

Die Deutschen essen zu wenig Gemüse

Bei Gemüse sind die Deutschen echte Kostverächter. 88 Prozent der Bundesbürger essen täglich weniger als 250 Gramm Gemüse, berichtet die Zeitschrift VITAL in ihrer neuen Ausgabe. Zugleich gibt es immer mehr Berichte, Obst und Gemüse seien nicht mehr so gehaltvoll wie früher. Doch das ist nach Ansicht von Experten gar nicht so wichtig. „Entscheidend ist nicht, ob in einem Apfel 10 Milligramm mehr Vitamin C enthalten sind als in einem anderen“, sagt Dr. Bernhard Watzl von der Bundesforschungsanstalt für Ernährung. „Unser Ernährungsverhalten muss sich ändern. Denn wer statt zwei Portionen Obst und Gemüse täglich fünf Portionen isst, senkt drastisch sein Risiko, krank zu werden.“ Nach Untersuchungen des britischen Ernährungswissenschaftlers David ist der Anteil lebenswichtiger Mineralien bei einigen Obst- und Gemüsesorten im Vergleich zu den 40er Jahren um über 50 Prozent zurückgegangen. Brokkoli

enthalte beispielsweise etwa 75 Prozent weniger Kalzium, Spinat rund 60 Prozent weniger Eisen. Zu ähnlichen aber nicht so drastischen Ergebnissen kommt Dr. Sighart Golf von der Universität Gießen. „Meiner Einschätzung nach sind



heute in Obst und Gemüse

rund 18 Prozent weniger Magnesium enthalten als noch in den 60er Jahren.“ Bei Blattspinat sei dies noch viel weniger. Andere Wissenschaftler halten solche Zahlen allerdings für übertrieben. Prof. Dr. Roland Bitsch von der Universität Jena findet Schwankungen. Von 18 Prozent normal, weil die Verfahren der Nährstoffanalyse

früher ungenauer waren. Den größten Vitaminverlust verursachen die Verbraucher jedoch selbst. So verlieren Obst und Gemüse durch Kochen, Braten oder Backen zwischen 20 und 50 Prozent dieser wertvollen Inhaltsstoffe. Wer die erhalten will, sollte möglichst erntefrische Produkte kaufen und sie noch am selben Tag verzehren. Gemüse sollte nicht gewässert und am besten in einem dunklen und kühlen Raum gelagert werden. Beim Garen sollte man möglichst wenig Wasser verwenden und bei tiefgefrorenem Obst und Gemüse erhalten luftdichte Verpackungen die Vitamine am besten.

Quelle: VITAL
Colgate-Palmolive GmbH
Liebigstr. 2-20, 22113 Hamburg
Tel.: 0 40/73 19-13 92
Fax: 0 40/73 19-27 19
E-Mail:
tanja_hastedt@colpal.com

Zähne doch kein Privileg höherer Wirbeltiere

Die bisherige Annahme, dass sich Zähne in der Evolution nur einmal entwickelten, stellten kürzlich zwei Forscherinnen aus Großbritannien und Australien in Frage: Die beiden Wissenschaftlerinnen konnten bei den höher entwickelten Panzerfischen echte Zähne nachweisen. Während die primitiven Panzerfischarten nur zahnähnliche Vorstufen aufwiesen, besaßen die

höher entwickelten Arten offenbar echte Zähne. Dies belegen neueste Fossilienuntersu-



chungen. Da sich die Panzerfische entwicklungs-geschichtlich gesehen bereits vor der Entstehung der Zähne von den restlichen

Wirbeltieren abspalteten, erfolgte die Zahnentwicklung bei den Panzerfischen nach Ansicht von Prof. Dr. Moya Meredith Smith, King's College London, und Dr. Zerina Johanson, Australisches Museum Sydney, unabhängig von der Zahnentstehung bei den Wirbeltieren.

Quelle: Presseinformation des King's College London