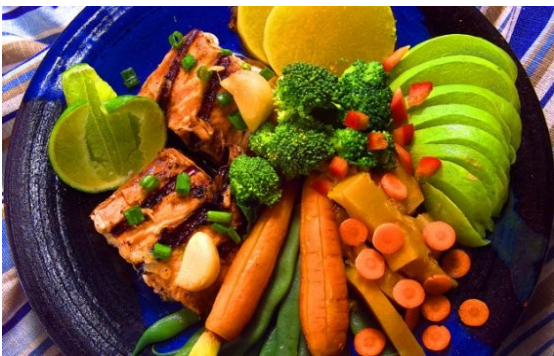


VOM GUTEN ESSEN

DAS FESTESSEN DES 16. JAHRHUNDERTS, BLANCMANGER, KÄME UNS WAHRSCHEINLICH SELTSAM VOR. ES WAR EIN MUS AUS HUHN UND REIS MIT MANDELMILCH ANGERÜHRT. BESTREUT WAR DIESE DELIKATESSE MIT ZUCKER UND GEBRATENEM SPECK.

ZUM SPANFERKEL WURDE EINE SOSSE AUS ZERSTOSSENEN MANDELN, BROTKRUMEN, ROSINEN UND GEWÜRZEN SERVIERT, DIE MIT SAUREM TRAUBENSAFT UND MIT ZIMT UND NELKEN GEWÜRZT WAR. ZU TRINKEN GAB ES WARMEN WEIN MIT VIEL ZIMT, NELKEN UND ZUCKER. NACH DAMALIGER VORSTELLUNG WAREN DIES ÄUSSERST GESUNDE GERICHTE.



HEUTE ORIENTIERT MAN SICH AN DER NAHRUNGSPYRAMIDE, DIE VOR 12 JAHREN VOM US-LANDWIRTSCHAFTSMINISTERIUM HERAUSGEGEBEN WURDE: DIE BASIS BESTAND AUS VIEL KOMPLEXEN KOHLEHYDRATEN (BROT, REIS, NUDELN) ERGÄNZT DURCH GRÖßERE MENGEN GEMÜSE, FRÜCHTEN UND MILCHPRODUKTEN. AUF DEM IDEALEN SPEISEZETTEL

STANDEN TÄGLICH MINDESTENS ZWEI PORTIONEN AUS DER GRUPPE DER EIWEISSE, Z.B. FLEISCH ODER BOHNEN. FETT WAR ALS DICKMACHER VERPÖNT.

SCHON ALS DIESE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE ENTWICKELT WURDE, WAR SEIT LÄNGEREM BEKANNT, DASS DER KONSUM BESTIMMTER FETTE FÜR DIE ERHALTUNG DER GESUNDHEIT UNVERZICHTBAR IST.

UMGEKEHRT GAB ES KEINE HINWEISE, DASS DER VERZEHR GROSSER MENGEN KOHLEHYDRATE GESUND SEI.

MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN, DIE IN PFLANZENÖLEN UND FISCH VORKOMMEN, SENKEN DAS RISIKO KORONARER HERZKRANKHEITEN. DIE AUF KRETA ÜBLICHE FETTREICHE MEDITERRANE KOST SCHEINT SOGAR NOCH GESÜNDER ZU SEIN ALS DIE TRADITIONELL FETTARME KOST DER JAPANER. PFLANZENÖLE AUS OLIVEN, RAPS, SOJA, SONNENBLUMEN ODER ERDNÜSSEN SIND DESHALB UNBEDENKLICH, EBENSO NÜSSE. WALNÜSSE STELLEN SOGAR EINE BESONDERS NACHHALTIGE QUELLE FÜR OMEGA3-FETTSÄUREN DAR. SIE SENKEN DAS RISIKO FÜR HERZKRANKHEITEN UND DIABETES UND REDUZIEREN DIE NEIGUNG ZUR FETTSUCHT.

BEIM FLEISCH SIND DIE HELLEN FLEISCHSORTEN (FISCH UND GEFLÜGEL) DEN DUNKLEN VORZUZIEHEN.



UND TRINKEN

NACH DEM ESSEN SOLLTE MAN AUF EINE GUTE TASSE KAFFEE NICHT VERZICHTEN. ÜBER EINE MILLIARDE TASSEN WERDEN



WELTWEIT TÄGLICH GETRUNKEN. NACH ERDÖL HAT DER KAFFEE WELTWEIT DAS GRÖSSTE HANDELSVOLUMEN. STUDIEN HABEN POSITIVE EFFEKTE AUF DEN PARKINSONISMUS UND BEI ALTERSDIABETES GEZEIGT. KOFFEIN ERHÖHT DIE ATMUNGSKAPAZITÄT UND DIE AUSDAUER. BEI SCHLAFENTZUG BLEIBEN KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT UND PSYCHOMOTORISCHE LEISTUNGEN LÄNGER ERHALTEN.

ALKOHOL IST DER MENSCHHEIT SEIT ÜBER 10.000 JAHREN BEKANT. IN EINEM UMFELD, IN DEM KEIMFREIES WASSER SELTEN WAR, DIENTEN BIER UND WEIN ALS WILLKOMMENE GETRÄNKE, DIE DURCHFALLERKRANKUNGEN VERHINDERTEN. EIN WEITERER VORTEIL WAR, DASS MAN VERSCHMUTZTES TRINKWASSER DAMIT AUFBEREITEN KONNTE. KEIMTÖTENDE WIRKUNG HATTE NICHT NUR DER ALKOHOL, SONDERN AUCH DIE IM WEIN ENTHALTENEN SÄUREN. NICHT OHNE GRUND MISCHTEN DIE RÖMER IHR WASSER IMMER MIT WEIN.



ERST VOR ETWA 1000 JAHREN FING MAN DAMIT AN, ALKOHOLISCHE GETRÄNKE ZU DESTILLIEREN UND SO HOCHPROZENTIGE SPIRITUOSEN ZU ERHALTEN. HIERMIT WAR DER WEG ZU ALKOHOLMISSBRAUCH ERÖFFNET. UNGEZÜGELTER ALKOHOLKONSUM IST EINE BEDEUTENDE KRANKHEIT, AN DER ALLEIN IN DEUTSCHLAND JEDES JAHR 40 000 MENSCHEN STERBEN.



AUF DER ANDEREN SEITE KÖNNEN GERINGE MENGEN ALKOHOLISCHER GETRÄNKE EINE POSITIVE WIRKUNG AUF DAS HERZ-KREISLAUFSYSTEM AUSÜBEN. VOLLSTÄNDIGE ABSTINENZ GEHT SOGAR MIT EINEM ERHÖHTEN HERZINFARKTRISIKO EINHER. BEI EINEM KONSUM VON ETWA 25G REINEN ALKOHOLS IST DAS RISIKO EINES TÖDLICHEN HERZINFARKTS DURCH ARTERIOSKLEROSE UM 20 BIS 33 PROZENT NIEDRIGER ALS WENN MAN KEINEN ALKOHOL TRINKT. DIES ENTSpricht ETWA 200 BIS 300 ML WEIN. AUCH FÜR MANCHE DIABETIKER KANN EIN DRINK AB UND ZU GÜNSTIG SEIN. WEINTRINKER PROFITIEREN VON DEN POSITIVEN EFFEKTEN STÄRKER ALS KONSUMENTEN ANDERER GETRÄNKE MIT GLEICHEM ALKOHOLGEHALT. BESONDERS POSITIV SCHEINT DER ROTWEIN ZU SEIN. MAN DARF SICH ALSO GUTEN GEWISSENS SEIN BIER ODER EINE KARAFFE WEIN ZUM ESSEN GÖNNEN.

