

Gesundheit aus dem Meer Abwechslungsreiche Ernährung



Fisch wird von vielen Menschen als abwechslungsreiches Nahrungsmittel geschätzt. Vom fettarmen Seelachs bis zum gehaltvollen Räucheraal bieten die verschiedenen Fischarten ein reiches Repertoire an geschmacklichen Unterschieden.

Da Fisch über kaum Bindegewebe verfügt, ist er überdies leicht verdaulich. Besonders interessant wird Fisch als Nahrungsmittel aber durch seine hochwertigen Inhaltsstoffe.

Vitamin D

Kaum ein Lebensmittel kann uns mit soviel Vitamin D versorgen wie Fisch.

Wir brauchen Vitamin D zur Knochenbildung und zum Knochenerhalt, da es den Calcium-Spiegel im Blut reguliert. Fehlt uns Vitamin D kann es zu einer Aufweichung der Knochen und zu Osteoporose führen. Auch andere Erkrankungen treten nachweislich häufiger auf, wenn ein Vitamin D-Mangel vorliegt. Zum Beispiel kardiovaskuläre Erkrankungen, bestimmte Krebsarten, sowie Autoimmunerkrankungen wie Diabetes.

Omega-3

Lebensmittel mit einem hohen Omega-3-Anteil werden uns von der Werbung angepriesen und zahlreiche

Nahrungsmittelergänzungen oder Lebensmittel sind auf dem Markt, die künstlich mit Omega-3-Fettsäuren angereichert sind. In Fisch sind diese Fettsäuren aber ganz natürlich vorhanden. Omega-3-Fettsäuren gehören zu den wertvollen ungesättigten Fettsäuren. Während gesättigte Fettsäuren das „schlechte“ Cholesterin in unserem Körper und damit das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen, verringern ungesättigte Fettsäuren dieses schlechte Cholesterin.

Der Vielkönnler Fisch

Neben Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren besticht das Nahrungsmittel Fisch durch hochwertiges und leichtverdauliches Eiweiß. Außerdem enthalten Fische Jod. Ein Jodmangel kann zu einer Schilddrüsenunterfunktion führen – in Ländern und Gegenden, in denen vorwiegend Fisch konsumiert wird, sind Jodmangel bedingte Schilddrüsenunterfunktionen praktisch nicht existent.

Anzeige

Größe zeigen

Die elektronische Leselupe MANO vergrößert Geschriebenes bis zu 20-fach und unterstützt Sie beispielsweise beim Lesen von Fahrplänen oder Ausfüllen von Überweisungsträgern.

Verschiedene Zusatzfunktionen wie kontrastverstärkende Farbmodi, die integrierte Beleuchtung oder die Speichermöglichkeit von bis zu drei Schnappschüssen verbessern Ihren Lesekomfort um ein Vielfaches.

Weitere Informationen erhalten Sie unter

Tel. 0 18 05-54 56 65 Festnetzpreis 14 ct/min, Mobilfunkpreis max. 42 ct/min

