

Vitamine - Merkliste



Vitamine erhalten: /strong/pp/pullifri
 wie möglich lagern/lilikühl lagern/lilischonend ga
 zerkleinern)/lilidunkel lagern, z.B. dunkle Flasche
 lagern/liliSauerstoffzufuhr gering halten/liliMetallreibe
 können Vitamin C
 zerstören (ca. 95 % Verlust beim Meerrettichreiben auf Metallreibe)/liliSäuren
 zerstören Vitamin A, stabilisieren allerdings Vitamin C => Zubereitungsarten
 variieren/lilium fettlösliche Vitamine aufnehmen zu können, sollte Gemüse mit
 Ölen kombiniert werden/li/ul

Hypervitaminosen (zu viel Vitamin):/strong/pp/pulliVitamin A wird z.B.
 aus Gemüse als Vorstufe (Provitamin) aufgenommen, so dass keine
 Überdosierung möglich ist. In Lebergerichten ist das „fertige“ Vitamin A sehr
 hoch dosiert => kritisch bei Schwangeren/liliVitamin A war einmal in
 Bräunungstabletten in kritischer Menge enthalten./li/ulp/pp/pp/p



Hypervitaminosen (Überdosierung von Vitamine...

pentstehen hauptsächlich bei fettlöslichen Vitaminen.
 Bei wasserlöslichen Vitaminen wird Überschüssiges
 einfach wieder aus dem Körper ausgeschwemmt./p