

Lebensmittelbestandteile

Notieren Sie zu den unten aufgeführten Lebensmittelbestandteilen jeweils Beispiele.



Nährstoffe	bioaktive Stoffe	Aromastoffe	Genuss-stoffe	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 ver-

schiedene . Funktionsfördernde Stoffe

unterstützen verschiedene Vorgänge im Körper. Z.B. regt als Bal-

laststoff 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

