

Vitamine - Merkliste



Vitamine erhalten: /strong/pp/pullifri wie möglich lagern/lilikühl lagern/lilischonend gä zerkleinern)/lilidunkel lagern, z.B. dunkle Flasche lagern/liliSauerstoffzufuhr gering halten/liliMetallreiben können Vitamin C zerstören (ca. 95 % Verlust beim Meerrettichreiben auf Metallreibe)/liliSäuren zerstören Vitamin A, stabilisieren allerdings Vitamin C => Zubereitungsarten variieren/lilium fettlösliche Vitamine aufnehmen zu können, sollte Gemüse mit Ölen kombiniert werden/li/ul

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/liliVitamin 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