig und farbenfroh wie die Natur



Wussten Sie, dass Sie das breite Spektrum an Nährstoffen, die ihr Körper benötigt um gesund zu bleiben, durch das Essen von vielfältig bunten Nahrungsmitteln erhalten können? Verschiedene Nährstoffe färben die Nahrungsmittel, die wir essen – ein cleverer Trick der Natur, um die gesundheitlichen Vorteile hervorzuheben.

Werfen Sie einen Blick auf die untere, natürliche Farbskala, um einen Überblick über die Vorteile der verschiedenfarbigen Nahrungsmittel zu erhalten.

Warum nicht eine leckere Mahlzeit selbst zubereiten, die so viele unterschiedliche Farben wie möglich, enthält?

Weiß

Weißer Nahrungsmittel sind zwar nicht die Buntesten, jedoch enthalten sie Allicin, ein wichtiger Nährstoff, um das Immunsystem zu stärken.

Z. B. Blumenkohl, Bohnen und Knoblauch

Lila & Blau

Wenn es um blaue und lila Nahrungsmittel geht, heißt es: je dunkler desto besser. Sie sind voll mit Antioxidantien, die dabei helfen sowohl das Herz gesund zu halten, als auch unsere Gehirnfunktion und das Gedächtnis zu verbessern.

Z. B. Heidelbeeren, Auberginen und Brombeeren

Grün

Grüne Nahrungsmittel enthalten Chlorophyll und sind wie Folate und Carotenoide, essentielle Nährstoffe. Diese können helfen, unsere Augen gesund zu halten und unsere Sicht zu verbessern. Zudem werden Folate für schwangere Frauen empfohlen.

Z. B. Brokkoli, Weißkraut und Grünkohl

Rot

Rote Nahrungsmittel enthalten Nährstoffe wie Lycopin und Anthocyane, die zur Herzgesundheit beitragen. Sie können helfen, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel zu senken.

Z. B. roter Pfeffer, Tomaten und Wassermelone

Orange

Alpha- und Beta-Carotine sind die Nährstoffe, die Nahrungsmitteln eine hervorragende orange Farbe verleihen. Der Körper wandelt diese in Vitamin A um, welches hilft unsere Augen, Knochen und unser Immunsystem gesund zu halten.

Z. B. Karotten, Aprikosen und Süßkartoffeln

Gelb

Gelbe Nahrungsmittel sind voller Beta Cryptothanxin, Lutein und Zeaxanthin. Diese können helfen Herzkrankheiten vorzubeugen.

Z. B. gelber Pfeffer, Getreide und Zitronen



Quellen: ¹ Landmark Nutrition: landmarknutrition.co.uk/events/eat-the-rainbow/

² Healthline: www.healthline.com/health-blogs/diet-diva/health-benefits-colored-food

³ Eatingwell: www.eatingwell.com/food_news_origins/seasonal_local/eatingwell_in_season/eating_well_by_color