



Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition)

Sven-David Müller

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition)

Sven-David Müller

Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) Sven-David Müller

Wissenschaftlicher Aufsatz aus dem Jahr 2010 im Fachbereich Ernährungswissenschaft / Ökotrophologie, , Sprache: Deutsch, Abstract: Die präventiven und therapeutischen Effekte einer Kost, die reich an (Frisch-)Obst und Gemüse ist, läßt sich anhand einer Vielzahl von wissenschaftlichen Studien nachweisen. Eine Obst- und Gemüsereiche Ernährungsweise kann die Entstehung und den Verlauf unterschiedlicher chronischer Erkrankungen positiv beeinflussen. Diese Aussage läßt sich durch eine Vielzahl von Studien gestützt machen. Insbesondere bestimmte Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen wie Hyperlipoproteinämie, Adipositas, oxidativer Stress und Hyperhomocysteinämie können durch Befolgen der sogenannten „5-am-Tag-Regel“, d. h. dem Verzehr von 5 Portionen Obst und Gemüse täglich, sowie teilweise auch durch geeignete Nahrungsergänzungsmittel signifikant reduziert werden. Gegenüber Krebserkrankungen verfügt der Körper über eine Reihe von Abwehrmechanismen, die durch eine Obst-Gemüsereiche Kost aktiviert werden können. Das Krebsrisiko kann dadurch nachweislich in Mundhöhle und Rachen, Speiseröhre, Magen, Dickdarm und Lunge gesenkt werden, eine Risikoreduktion ist wahrscheinlich für Kehlkopf-, Pankreas, Brust- und Blasen-Karzinome. Es wird dargestellt wie bestimmte Nahrungsbestandteile aus Obst und Gemüse die unterschiedlichen Abwehrmechanismen gegenüber Krebserkrankungen beeinflussen. Andere chronische Erkrankungen, die in Entstehung und/oder Verlauf anscheinend durch eine Obst-Gemüse-reiche Ernährung beeinflusst werden können, sind Katarakt, altersabhängige Makuladegeneration, Morbus Alzheimer und Depressionen. Das Immunsystem älterer Menschen, das häufig geschwächt ist, profitiert ebenfalls von einer solchen Kost.

Die in der Diät- und Ernährungsberatung gemachte Empfehlung täglich mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst zu verzehren, scheint vor dem Hintergrund dieser wissenschaftlichen Ausarbeitung tatsächlich begründet. Gemüse und Obst zeichnen sich durch eine niedrige Kaloriendichte, einen relativ hohen Wirkstoffgehalt (Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe) aus. Insbesondere der Verzehr von Gemüse in roher und gekochter Form sollte aus präventivmedizinischer Sicht deutlich erhöht werden. Studien zeigen, dass der Ersatz von Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen durch Isolate nicht möglich ist. Die positiven Effekte einer Obst- und Gemüse-reichen Ernährungsweise kann man scheinbar durch herkömmliche Nahrungsergänzungsmittel nicht ersetzen. Sinnvoll scheint die Einnahme von Obst- und Gemüse-Konzentraten.

 [Download Präventive und therapeutische Effekte einer obst- ...pdf](#)

 [Read Online Präventive und therapeutische Effekte einer obs ...pdf](#)

Download and Read Free Online Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) Sven-David Müller

From reader reviews:

Anthony Green:

This book untitled Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) to be one of several books that will best seller in this year, honestly, that is because when you read this guide you can get a lot of benefit upon it. You will easily to buy this kind of book in the book retail outlet or you can order it via online. The publisher with this book sells the e-book too. It makes you quickly to read this book, because you can read this book in your Smartphone. So there is no reason to your account to past this e-book from your list.

Keri Yokum:

Your reading sixth sense will not betray a person, why because this Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) publication written by well-known writer whose to say well how to make book that may be understand by anyone who read the book. Written throughout good manner for you, dripping every ideas and creating skill only for eliminate your current hunger then you still skepticism Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) as good book not simply by the cover but also by the content. This is one guide that can break don't judge book by its cover, so do you still needing an additional sixth sense to pick this particular!?! Oh come on your looking at sixth sense already said so why you have to listening to an additional sixth sense.

Scot Vines:

In this time globalization it is important to someone to obtain information. The information will make anyone to understand the condition of the world. The health of the world makes the information simpler to share. You can find a lot of referrals to get information example: internet, newspaper, book, and soon. You will observe that now, a lot of publisher this print many kinds of book. The actual book that recommended for your requirements is Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) this guide consist a lot of the information of the condition of this world now. That book was represented so why is the world has grown up. The vocabulary styles that writer use to explain it is easy to understand. The particular writer made some analysis when he makes this book. That's why this book ideal all of you.

Sheila Davis:

Many people spending their time period by playing outside having friends, fun activity having family or just watching TV 24 hours a day. You can have new activity to enjoy your whole day by looking at a book. Ugh,

think reading a book will surely hard because you have to take the book everywhere? It fine you can have the e-book, taking everywhere you want in your Touch screen phone. Like Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) which is having the e-book version. So , why not try out this book? Let's view.

Download and Read Online Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) Sven-David Müller #SZ8LHC1YK2G

Read Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) by Sven-David Müller for online ebook

Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) by Sven-David Müller Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) by Sven-David Müller books to read online.

Online Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) by Sven-David Müller ebook PDF download

Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) by Sven-David Müller Doc

Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) by Sven-David Müller Mobipocket

Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) by Sven-David Müller EPub