

Короткин В. А.

MYTHEN ÜBER GESUNDE ERNÄHRUNG

Научный руководитель старший преподаватель Тарашикевич Е. И.

Кафедра иностранных языков

Военная академия Республики Беларусь г. Минск

Um gesund und munter zu sein, ist es wichtig, Ihre Ernährung zu überwachen. Die Diät sollte ausgeglichen und voll sein. Die Speisekarte muss Früchte, Gemüse, Kräuter, Beeren und Getreide enthalten.

Es wird allgemein angenommen, dass eine gesunde Ernährung schwierig, teuer und immer geschmacklos ist. Wissenschaftler überprüfen jedoch die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung und rehabilitieren einige Produkte, die als schädlich angesehen wurden.

Man erklärt, warum Kaffee kein Kanzerogen mehr ist und Fette ein unverzichtbarer Bestandteil einer gesunden Ernährung sind. Gesundes Essen, körperliche Aktivität und eine vollständige Ablehnung von Alkohol reduzieren das Risiko von Brustkrebs bei Frauen und Prostatakrebs bei Männern, behaupten französische Wissenschaftler.

Nach Angaben der Mitarbeiter des American Institute for Cancer Research, das ein spezielles Stromversorgungssystem für die Prävention von Krebs entwickelt hat, gibt es in der gesunden Ernährung keinen Platz für starke Getränke.

Doch Forscher von der Polytechnischen Universität von Virginia sind stark mit den Schlussfolgerungen der Kollegen nicht einverstanden. Sie haben gezeigt, dass Resveratrol - eine Substanz, die in den Schalen der Trauben gefunden und daher im Wein - eine positive Wirkung auf das Gehirn hat und seine Alterung verlangsamt. Und im Rotwein gibt es mehr Resveratrol als im Weißwein. Darüber hinaus schützt moderater Weinkonsum das Gehirn vor der Entwicklung von Entzündungen und hilft seinen Zellen, Giftstoffe loszuwerden.

Bier - natürlich in vernünftigen Mengen - reduziert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, da es den Cholesterinspiegel im Blut normalisiert.

Jede ausgewogene Ernährung umfasst Gemüse und Obst. Es wird angenommen, dass frischen, nicht gefrorenen Produkten der Vorzug gegeben werden muss, da sie beim Gefrieren nützliche Eigenschaften verlieren. Aber amerikanische Wissenschaftler haben festgestellt, dass tiefgefrorenes Gemüse und Obst mehr Vitamine und Nährstoffe enthalten als solche, die in den Läden als frisch verkauft werden. Bereits nach fünf Tagen Lagerung im Kühlschrank verliert Gemüse an seinen gefrorenen Analoga hinsichtlich der Menge an Vitamin A.

Forscher der Universität von Kalifornien sind vorsichtiger bei der Beurteilung. Einige Gemüse (Brokkoli, Karotten, Mais, Bohnen) behalten wirklich bestimmte Nährstoffe beim Einfrieren - wie Riboflavin (auch als Vitamin B2 bekannt), der bei der Bildung von roten Blutkörperchen beteiligt ist und Ascorbinsäure, die für die normale Funktion von Binde- und Knochengewebe notwendig ist. Aber der Gehalt von Beta-Carotin (Vitamin A Provitamin) ist in vielen Produkten beim Einfrieren deutlich reduziert. Gefrorene Brokkoli enthält so viel Vitamin A wie frisch.

Säfte sind ein wichtiger Bestandteil des gesunden Ernährungssystems, da sie viele Nährstoffe und Vitamine enthalten. Es gibt sogar solche Arten von Diäten, in denen es empfohlen wird, nur Säfte für ein paar Tage zu trinken, alles andere von der Diät ausschließend. Dennoch warnen Wissenschaftler der Princeton University: Die Verwendung von Fruchtsäften auf nüchternen Magen beeinträchtigt die Darmflora. Experimente an Mäusen haben gezeigt, dass der Dünndarm Fructose nicht brechen kann: sie gelangt direkt in den Darm und verursacht schwere Schäden an den Mikroorganismen, die nicht in der Lage sind, Kohlenhydrate zu bewältigen. Forscher empfehlen, frisch gepresste Säfte in kleinen Mengen und erst nach dem Essen zu trinken. Aber das ist mit unangenehmen Folgen verbunden. Wie von australischen Wissenschaftlern herausgefunden wurde, erhöht sich bei regelmäßigem Konsum von Fruchtsäften der zentrale systolische Aorten-Druck signifikant, was das Risiko für die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht.