

Lebensmittel

Eine ungeheure Auswahl verschiedenartigster Lebensmittel wird uns heute vom Handel angeboten. Welche davon der Einzelne aus dieser Fülle mag, hängt weitgehend vom eigenen Geschmack und auch von dessen Gewohnheiten ab.

So werden in Süddeutschland bedeutend mehr Teigwaren als in nördlicheren Gebieten gegessen. Noch stärkere Unterschiede, als wir sie hier innerhalb Deutschlands vorfinden, gibt es im Vergleich zu anderen Völkern. Die Eskimos verzehren überwiegend tierische Nahrungsmittel wie Fischfleisch und Fischfett. Die indische Bevölkerung lebt von pflanzlicher Kost und die Chinesen überwiegend von Reisgerichten.

Der menschliche Körper ist offenbar in der Lage, die lebensnotwendigen Nährstoffe aus völlig verschiedenen Nahrungsmitteln herauszufiltern und zu verdauen.

Es sind die verdaulichen Bausteine der Nahrung. Die verdaulichen Bausteine sind Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette, die der Körper zur eigenen Energieversorgung benötigt. Aber auch Vitamine und Mineralstoffe gehören zu den verdaulichen Baustoffen, die zur Gesundheit des Körpers mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Vitamine und Mineralstoffe tragen allerdings nicht zur Energieversorgung des Körpers bei.

(155 Wörter)