Diese Früchte verhelfen garantiert zur erträumten Bikini-Figur

Die größten Irrtümer über Obst & Gemüse

Fruchtige Kalorienfalle

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine Tagesration von fünf Portionen Obst und Gemüse. Ob man nun lieber zu frischen Früchten greift oder auch zu leckeren Smoothies, die Vitamine im Glas versprechen, ist dabei jedem selbst überlassen. Aber Achtung: Sich von Obst und Gemüse zu ernähren, geht nicht auch automatisch mit einem Gewichtsverlust einher. Die Sorte und Verarbeitung spielt eine tragende Rolle. **meinTV – magazin** hat einige augenscheinlich gesunde Lebensmittel hinsichtlich ihrer Inhaltsstoffe miteinander verglichen. Als Richtwert gilt dabei, im Hinterkopf zu behalten, dass **Schokolade mit ganzen Haselnüssen pro 100 Gramm ca. 550 Kalorien (kcal) beinhaltet.**

Fruchtige Vitamine

Gerade Früchte sind eine gute Quelle für Vitamine, da sie in der Regel roh gegessen werden und durch den fehlenden Garprozess keine wichtigen Inhalsstoffe verlieren. Um herauszufinden, welche Sorten ohne Reue auch in rauen

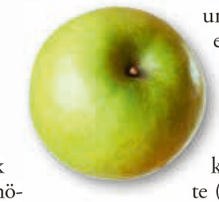
Obst ist eine gute Alternative zu Süßigkeiten – und meist genauso süß und lecker.

Verarbeitetes Obst ist kalorienreicher als unverarbeitetes.

Mengen verzehrt werden können, ist ein Blick auf den Kaloriengehalt nötig. Erdbeeren sind der perfekte Snack für zwischendurch, da sie im Sommer erfrischen und trotz ihrer Süße nur 32 Kalorien pro 100 g beinhalten. **Generell kann man sagen, dass Beeren zu den kalorienärmsten Obstsorten zählen**: Ihr Gehalt liegt zwischen 33 kcal (rote Johannisbeeren) und 44 kcal (Brombeeren). Ohne schlechtes Gewissen kann auch die Wassermelone gegessen werden. Der hohe Wassergehalt versorgt den Körper an heißen Tagen mit Flüssigkeit und schlägt mit gerade einmal 37 kcal zu Buche.

Kalorienloses Essen

Gemüse ist in den meisten Fällen kalorienreicher als Obst. Allerdings gibt es auch Sorten, **bei deren Verzehr mehr Kalorien verbraucht werden, als im Lebensmittel selbst enthalten sind.** Daraus ergibt sich eine negative Energiebilanz, was sich natürlich perfekt zum Abnehmen eignet. Die Sorte mit den wenigsten Kalorien ist die Gurke: Dank ihres hohen Wasseranteils hat sie einen ähnlichen Effekt wie die Melone und verhindert eine Austrocknung. Im rohen Zustand sind auch Zucchini (20 kcal), Blattsalate (14 bis 22 kcal) und Spinat (20 kcal) als Beilagen ideal.



Litschis bestehen größtenteils aus Wasser (76 kcal).

In gegartem Zustand und unter Zugabe von Öl oder anderem Fett verändert sich der Kaloriengehalt.

Stärke macht Hunger

Die Auswirkung von Obst und Gemüse auf das Gewicht hängt maßgeblich von ihrem Stärkegehalt ab.

Stärkehaltige Lebensmittel lassen den Blutzuckerspiegel steigen, sodass der Körper vermehrt Ausschüttungen von Insulin veranlasst. Dadurch fällt der Blutzuckerspiegel jedoch wieder rasch ab und lässt das Sättigungsgefühl verschwinden. Man hat also schneller wieder Hunger. Zu diesen Gemüsesorten behören zum Beispiel Kartoffeln (72 kcal), Erbsen (90 kcal) und Mais (90 kcal).

Fruchtzucker ist ein Dickmacher

In Bezug auf Obst ist der Fruchtzuckergehalt die grundlegende Ursache der Gewichtszunahme. Bananen zählen zu den beliebtesten Obstsorten, haben aber mit 95 kcal eine relativ hohe Energiebilanz.

Smoothies sind gesünder, da die Früchte püriert und nicht gepresst werden.

Sie machen leistungsfähig, sind in großen Mengen jedoch schlecht für die Figur. An einer Banane am Tag ist nichts auszusetzen. **Die Avocado gehört indes aus botanischer Sicht zu den Beerenfrüchten,** hat in Bezug auf den Kaloriengehalt mit ihren Artgenossen allerdings nichts gemeinsam. Mit 221 kcal kommt sie einer halben Tafel Schokolade sehr nahe. Vergessen darf man dabei aber nicht, dass sie sowohl ungesättigte Fettsäuren, die Vitamine A, D, E und K sowie Biotin und Folsäure beinhaltet, um nur einige Inhaltsstoffe zu nennen. Gesund ist diese „Beere" also allemal, aber während einer Diät eher in Maßen zu genießen.

Obstsäfte strecken

Durch das Auspressen des Obstes für einen Fruchtsaft fehlen die Ballaststoffe, die sättigend wirken, und man nimmt Kalorien zu sich, die einem nichts bringen. Man sollte also darauf achten, dass nicht noch ein weiterer Zusatz von Zucker erfolgt. Außerdem lohnt es sich, die Säfte mit Wasser zu einer Schorle zu strecken, um sie in größeren Mengen genießen zu können. Früchte sind also weder eine Kalorienfalle, noch die ultimative Waffe gegen Fett. Gesund sind sie aber dennoch.

Marmelade enthält neben Fruchtzucker noch Industriezucker.

Fakt

In nur zehn Jahren ist der deutsche Jahresverbrauch an Äpfeln von 28 auf 18 Kilo zurückgegangen.

Tief einatmen

Mit der richtigen Atemtechnik den Stress verjagen

Stressige Situationen werden immer mehr zum Alltag – egal ob im Job oder zuhause. Um sich schnell wieder zu entspannen, kann bereits eine einfache Atemübung helfen.

✖ Das Zwerchfell arbeitet nur dann, **wenn man tief in den Bauch einatmet**. Das Gehirn erhält dadurch eine wichtige Information vom Körper: „Alles ist gut!"

✖ Durch flaches, schnelles Atmen bekommt das Gehirn hingegen nicht genügend Sauerstoff. **Es signalisiert dem Gehirn ein Gefühl von Stress.**

✖ **In der 5-7-8-Regel sollte man zuerst für 5 Sekunden tief in den Bauch einatmen**, dann kurz die Luft anhalten und diese anschließend 7 Sekunden durch die Nase ausströmen lassen. Es empfiehlt, sich diese Übung zweimal täglich für 8 Minuten durchzuführen, um die volle Wirkung zu entfalten.

Gefahrenzone Freibad

Ein Tag im Freibad wirkt im Sommer wie ein Kurzurlaub. Während man sich in der Sonne bräunt, darf man aber nicht vergessen, an seine Gesundheit zu denken.

💧 Auf dem feuchtwarmen Boden, der die Füße so schön erwärmt, fühlen sich auch Pilzsporen pudelwohl. Hat man Wunden an den Zehen oder Nägeln, können die Erreger leicht eindringen und so Fuß- oder Nagelpilz verursachen. **Deshalb sollte man nie die Badeschlappen vergessen.**

💧 **Trägt man nasse Badebekleidung am Körper,** merkt man oft gar nicht, wie schnell man durch den Wind auskühlt. Die Schleimhäute werden auf diese Weise nicht gut durchblutet, wodurch sich Bakterien und Krankheitserreger schneller festsetzen.

💧 **Achtung vor Bienen:** Das Laufen auf Wiesen ohne Schuhe kann schnell zu einem Stich führen. Auch hier helfen Badeschlappen vor unnötigen Schmerzen.

Fotos: AdobeStock / Tijana