

Vitamine - Merkliste



ppstrong Vitamine erhalten: **/strong/pp/pull** friert
wie möglich lagern **/lil** kühl lagern **/lil** schonend g
zerkleinern **/lil** dunkel lagern, z.B. dunkle Flasche
lagern **/lil** Sauerstoffzufuhr gering halten **/lil** Metallreiben können Vitamin C
zerstören (ca. 95 % Verlust beim Meerrettichreiben auf Metallreibe) **/lil** Säuren
zerstören Vitamin A, stabilisieren allerdings Vitamin C **=>** Zubereitungsarten
variieren **/lil** um fettlösliche Vitamine aufnehmen zu können, sollte Gemüse mit
Ölen kombiniert werden **/li/ul**

pstrong Hypervitaminosen (zu viel Vitamin): **/strong/pp/pull** Vitamin 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 **/lil** Vitamin 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**