

11.04.2012 - 10:00 Uhr

Die besten Food-Duos: Richtig kombinierte Lebensmittel können Gesundheit und Wohlbefinden positiv beeinflussen

Hamburg (ots) -

Wer beim Essen bestimmte Lebensmittel clever kombiniert, kann seine Ernährung schnell und unkompliziert optimieren. Das Frauen-Lifestylemagazin "Women's Health" (Ausgabe 5+6/2012, EVT 11.04.2012) gibt im aktuellen Heft einen Überblick der wertvollsten Powerpaare. Grüner Tee mit einem Spritzer Zitronensaft zum Beispiel erhöht die positive Wirkung um das 13-Fache; die im Tee enthaltenen Polyphenole können durch den Zitronensaft besser vom Körper aufgenommen werden und schützen so besser vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

Als weitere kulinarische Traumpaare gelten Tomaten und Olivenöl sowie Joghurt und Leinsamen. Das Lycopin der Tomate sorgt für schönere Haut und wird durch das Pflanzenöl aus der Zellstruktur des Gemüses gelöst. Leinsamen unterstützen die Milchsäurebakterien des Joghurts für eine bessere Verdauung.

Falsch miteinander kombinierte Lebensmittel hingegen können sogar gesundheitsschädlich sein. So sollte man etwa Mangold, Spinat oder Rote Beete nicht zusammen mit einem Steak essen. Das Gemüse enthält nämlich Oxalsäure, welche die Eisenaufnahme des Körpers deutlich hemmt und so das Fleisch schwer verdaulich macht. Von Rührei in Kombination mit Rotwein ist ebenfalls abzuraten, denn durch den Alkohol wird der Proteinabbau der Eierspeise deutlich verlangsamt, was sich negativ auf den Muskelaufbau auswirkt, heißt es.

Mit Lebensmitteln ist es also wie mit der Liebe: Haben sich die richtigen zwei gefunden, ergänzen sie sich perfekt und werden zu echten Gesundheits-Boostern, so die Expertinnen von "Women's Health".

Kontakt:

Anja Baumgarten
Stellvertretende Chefredakteurin
Leverkusenstraße 54
22761 Hamburg
Tel: +49 40 85 33 03 915

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100051742/100716349> abgerufen werden.