

Obst und Gemüse

Tipps Nr.
040



Eine ausreichende Vitamin- und Mineralstoffzufuhr spielt zu jeder Jahreszeit eine große Bedeutung.

Wir alle wissen, dass Obst und Gemüse generell als gesund bewertet werden! Aber essen wir wirklich genug davon?

„5 mal täglich Obst und Gemüse“ lautet die Devise. Obwohl wir das wissen, bleibt trotzdem der bewusste Griff in die Obstschale teilweise aus. Auf Gemüse und Salate wird manchmal einfach aus Zeitgründen verzichtet.

Auch wenn momentan Obst und Gemüse nicht im Garten reifen, sollten wir bewusst daran denken. Greifen Sie im Winter beispielsweise zu Tiefkühlgemüse, welches wider Erwarten reich an Vitaminen ist.

Bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielt, neben dem Konsum von hochwertigen Ölen und dem Einsatz von Fisch, natürlich auch der Obst- und Gemüsekonsum eine sehr wichtige Rolle.

UNSERE TIPPS FÜR SIE

- Planen Sie regelmäßig Obst in Ihrem Speiseplan ein.
- Gewöhnen Sie sich an, bei jeder warmen Mahlzeit eine große Portion Salat oder Gemüse auf den Tisch zu stellen.