

Winterobst- Kalorienfallen, in die man leicht tappen kann:

Obst ist gesund. Besonders im Winter sind Obst und Gemüse zur Erhaltung der Gesundheit wichtig. Und um über die Wintermonate figurtechnisch nicht komplett aus den Fugen zu geraten, sollte auf Fettiges und Süßigkeiten weitestgehend verzichtet werden. Allerdings gibt es auch bei Obst oder Früchten Kalorienfallen, in die man leicht tappen kann.

Orange

Die Orange zählt zu den beliebtesten Früchten der Mitteleuropäer. Die Zitrusfrucht enthält sehr viel Vitamin C. Sie deckt ein Drittel des Vitamin C-Bedarfs eines erwachsenen Menschen ab. In der dünnen weißen Schale sitzen viele wichtige Inhaltsstoffe. Daher am besten mitessen und nicht zu gründlich abpulen. Die Orange zählt zu den Früchten, die unbedenklich verzehrt werden können. 100 g Orangen haben gerade einmal 42 kcal.

Banane

Die Banane ist das ganze Jahr über erhältlich und ist eine besonders beliebte Frucht. Sie ist besonders hoch an Mineralstoffen wie Kalium und Phosphor sowie Spurenelementen und Vitamin A und B. Der Energiegehalt der Banane beträgt pro 100 g 88 kcal und ist somit doppelt so hoch wie der von Zitrusfrüchten. Sie sättigt jedoch gut und ist eine hervorragende Zwischenmahlzeit besonders für Sportler oder Kinder, da sie rasch Energie liefert.

Trockenobst

Trockenobst ist überaus praktisch. Es wird im Gegensatz zu frischem Obst nicht gleich schimmelig, es produziert kaum Abfall und kann überall als Snack zwischendurch genossen werden. Es ist eine absolut gelungene Alternative zum frischen Obst und ist eine wahre Energiebombe. Im Vergleich zu Süßigkeiten oder Keksen haben sie nur halb so viele Kalorien. Mit gerade einmal 250 kcal pro 100 g sind sie allemal eine tolle und vor allem gesunde Alternative zu Süßigkeiten.

Ananas

Die Ananas ist nicht nur sehr lecker, sie ist vor allem reich an wichtigen Vitalstoffen. Sie enthält Mineralien und Spurenelemente wie Kalium, Magnesium, Phosphor, Jod, Eisen und Zink. Sie ist zudem reich an Enzymen, was sich positiv auf die Verdauung von Eiweiß und Fett auswirkt und wirkt so als wahrer Fettverbrenner. Doch Vorsicht: Wundermittel ist sie keines. Eine Ananasdiät schlägt erfahrungsgemäß durch den hohen Säuregehalt schnell auf den Magen. Bei 100 g bringt die Ananas gerade einmal bescheidene 55 kcal auf die Waage.

Avocado

Die Exotin unter den Früchten, die Avocado, zählt nicht gerade zu den Schlankmachern unter den Früchten. Sie ist reich an Eisen und wirkt gut bei Muskelverspannungen. Die wertvollen, ungesättigten Fettsäuren helfen dabei, den Cholesterinspiegel zu senken. Ihr Fettgehalt von stolzen 23 % und 220 kcal pro 100 g verraten, dass sie ebenfalls eher in Maßen zu genießen ist. Sie ist aber gerade wegen ihrer Exotik in den Wintermonaten in unseren Breiten eine sehr beliebte Frucht und auf jeden Fall eine gute Alternative zu Süßigkeiten.

Walnüsse

Zahlreiche Studien haben bewiesen, dass sich der Verzehr von Walnüssen positiv auf das Herz auswirkt. Bei einem täglichen Verzehr von 50 g, soll das Risiko auf Herzerkrankungen nachweislich gesenkt werden. Diese Menge deckt den Tagesbedarf eines Erwachsenen an den sogenannten Omega-3-Fettsäuren. Walnüsse enthalten Polyphenole, die vor Entzündungen und vor Krebs schützen sollen. Allerdings beträgt der Energiegehalt pro 100 g stolze 660 kcal, daher sollten Walnüsse nur in Maßen genossen werden.

Wussten Sie, dass.....

Selenmangel weit verbreitet ist und die Ursache für viele Krankheiten darstellt

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/selenmangel-ia.html>

Zur Kürbisanpflanzung ur- sprünglich die nahrhaften Sa- men genutzt wurden, da diese frei von Bitterstoffen sind

<http://de.wikipedia.org/wiki/K%C3%BCrbisse>

Pflanzenstoffe haben günsti- gen Effekt auf den Zuckerstoff- wechsel von Leberzellen

<http://www.journalmed.de/newsview.php?id=43814>

Hirse: Steht an der Spitze der Getreidesorten, bezüglich der gesundheitsfördernden Cha- rakteristiken

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/hirse.html>

Erkältungsfrei durch Herbst und Winter

Das bekommt man durch ausgewogene Ernährung mit den richtigen Vitaminen hin http://www.haufe.de/arbeitschutz/gesundheits-umwelt/immunsystem-staerken-mit-gesunder-ernaehrung_94_279272.html

