

Ist Obst wirklich so gesund?

12.12.2013, 18:03 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *mediportal-online, M+V Medien- und Verlagsservice Germany Unternehmersgesellschaft (haftungsbeschränkt)*

Presseagentur: *G.P.T., M+V Medien- und Verlagsservice Germany Unternehmersgesellschaft (haftungsbeschränkt)*



Bezugsquellen, Obst via Internet

Die wichtigsten Aspekte zum Obst. Lindenberg, 12. Dezember 2013. Obst ist gesund - das hat sich allgemein so herumgesprochen. Doch, ist es heute immer noch so? - Die Gesundheitsexperten der Redaktion von www.gesund-leben-ratgeber.de haben das näher beleuchtet.

Die ganzjährige Verfügbarkeit von Obst ist für uns so selbstverständlich geworden, dass wir kaum noch über die Bedeutung des Obstes für unsere Gesundheit nachdenken. Und diejenigen, die sich damit beschäftigen, sind oft verunsichert. Die regelmäßigen Skandale mit Pestiziden und sonstigen Umweltgiften tragen nicht gerade zum Vertrauen bei, sondern geben eher zur berechtigten Frage Anlass, ob Obst wirklich noch gesund ist.

Umso wichtiger ist es, möglichst naturbelassene und unbehandelte Produkte zu verzehren. Das ist für den Verbraucher nicht ganz so einfach. Deshalb bemüht sich die Redaktion laufend darum, geeignete Bezugsquellen zu recherchieren und regelmäßig auf dem Portal zu veröffentlichen. Allerdings sind auch den Gesundheitsexperten Grenzen gesetzt, denn in der Regel besteht keine Möglichkeit, die Angaben des Lieferanten zu prüfen. Man muss letztlich darauf vertrauen.

Wer das beherzigt wird belohnt mit wahren Kraftpaketen, die in unserem Obst stecken.

Die Heilkräfte im Obst

Im Obst finden sich ganze Pakete an Inhaltsstoffen, die Heilwirkungen auslösen können. Den meisten geläufig sind die Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Darüber hinaus finden sich aber noch eine Vielzahl von sogenannten sekundären Pflanzenstoffen, die sich positiv in unserem Organismus auswirken.

Stärkung der Abwehr und noch mehr

Das hat Auswirkungen auf eine Vielzahl von Prozessen im Körper. Sei es dazu, dass die Abwehr gestärkt, der

Stoffwechsel verbessert, die Verdauung und Entgiftung gefördert werden - für alles dazu gibt es die passenden Obstsorten. Hinreichend bekannt sind die Orangen mit ihrem hohen Vitamin C-Gehalt. Oder die verdauungsfördernde Wirkung des Apfels und der Birne, beide Bestandteil des Speiseplanes zum Abnehmen.

Manche Obstsorten können sogar bei schwereren Erkrankungen hilfreich sein. So stehen Himbeere und Johannisbeere im Ruf, gut gegen die gefürchtete Gefäßerkrankung Arteriosklerose zu helfen. Und der Apfel wird geschätzt zur Regulation des Cholesterinspiegels.

Obst ist Alternative zum Zucker

Schließlich nutzen clevere Ernährungsstrategen das Obst als Ersatz für den gefährlichen Industrie-Zucker in Süßspeisen (www.gesund-leben-ratgeber.de/index.php/den-zucker-richtig-erkennen/) . Vermehrten Medienberichten der jüngeren Zeit zufolge gerät Zucker immer mehr ins Visier, gesundheitsschädlich zu sein. Ganze Bücher titulieren sogar mit "Zucker-der heimliche Killer".

Obst mit seinem Fruchtzucker ist dazu eine echte Alternative. Allerdings muss man darauf achten, dass auch Fruchtzucker nur im begrenzten Maße genossen werden sollte. Zuviel davon schlägt sich nicht nur im Gewicht nieder, sondern soll sogar schädlich sein. Allerdings bestünde diese Gefahr, so die Gesundheitsexperten der Redaktion, nur bei regelmäßig hoher Dosierung. Beispielsweise bei häufigem und reichlichem Genuss von Fruchtsäften. Darin ist der Fruchtzuckergehalt oft sehr hoch. Klar, wenn man bedenkt, wie viele Früchte beispielsweise für ein Glas des begehrten Saftes ausgepresst werden müssen. Wer dagegen nur einzelne Früchte isst, dürfte damit kein Problem haben.

Richtig verwendet ist und bleibt Obst also ein geeignetes Nahrungsmittel für die Gesundheit, zum Abnehmen und für das Wohlbefinden.

Ein Überblick zu den Möglichkeiten für ein gesundes Leben

Die Plattform im Internet www.gesund-leben-ratgeber.de informiert darüber, wie man sich ein gesundes und genussvolles Leben einrichtet. Die Redaktion veröffentlicht mehrmals wöchentlich Tipps und Ratschläge rund um die Gesundheit. Dazu jede Menge Buchtipps, die weiter helfen.

Schließlich werden aktuelle Gesundheitsthemen aufgegriffen und Tipps gegeben, was man tun kann, wenn die Gesundheit beeinträchtigt wird. Das Portal ist ein Wegbegleiter für ein gesundes genussvolles Leben.

Portrait

Die Redaktion mediportal-online veröffentlicht regelmäßig Meldungen zu Themen der Gesundheit und Medizin im Internet. Hintergrundinformationen, Gesundheitstipps, Informationen aus Forschung und Wissenschaft, ergänzt um hilfreiche Links.

<https://www.openpr.de/news/766990/Ist-Obst-wirklich-so-gesund.html>