



Die 33 gesündesten Lebensmittel



Natürlich können wir nicht jede Krankheit verhindern, aber das Risiko für viele Leiden lässt sich durchaus senken. Forscher haben untersucht, was unser Körper braucht. Der Stand der Wissenschaft in Kurzform

TV-TIPP



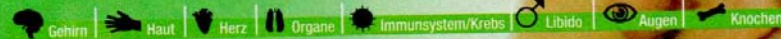
Sehr gesund: Rohkost

SO N-TV
10.20 UHR

24.6.2008

**Focus Report
Gesundheit**
Was in Trendge-
tränken steckt
Z.138.163

3 Wassermelonen haben Viagra-Effekt
Die exotische Frucht löst den Durst (besteht zu 95 Prozent aus Wasser), ist leicht (nur 38 Kalorien/100 g) – und hat die gleiche Wirkung wie Potenzmittel Viagra! Grund: Ihr Wirkstoff Citrullin sorgt für eine Erweiterung der Blutgefäße und regt die Libido, so eine Studie des Texas A & M Fruit and Vegetable Improvement Centers.



1 Rosinen gegen Akne

Rosinen sind ein Naturmittel gegen Hauterkrankungen. Grund: In einer Handvoll Rosinen (100 g) stecken 8 mg Salicylsäure. Die erhöht die Wasserbindungskapazität der Haut und regt den Abtransport von überschüssigem Talg an.



2 Himbeeren schützen die Lunge

Von allen Beerenarten haben sie die höchste Konzentration an Ellagsäure (1,98 mg/100 g Beeren). Dieses Polyphenol unterstützt Enzyme, die Krebs-erreger in der Lunge hemmen. Studien zufolge ist es dabei 80-mal wirksamer als andere krebshemmende Biostoffe!



3 Ananas schützt vor Stress

Die Ananas gehört zu den wenigen Lebensmitteln, die von Natur aus das Wohlfühlhormon Serotonin besitzen. Hinzu kommt eine Extraportion des Munterschmelzvitamins Cobalamin. Diese Kombination hält den Spiegel der Energiehormone (z. B. Testosteron) im Körper hoch.



4 Karotten verhindern Sonnenbrand

Ihr Farbstoff Lycopin schützt vor schädlichen UV-Strahlen und kann einen natürlichen Lichtschutzfaktor von 3 bis 4 aufbauen! Wer täglich 15 mg Lycopin (ein Glas Bio-Lycopin-Karottensaft) zu sich nimmt, bekommt seltener Sonnenbrand.



5 Kresse – das Beste für die Haut

Was hat Brunnenkresse mit schöner Haut zu tun? Viel, sagen Dermatologen. Brunnenkresse enthält Senföle, Schwefel, Bitter- und Gerbstoffe. Ein Mix, der bei Ausschlägen, Pickeln und Unreinheiten hilft. Rezept: täglich 1 EL aufs Brot geben.



6 Chicorée – der Geheimtipp für den Winter

Ein Chicorée enthält mehr Vitamine als zehn Eisbergsalatköpfe! Gesund ist er aber vor allem wegen seines Bitterstoffs Intybin. Der schützt den Mundraum vor Austrocknung – und damit vor Halsinfekten. Deshalb gilt: je bitterer der kleine Salatkolben, desto gesünder ist er.



7 Schwarzer Tee für gesunde Zähne

Schwarzer Tee schützt vor Karies. Grund: In einem Liter sind 1,2 mg Fluorid enthalten. Das schützt den Zahnschmelz vor Säuren, die beim Essen entstehen. Zahnärzte raten deshalb, täglich zwischen 0,25 und 4 mg Fluorid aufzunehmen.



8 Paprika für straffe Haut

100 g rote Paprika enthalten 400 mg Vitamin C – dreimal so viel wie Zitronen. Ihr hoher Gehalt des Vitamins entschärft aggressive Sauerstoffmoleküle und senkt den Spiegel des Stresshormons Cortisol, das unsere Haut älter und dünner macht.



10 Roggen schützt vor Prostatakreuz

Die in ihm enthaltenen Lignane werden durch Bakterien im Darm zu Phytoöstrogenen umgewandelt. Und die senken, wie finnische Forscher entdeckten, das Prostatakreuzrisiko um 32 Prozent.



11 Spinat schützt die Augen

Das Powerduo Lutein und Zeaxanthin schützt Sehnerven vor freien Radikalen. Die National Institutes of Health fanden heraus: Wer viel Spinat zu sich nimmt, ist um bis zu 43 Prozent weniger anfällig für Linsentrübung (grauer Star). Augentropfen: täglich 10 mg Lutein aufnehmen. Bei Spinat genügen!



12 Äpfel fürs Immunsystem

Schon 100 g Äpfel haben denselben antioxidativen Effekt wie 1500 mg synthetisches Vitamin C. Apotheke! Der Inhaltsstoff Pektin hemmt das Wachstum von Bakterien, die zu Ablagerungen in den Arterien führen. Und der Pflanzenfarbstoff Quercetin baut Cholesterin so effektiv ab wie Medikamente.



Schokolade gegen Depressionen
Schokolade mit hohem Kakaogehalt (ab 54 Prozent) wirkt direkt auf das Nervensystem. Ihr Phenylethylamin erhöht die Pulsfrequenz, vertreibt depressive Stimmungen und steigert das Konzentrationsvermögen.

Knoblauch beugt Schlaganfällen vor
Dieses Lebensmittel schützt Herz und Kreislauf. Besondere Wirkstoffe im einmahligen Mix aus Alliin und Lektin normalisiert die Blutfettwerte, verhindert Adernverkalkung. Außerdem beugt Knoblauch bestimmte Magenbakterien (wie H. pylori) greicher als die meisten Antibiotika.

Kefir für gesunde Knochen
Kefir, ein Milchprodukt, ist bekannt. Doch die Forscher haben entdeckt: Kefir ist viel besser. Bereits ein Glas pro Tag kann die Knochendichte um bis zu 80 Prozent erhöhen. Zudem liefert Kefir Vitamin D – der Mineralstoff, der deshalb besser in die Knochen.

Haferflocken senken die Blutfettwerte
Haferflocken enthalten viel Chrom. Dieses lebenswichtige Spurenelement unterstützt den Stoffwechsel von Kohlenhydraten und verstärkt die Insulinwirkung. Folge: Der Blutzuckerspiegel bleibt konstant, und das Sättigungsgefühl hält lange an.

Fettkiller Artischocken
Schlank-Pusher liegen sie an der Spitze – die Artischocken sind die Vorspeise bei Gewichtsproblemen. Ihr Bitterstoff Inulin steigert die Funktion von Magen, Galle und Darm und regt somit den Fettstoffwechsel an. Folge: Kalorien werden bereits beim Essen verbrannt.

Hering gegen Rheuma
Rheumatologen wissen: Diese Fische stecken voll mit Omega-3-Fettsäuren. Und die hemmen nicht nur Entzündungen, sondern erhöhen auch die Produktion des positiven HDL-Cholesterins und wirken stabilisierend auf den Herzrhythmus.

Sattmacher Kartoffeln
Kartoffeln enthalten Dutzende von Kohlenhydraten. Die Ballaststoffe hält die Kartoffel lange satt und versorgt uns zudem noch mit viel Vitamin C. Schon 300 g decken unseren Tagesbedarf!

Soja – der beste Schutz vor Krebs
Isoflavone sind ein Anti-Tumor-Stoff – und der steckt reichlich in Sojabohnen. Empfohlene Menge: 150 g oder zwei Gläser Sojamilch pro Tag.

Sauerkraut gegen Darmkrebs
Experten raten: Wer täglich fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut isst, senkt sein Darmkrebsrisiko

deutlich. Lactobazillen binden Giftstoffe im Darm und scheiden sie aus, ehe sie Schäden anrichten können.

22 Grünkohl gegen Infektionen
Grünkohl ist reich an Glukosinolaten, Vitamin C und Carotinoiden, die im Zusammenspiel unsere Infektanfälligkeit gegen Viren und Bakterien um 30 Prozent senken. Das Besondere: Vitamin C ist im Kohl chemisch so eingebunden, dass es beim Kochen nicht zerstört wird.

23 Pilze – perfekt für Vegetarier
Ernährungsexperten raten: Vegetarier sollten öfter zu Pilzen greifen. Denn Pilze enthalten wichtige Vitamine (B12) und Mineralstoffe (Kupfer, Mangan und Selen), die sonst fast nur in tierischen Lebensmitteln vorkommen.

24 Schönheits-Obst Bananen
Bananen sind das beste Anti-Aging-Obst für Frauen: Die Substanz Biotin (Vitamin B7) kurbelt die Kollagenbildung der Haut an (Anti-Falten-Effekt) und sorgt für feste Fingernägel.

25 Radieschen hemmen den Appetit
Forscher haben jetzt in Radieschen einen Inhaltsstoff entdeckt, der den Appetit hemmt – das sogenannte Allyl-Senföl. Die Substanz vermindert nicht nur den Appetit, ihre Senföle verhindern auch, dass Fett in den Zellen gespeichert wird.

26 Olivenöl gegen Gallensteine
Forscher der Universität Kentucky haben die Krankheitsdaten von 45 000 Männern ausgewertet. Ergebnis: 2323 Männer erkrankten im Verlauf der 14 Jahre dauernden Studie an Gallensteinen. Diejenigen, die am meisten einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren – Lieferant Olivenöl – verzehrten, hatten eine um 18 Prozent niedrigere Erkrankungsquote.

27 Brokkoli gegen Alzheimer
Studien der Columbia-Universität belegen: Folsäure schützt vor Alzheimer. Kein anderes Gemüse enthält so viel davon wie Brokkoli. Zum Vergleich: Um die Folsäurewerte von 10 g Brokkoli (9 mg) zu toppen, braucht man zehn Zucchini!



28 Tomaten halten die Adern frei
Als Ketchup, Saft oder Suppe sind die Carotinoide der Tomate besonders wirksam. In mehr als 72 Studien wurde ihr Anti-Tumor-Effekt nachgewiesen. Ihr Lycopin schützt außerdem vor Arteriosklerose (Arterienverkalkung). Für die Rundumvorsorge genügt ein Glas Tomatensaft pro Tag.

29 Hirse gegen Cellulitis
Das in Hirse enthaltene Halbmethylsilizium beseitigt Hautunreinheiten, beugt Faltenbildung vor und verbessert die Struktur von Haaren und Nägeln. Tipp: Geben Sie morgens einfach Hirse mit in Ihr Müsli!

30 Nüsse – Power fürs Gehirn
Der beste Gehirn-Snack für lange Tage: Cashewnüsse. Mit 450 mg liefert diese Nussorte eine Megaportion vom Glücksstoff Tryptophan. Der wirkt wie ein Stimmungsturbo fürs Gehirn. Optimale Dosis: eine Handvoll Nüsse am Tag.

31 Aphrodisiakum Austern
Laut einer Studie der Universität Nimwegen steigt die Menge gesunder Spermien um 74 Prozent beim Verzehr von Austern. Grund: Austern sind eine erstklassige Zinkquelle (22 mg/100 g) – und das beschleunigt die Produktion des männlichen Hormons Testosteron. Wer keine Austern mag, kann auch Weizenkeime (17 mg Zink/100 g) essen.

32 Anti-Aging-Obst Aprikose
Aprikosen enthalten Retinsäure und Beta-Carotinoide. Eine Kombination, die den Körper vor zellschädigenden Radikalen abschirmt. Forscher der Cornell-Universität haben nachgewiesen, dass die Retinsäure sogar Leukämiezellen am Wachstum hindert. Getrocknete Aprikosen enthalten übrigens fünfmal mehr Beta-Carotinoide.

33 Zwiebeln gegen Thrombose
Je mehr, desto besser: Die Kombination aus Sulfiden, Flavonoiden, Kalium und Selen verdünnt das Blut und schützt so vor Schlaganfällen.