

Verschiedene Informationen zu Vitaminen (2)

Liebe Leserinnen und Leser,



heute habe ich einige kurze aber wichtige Informationen für Sie zusammengestellt:

Richtiges Essen hat entscheidenden Einfluss auf schulische Leistungen:

"Pisa" steht heute weniger für den schiefen Turm als für ein schlechtes Abschneiden unserer Schüler im internationalen Vergleich. Doch gute schulische Leistungen sind nicht ausschließlich eine Frage der Intelligenz - auch Einstein soll als Schüler einmal sitzen geblieben sein. Oft ist fehlender Nährstoffnachschub für Muskeln und graue Zellen der Grund für Konzentrationsschwächen, die Schülern schlechte Noten einbringen.

Ernährungswissenschaftler und Ärzte weisen immer wieder auf die Bedeutung einer richtigen Ernährung für Schulkinder hin. Nicht nur Erwachsene, auch Schüler erleben ohne geeignetes Frühstück und Pausenbrot am späten Vormittag am "Arbeitsplatz Schule" ein Leistungstief. Der Grund: Der Blutzuckerspiegel fällt rapide ab, dem Körper fehlt der nötige "Treibstoff", um das Gehirn mit Energie zu versorgen. Um Konzentrationsfähigkeit, Erinnerungsvermögen und eine positive Grundeinstellung zu erhalten, müssen Powerstoffe herbei: Stärkereiche Nahrung, deren Energiebausteine langsam abgebaut und nach und nach ins Blut abgegeben werden. Brot und Brötchen sind hier die ideale Grundlage. Herzhaft belegt mit Wurst oder Käse, dazu vielleicht noch Tomaten-, Gurken- oder Kohlrabischeiben, sichern sie eine ausgewogene Nährstoff-Versorgung mit Stärke-Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Und gerade die Kombination aus pflanzlichem Eiweiß (aus Brot/Brötchen) und tierischem (aus Wurst/Schinken/Käse) ergänzt sich gut und bringt Power für die grauen Zellen, die Hirnleistung. Ein Wurst- oder Käsebrot enthält zudem Stoffe, die den Serotoninspiegel positiv beeinflussen - sog. "Wohlfühlbausteine" für die Stimmung. Gute Noten also für das Pausenbrot-Prinzip mit durchaus modern zubereiteten Zwischenmahlzeiten, die bei den Kids ankommen: z.B. als Miniburger, "Frühstück am Spieß" oder Mehrkornriegel.

Hier noch ein paar Tipps für die Zubereitung der Schulbrote:

Wichtig ist es, Abwechslung schaffen: sowohl bei der Brot- und Brötchenauswahl als auch beim Belag - bei der weltweit unübertroffenen Brotvielfalt eine Leichtigkeit.

Bei der Sortenwahl und der Auswahl dessen, was aufs Brot oder Brötchen drauf kommt, sollten die Kids mitentscheiden. Nachfragen, was gut oder weniger gut geschmeckt hat - so wandert das Pausenbrot nicht in den Papierkorb.

Brote/Brötchen gut verpacken, eine Brotbox ist praktisch und umweltfreundlich; viele Schultaschen haben heute dafür extra Fächer. Dunkle Brotsorten sind übrigens nicht nur besonders gesund, sondern halten auch bis zur Schulpause besser frisch.

Bei Frühaufstehern können die Schulbrote auch am Vorabend auf Vorrat produziert und über Nacht im Kühlschrank gelagert werden: luftdicht in Frischhaltefolie oder -dose verpackt. Ein guter Tipp, der genauso das Pausenbrot für Erwachsene am Arbeitsplatz betrifft.

Cholesterinspiegel wird durch Eier nicht beeinflusst

In einer aktuellen Studie wiesen britische Forscher nach, dass ein regelmäßiger Verzehr von cholesterinreichen Lebensmitteln, wie beispielsweise Eiern, nicht die Ursache für erhöhte Blutfettwerte ist. Dies hat nur einen sehr geringen Einfluss auf den LDL-Cholesterinspiegel. Viel stärker wirkt sich dagegen der Verzehr von gesättigten Fettsäuren aus.

Wenn Sie also Ihre Cholesterinwerte senken wollen, sollten Sie abnehmen, mehr Sport treiben oder mit dem Rauchen aufhören. Statt auf Eier zu verzichten, sollten Sie eher weniger Fleisch, Butter und Gebäck essen. Eier sind – entgegen der landläufigen Meinung – sehr gesund: Sie enthalten viele Mikronährstoffe und sättigen durch den hohen Proteingehalt schnell.

Abnehmen: Die Vitaminzufuhr muss stimmen

Mit Genuss die richtigen Lebensmittel in der richtigen Menge verzehren - dies ist der einzige erfolgreiche Weg, dauerhaft schlank zu werden. Wenig Fett und Alkohol, viel Obst und Gemüse, reichlich Kartoffeln, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sowie zwei Liter Flüssigkeit pro Tag - mit diesen Regeln kommen auch während einer Diät lebenswichtige Vitamine nicht zu kurz.

Wer überflüssigen Pfunden zu Leibe rücken möchte, sollte zuerst beim Fett sparen. Denn davon nehmen die meisten Frauen und Männer ohnehin zu viel zu sich - das heißt mehr als die rund 80-100 Gramm, die die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt.

Folgende Prinzipien helfen bei der Fettreduktion:

- bei Wurst und Käse als Brotbelag auf Butter oder Margarine verzichten
- mehr frische Lebensmittel genießen statt Fertigprodukte, Fertigsuppen oder -soßen
- sichtbares Fett abschneiden
- magere Fleisch- und Milchprodukte auswählen
- Fett beim Kochen sparen
- statt Schokolade, Sahneis oder Chips lieber Gummibärchen, Fruchteis oder Salzstangen naschen
- das Brot häufiger vegetarisch belegen, z.B. mit Tomaten-, Gurken-, Rettich- und

Kartoffeln, Brot und Nudeln sind erlaubt

Komplexe Kohlenhydrate wie sie in Obst, Gemüse, Kartoffeln, Vollkornbrot, Naturreis oder Vollkornnudeln enthalten sind, machen nicht dick. Sie eignen sich sogar besonders zum Abnehmen. Denn sie enthalten wenig Fett, dafür viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Hinzu kommt: In kleinen Mengen über den Tag verteilt, halten sie lange satt und bremsen den Heißhunger.

Trinken macht schlank

Außerdem sind während einer Diät mindestens zwei Liter alkohol- und koffeinfreie Getränke pro Tag wichtig. Hervorragend geeignet ist Wasser. Ein großes Glas Wasser vor jeder Mahlzeit stillt nicht nur den ersten Hunger: Es kurbelt auch die Fettverbrennung an.

Selbstkasteiung vermeiden

Abnehmen ist allerdings keine reine Ernährungsfrage. Experten wissen schon lange, dass Schlanksein im Kopf beginnt. Deshalb empfehlen sie:

- das Gewichtsziel muss realistisch sein
- kleine Schritte führen schneller zum Ziel - 500 Gramm Gewichtsabnahme pro Woche ist darum ausreichend und garantiert eher Erfolg
- Verbote beim Essen sind tabu, auch Naschen in kleinen Mengen ist erlaubt
- Erfolge müssen belohnt werden
- bewusst genießen und alles in Ruhe und mit gutem Gewissen essen und trinken

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln