



## **Fleisch als Vitaminquelle.**

16.2.2009

**Schweizer Fleisch ist nicht nur nahrhaft und wohlschmeckend: Der Mensch isst Fleisch, weil es hochwertige Proteine, Spurenelemente und lebenswichtige Vitamine enthält.**

Die Werbung für künstliche Vitaminprodukte lässt manche Leute glauben, dass man ohne eine tägliche Brausetablette kaum mehr richtig ernährt sein kann. Aber dem ist nicht so. Eine ausgewogene Ernährung versorgt Ihren Körper zuverlässig mit den lebenswichtigen Vitalstoffen. Dazu gehören Gemüse, Früchte – und Eiweissprodukte wie Fleisch. Fleisch ist eine gute Quelle für die wasserlöslichen Vitamine B1, B2, B6 und B12. Da der Körper B-Vitamine nicht speichern kann, müssen sie ihm mit der Nahrung täglich zugeführt werden. Vitamin B12 (Cobalamin) zum Beispiel kommt fast ausschliesslich in tierischen Lebensmitteln vor, und Fleisch kann hier über 50% der Gesamtaufnahme ausmachen. Dies belegte eine Untersuchung der Wissenschaftler Schlotke und Sieber im Jahr 1998. Fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) werden in bedeutenden Mengen in Innereien vorgefunden. Im Gegensatz zu den Spurenelementen muss bei den Vitaminen beachtet werden, dass bei der Zubereitung Verluste von bis zu 90% entstehen können. Geniessen Sie eine ausgewogene Ernährung mit Fleisch – und das gute Gefühl, das Richtige für Ihren Körper zu tun!