

Zusammenfassung zum Vortrag

Fit bis Hundert: Wie Essen und Trinken jung hält

- Fisch bewirkt eine Neubildung von Gehirnzellen, die für gute Stimmung verantwortlich sind
- Der regelmäßige Verzehr von Äpfeln, Orangen, Radieschen, Brokkoli und Kartoffeln verringert den Verlust des wichtigsten Botenstoffes für Gedächtnis und Konzentration (Acetylcholin) im Gehirn
- Hühnerrei, Lachs, Linsen, Kichererbsen, Erdnüsse und getrocknete Tomaten liefern die Bausteine für die Neubildung von Acetylcholin
- Kurkuma erhöht die Neubildung von Gehirnzellen, die für Lernen und Gedächtnis verantwortlich sind
- Ein Mangel an dem Nervenbotenstoff Melatonin kann zu Schlafstörungen führen
- Milch und Quark enthalten den für die Bildung von Melatonin erforderlichen Eiweißbaustein
- Kaliummangel fördert Bluthochdruck
- Unter Obst- und Gemüsesorten wirken besonders Tomaten und Rosinen stark blutdrucksenkend
- Zwei bis drei Tassen Kaffee am Tag senken das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt
- Blaubeeren schützen die Blutgefäße in den Augen
- Grünes Blattgemüse schützt die Augen vor schädlichen Stoffen und Strahlung
- Bluthochdruck, Diabetes, erhöhte Cholesterin- und Homocysteinwerte im Blut bilden gemeinsam ein tödliches Quartett
- Erhöhte Homocysteinwerte sind gefährlicher als erhöhte Cholesterinwerte
- Erhöhte Homocysteinwerte entstehen durch Mangel an B-Vitaminen
- Viele ältere Menschen haben einen Mangel an Vitamin B12
- Vitamin B12 -Mangel beeinträchtigt geistige Funktionen
- Honig, Avocado und Kefir sind reich an Vitamin B12
- Beta-Carotin steuert die Regeneration aller Körperzellen
- Beta-Carotin ist in besonders hoher Menge in getrockneten Aprikosen zu finden



Renate Frank
Dipl. Oecotrophologin
Master of Arts Umwelt & Bildung

Bahnhofstraße 42
21514 Roseburg

TEL +49 (0) 4158 8030

MAIL info@ernaehrungsberatung-frank.de
WEB www.ernaehrungsberatung-frank.de