

## Rohes Gemüse ist immer gesund

Wie die meisten Pauschal-Wahrheiten trifft auch diese nicht zu. Für bestimmte Gemüsesorten ist Kochen sogar ein Muss.



©Bilderbox.com

Zum Beispiel für rohe Hülsenfrüchte. Die darin enthaltenen gesundheitsschädlichen Substanzen (Hämagglutinine) werden erst durch die Hitze deaktiviert. Bei anderen Gemüsesorten werden bestimmte wertvolle Substanzen erst verwertbar, nachdem die Zellwände durch Erhitzen aufgeschlossen wurden.

Das gilt zum Beispiel für die Carotinoide aus Karotten. Bei Tomaten kann das darin vorkommende Lycopin ebenfalls besser aufgenommen werden, nachdem sie zerkleinert und erhitzt wurden.

Dieser sekundäre Pflanzeninhaltsstoff gilt als antioxidativ und damit möglicherweise vorbeugend gegen Arteriosklerose, Herzinfarkt und Krebs. **Wird Gemüse kurz gedünstet, dann bleiben die wichtigsten Vitamine erhalten.** Außerdem werden viele Gemüsesorten durch die Zubereitung leichter verdaulich.

FGÖ/WT/28.9.05

diesen Beitrag versenden!

siehe auch:  **Die Ernährungspyramide**

Themen / [Die Ernährungspyramide baut auf!](#) / Gesunde Ernährung wirkt

**Haben Sie heute schon Obst und Gemüse gegessen?**

Themen / [Die Ernährungspyramide baut auf!](#) / Haben Sie heute schon?

**S**

Themen / [Die Ernährungspyramide baut auf!](#) / ABC der Ernährung