

Lebensmittelbestandteile

Notieren Sie zu den unten aufgeführten Lebensmittelbestandteilen jeweils Beispiele.



Nährstoffe	bioaktive Stoffe	Aromastoffe	Genussstoffe	Zusatzstoffe

Zu den Baustoffen gehören , und

.

Zu den Brennstoffen gehören , und

, die aber nur, wenn sie nicht als Baustoff benötigt

werden. Als Wirkstoffe dienen , und

verschiedene . Funktionsfördernde

Stoffe unterstützen verschiedene Vorgänge im Körper. Z.B. regt

als Ballaststoff die Darmtätigkeit an. Weitere

funktionsfördernde Stoffe sind , z.B. aus Apfelfasern, Geruchs-

und sowie und

. Die beiden letztgenannten Stoffe können auch schädlich wirken,

je nach Dosis

Lebensmittelinhaltsstoffe nach ihrer Wirkung

