

Essen die Deutschen gesund?



DEUTSCH-TO-GO.DE

Die Deutschen essen weniger Gemüse als fast alle anderen Menschen in Europa. Nur die Rumänen und Niederländer essen noch weniger davon. Kaum mehr als 30 % der Deutschen essen jeden Tag Gemüse.

Aber warum ist Gemüse eigentlich gesund?

Es enthält wenig Energie, füllt aber den Magen, sodass unser Hungergefühl schnell verschwindet. Es enthält außerdem viele Pflanzeninhaltsstoffe, die sogenannten Mikronährstoffe, welche Entzündungen hemmen und den Stoffwechsel ankurbeln. Ein wenig problematisch sind allerdings Kartoffeln, Mais und Reis, denn sie haben einen hohen Anteil an Kohlenhydraten.

Und was ist das gesündeste Gemüse? Das sind alle Kohlsorten und der Brokkoli. Oder auch die Paprika; sie enthält sehr viel Vitamin C.

Und welches Gemüse wird häufig überbewertet? Die Gurke – wir müssten sieben Stück davon essen, um nur 20 Gramm der sogenannten Ballaststoffe aufzunehmen, die wichtig für unsere Verdauung sind. Ansonsten besteht die Gurke überwiegend aus Wasser – aber das könnten wir ja auch einfach trinken.

(149 Wörter)

(Christiane Sturz für www.deutsch-to-go.de - Zusammenfassung aus Teilen des Artikels „Warum Deutsche weniger Gemüse essen als Engländer“ von Julia Maria Grass, 25.11.2016, Welt online, <https://www.welt.de/wissenschaft/article159737193/Warum-Deutsche-weniger-Gemuese-essen-als-Englaender.html>)