

Wertigkeit der Ernährung

Als **Lebensmittel** gelten Erzeugnisse, in denen noch Leben enthalten ist oder die noch die Reaktion des Lebendigen zeigen.

Nahrungsmittel sind nicht mehr vollwertig sondern nur teilwertig, weil Bestandteile ihres Wertes durch erhitzende, konservierende oder präparierende Behandlung verloren ging.



REIHENFOLGE DER WERTIGKEIT:

1	<i>Natürlich</i>	-> sehr gut	z.B Gemüse, Früchte, Nüsse
2	<i>Mechanisch verändert</i>	-> gut	z.B Obstsäfte, kaltgepresste Öle
3	<i>Fermentativ verändert</i>	-> ausreichend	z.B Joghurt, Kefir, Quark
4	<i>Erhitzt</i>	-> ausreichend	z.B Vollreis, Käse, Vollkornbrot
5	<i>Konserviert</i>	-> mangelhaft	z.B Fleischkonserven, Backwaren
6	<i>Präpariert</i>	-> ungenügend	z.B Zucker, Nudeln, Süßigkeiten

Heute werden hauptsächlich folgende Ernährungsfehler gemacht:

- ✚ Es wird zu viel vom Falschen und zu wenig vom Natürlichen gegessen.
- ✚ Es wird zu oft, zu viel und zu schnell gegessen.
- ✚ Es wird zu schwer, zu spät und zu viel Eiweiss gegessen.
- ✚ Es wird viel zu wenig getrunken und man gönnt dem Magen keine Pausen mehr.