



10 Gründe, täglich Obst und Gemüse zu essen

Es wird empfohlen, täglich 5 Portionen (2 mal Obst und 3 mal Gemüse zu verzehren. Wer noch nicht soweit ist, sollte die Mengen langsam steigern. Als „Faustregel“ im Sinne des Wortes gilt: 1 Portion = 1 Handvoll.

1. Sie stillen den kleinen Hunger zwischendurch.
2. Sie enthalten nur wenige Kalorien.
3. Sie liefern viele Vitamine und Mineralstoffe.
4. Sie liefern wertvolle Kohlenhydrate.
5. Sie liefern reichlich Ballaststoffe.
6. Sie fördern die Verdauung.
7. Sie enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die als Schutz vor Alterserscheinungen dienen.
8. Sie können vor Herz-Kreislaufkrankungen schützen.
9. Sie können die Freien Radikale reduzieren.
10. Sie stehen im Verdacht, bestimmten Krebserkrankungen vorzubeugen.