

Inhalt

Vorwort	7
1. Der Körper	9
So funktioniert die Verdauung: Anatomie und Physiologie	9
Schlank um jeden Preis? Das Wohlfühlgewicht	12
2. Nähr- und Wirkstoffe	20
Das braucht der Körper: Die Grundnährstoffe	20
Kleine Menge, große Wirkung: Vitamine und Mineralstoffe	36
Helfen gegen Krankheiten: Sekundäre Pflanzenstoffe	56
Ohne läuft nichts: Wasser und andere Flüssigkeiten	5 9
3. Rund um die Lebensmittel	62
Ausgewogen essen und trinken: Die Nahrungspyramide	62
Eine gute Basis: Getreide und Kartoffeln	62
5 am Tag: Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte	67
Für starke Knochen: Milch und Milchprodukte	71
Tierisch: Fleisch, Eier und Fisch	7 4
Nicht übertreiben: Speisefette und Öle	81
Das ist der Gipfel: Süßigkeiten und Snacks	8 5
Im Reich der Sinne: Kräuter, Gewürze und Salz	87
Machen Sie es sich ganz bequem: Fertiggerichte, Convenience- und Fast-Food	92
Alles „light,„? Light-Produkte unter der Lupe	98
Maßgeschneidert: Funktionelle Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel	100
Alle „Bio,„? Woran Sie Lebensmittel aus ökologischem Anbau erkennen	105
Lebensmittel richtig behandeln	109
Vom Herd bis zur Mikrowelle: Garverfahren	111
4. Anhang	117
Wo gibt's was? Nützliche Adressen	117

Verwert

Warum haben wir das Buch „Basiswissen - Ernährung“ geschrieben?

Während unserer beratenden Tätigkeit auf den Gebieten Ernährung und Diätetik trafen wir viele Menschen, die Fragen stellten - junge, ältere, sportlich interessierte, gesunde und kranke Menschen. Diese Fragen finden Sie in dem Ratgeber teilweise wieder.

Das Buch gibt einen Überblick über allgemeine und die wichtigsten aktuellen Ernährungsthemen. An Hand eines einfachen Schemas, der Nahrungspyramide, erhalten Sie eine Checkliste für eine ausgewogene Ernährung. Interessante, fast alltägliche Fragen mit knappen, verständlichen Antworten machen dieses Buch richtig spannend.

- Was sind Nahrungsergänzungsmittel?
- Sekundäre Pflanzenstoffe?
- „Light“-Produkte?
- Welche Garverfahren sind zu empfehlen?
- Wo gibt's was?
- Anatomie und Physiologie
- Wie steht es mit dem Wohlfühlgewicht?

Zu viel „Leibesfülle“ kann bei entsprechender Veranlagung Krankheiten wie Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Gicht und Bluthochdruck begünstigen.

Krank sein wird immer teurer! Deshalb müssen wir vorbeugen, uns gesund ernähren und viel an frischer Luft bewegen.

Sie werden bestimmt von dem Ratgeber profitieren. Und bleiben noch Fragen offen, dann senden Sie diese ruhig an den Verlag! Auf diese Weise könnte das Buch in einer Folgeauflage noch „wachsen“.

Rosemarie Franke und Ruth Rösch