

Fitmacher "Fleisch"

Fleisch macht weder dick noch krank!



Viele Fachveröffentlichungen belegen: der Appetit auf mageres Fleisch ist biologisch sinnvoll, denn mageres Fleisch ist kalorienarm, liefert hochwertiges Eiweiß, lebenswichtige Vitamine, Eisen, Zink und andere Mineralstoffe sowie einfache und mehrfach gesättigte Fettsäuren.

200g Fleisch pro Tag ermöglichen auf einfachste Weise eine gesunde Ernährung.

Proteine:

Diese bestehen aus 20 Aminosäuren. 8 davon kann der menschliche Körper nicht selbst herstellen. Sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Im Fleisch sind alle essentiellen Aminosäuren im richtigen Verhältnis zueinander vorhanden.

Mineralstoffe:

Dies sind anorganische Elemente, die für den Aufbau von Knochen, Muskeln und Körpergewebe benötigt werden. Alle Hauptelemente wie Kalzium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Jod und Kalium, sowie die Spurenelemente Kupfer, Kobalt, Mangan, Fluor, Zink und Selen sind im Fleisch in hoher und oft in vom Körper leicht aufzunehmender Menge zu finden.

Vitamine:

Diese spielen im Enzym-System eine Rolle und aktivieren den Stoffwechsel von Proteinen, Kohlehydraten und Fetten. Ohne Vitamine ist die Aufspaltung und Verwertung von Nahrung nicht möglich. Zu den fettlöslichen Vitaminen zählen Vitamin A, D, E und K. Wasserlöslich sind Vitamin C und die Vitamine des B-Komplexes.

Fleisch besitzt relativ hohe Gehalte an Vitamin B1, B2 und B12. Auch der Gehalt an Vitamin A, E und C ist als hoch anzusehen.

Kohlehydrate:

Kohlehydrate sind Energielieferanten, nämlich Stärke und Zucker. Fleisch ist arm an Kohlehydraten und deshalb kein Dickmacher. Dies ist vielen Verbrauchern nicht bekannt.

Fette:

Fette gehören zu den energiereichsten Nahrungsstoffen. Fleisch enthält aber viel weniger Fett, als gemeinhin angenommen. Der magere Muskelfleischanteil vom Schwein liegt heute z.B. bei 55-60%. Und Muskelfett liefert überdies wichtige ungesättigte Fettsäuren.

Vor allem liefert Fleisch bei artgerechter Tierhaltung aber interessante Mengen an den so wichtigen hochungesättigten Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren.

„Fleisch ist ein Stück Lebenskraft!“

Deshalb sollte der Verbraucher seine Ernährungsgewohnheiten überdenken: weg vom Fastfood und dessen versteckten Kalorien, Zusatzstoffen, etc. etc. und hin zu frischem Fleisch aus dem Fachgeschäft mit seiner enormen Auswahl und einem selbst gekochten, schmackhaften warmen Essen.

Aus Hagesiid Post Nr. 78, Dr. Nicolai Worm