

Bunt is(s)t gesund

Essen nach Farben ist nicht nur was für das Auge, sondern sorgt auch für körperliches Wohlbefinden.

München, 31.03.2015. Je bunter, desto gesünder? Ja – das Zusammenspiel von verschiedenen Früchte- und Gemüsesorten mit deren unterschiedlichen Inhaltsstoffen ergibt einen idealen Mix. Dieser sorgt für die ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und ist damit für die Gesundheit essentiell. Wie häufig man Obst und Gemüse in welchen Farben zu sich nehmen soll, weiß Sonja Berg, Ernährungsberaterin bei der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK:

„Obst und Gemüse gehören ohne Zweifel in den Mittelpunkt unserer Ernährung, am besten man nimmt sie mindestens fünfmal am Tag in möglichst vielen verschiedenen Farben zu sich. Sie sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen und sollten immer möglichst frisch oder nur kurz gegart verzehrt werden“. Weiter könnten auch Säfte eine schmackhafte Abwechslung bieten, wenn einem die fünf Portionen Obst und Gemüse als zu viel erschienen, ergänzt die Expertin.

Kleine Farbenlehre

Rotes Obst und Gemüse enthält Lycopin, ein Antioxidans, das Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einigen Arten von Krebs vorbeugen kann. Zudem stärken sie das Immunsystem und beugen dadurch Erkältungen vor:

Rote Paprika, rote Beete, rote Äpfel, Erdbeeren, Preiselbeeren, Tomaten, Wassermelone, etc.

Gelbe und orangefarbene Früchte sowie Gemüse hingegen, ist reich an Carotin, Vitamin A und Vitamin C und enthalten starke Antioxidantien, die freie Radikale neutralisieren. Sie sind vor allem für die menschliche Verdauung vorteilhaft:

Aprikosen, Ananas, Honigmelone, Karotten, Getreide, gelber Pfeffer, gelbe Paprika, etc.

Grünes Obst und Gemüse enthalten viele sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die reichlich Eisen, Kalzium und Vitamine K, A und C produzieren. Sie entlasten und regenerieren vor allem die Leber:

Avocados, Spinat, Broccoli, Mangold, Grünkohl, Erbsen, Kresse, grüne Trauben, etc.

Weißes Lebensmittel enthalten vor allem Allicin. Von diesem Inhaltsstoff ist bekannt, dass er bei niedrigem Blutzucker hilft und entzündungshemmende sowie antibakterielle Eigenschaften besitzt. Weißes Obst und Gemüse enthält zudem starke Antioxidantien, die vor Krebs und Herzkrankheiten schützen können:

Spargel, Champignons, Knoblauch, Zwiebeln, Pastinaken, Blumenkohl, Rüben, Schalotten, etc.

Schwarzes Gemüse beinhaltet ebenfalls starke Antioxidantien und wirkt sich positiv auf die Gesundheit der Nieren aus. Die dunklen Früchte sind aber in Wirklichkeit nicht schwarz, sondern haben lediglich eine besonders starke dunkelrote bzw. violette Färbung. Umso dunkler eine Frucht gefärbt ist, desto höher ist der Anteil an Anthocyanen (Pflanzenfarbstoff) und desto mehr freie Radikale kann sie abfangen und damit die Zellen schützen:

Schwarze Oliven, Shiitake Pilze, schwarzer Sesam, schwarzer Wildreis, etc.

Über die SBK:

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist eine der größten Betriebskrankenkassen Deutschlands und gehört zu den 20 größten gesetzlichen Krankenkassen. Als geöffnete, bundesweit tätige gesetzliche Krankenkasse versichert sie mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.600 Mitarbeitern in über 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2013 zum zweiten Mal in Folge „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und hat 2015 den Deutschen Servicepreis erhalten. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2014 erneut einen Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit. 2015 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ zum achten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

Für Rückfragen:

SBK

Siemens-Betriebskrankenkasse

Franziska Herrmann

Stab Unternehmenskommunikation

Heimeranstr. 31

80339 München

Tel. +49(89)62700-488

Fax: +49(89)62700-60488

Email: franziska.herrmann@sbk.org

Internet: www.sbk.org

Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



www.sbk.org



www.facebook.com/sbk



twitter.com/Siemens_BKK