

Name:	Klasse:	Datum:	Fach:
-------	---------	--------	-------



STAATLICHES BERUFLICHES
SCHULZENTRUM
ROTHENBURG | DINKELSBÜHL

Thema 1: Fleisch gibt Lebenskraft – LEICHT



- Fleisch enthält gutes tierisches Eiweiß. Es hat viele lebensnotwendige Aminosäuren. Der Mensch verwertet diese tierischen Aminosäuren besser als die meisten pflanzlichen Aminosäuren.
Tierisches Eiweiß kann fast restlos in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden. Das nennt man biologische Wertigkeit. Ideal ist es, wenn man beide Eiweißarten kombiniert. Dann verbessern tierische Eiweiße die Verwertbarkeit pflanzlicher Eiweißstoffe.
- Fett ist ein Energiespender. Zuviel Fett ist problematisch für Gesundheit und macht dick. Fleisch enthält heute viel weniger Fett als noch vor einigen Jahrzehnten. Auch Schweine werden fettarm gezüchtet. Die Verbraucher wollen weniger Fett und mehr Muskelfleisch. Beim Zuschneiden von Fleisch wird das Fett oft gleich entfernt.
- Fleisch enthält auch **Vitamine**. Vor allem B-Vitamine. 150 g Rindfleisch enthalten die Tagesmenge eines Erwachsenen an Vitamin B₁₂. Vitamin B₁₂ ist auch für die Blutbildung wichtig.
Schweinefleisch enthält viel Vitamin B₁ – mehr als die meisten pflanzlichen Lebensmittel. Vitamin B₁ ist gut für den Energiestoffwechsel und macht starke Nerven.
Vitamin B₆ hilft dem Stoffwechsel, verbessert die Eiweißverwertung und hilft beim Aufbau roter Blutkörperchen.
Auch Niacin hilft dem Stoffwechsel. Fleisch enthält auch die Vitamine A, D und E. Vitamin A ist gut für das Sehen. Vitamin D ist gut für den Knochenaufbau. Vitamin E ist ein wichtiges Antioxidans.
- Fleisch ist Hauptlieferant für das Spurenelement Eisen. Eisen ist zuständig für den Transport von Sauerstoff im Blut.
Noch besser geht das, wenn zum Fleisch Vitamin-C-reiche Lebensmittel gegessen werden.
Neben Eisen sind im Fleisch auch andere Mineralstoffe vorhanden. Zum Beispiel Calcium (Knochen-/Zahnaufbau), Kalium (Erregbarkeit der Nerven), Magnesium (für Muskelfunktionen), Jod (Funktion der Schilddrüse) und Selen.



Erklärungen:

- **Aminosäuren:** Aminosäuren sind die Bausteine von Eiweiß. Sie dienen dem Aufbau von Körpergewebe.
- **Biologische Wertigkeit:** Die biologische Wertigkeit gibt an, wie viel Eiweiß aus dem Lebensmittel in Körpereiwweiß umgewandelt werden kann. Je höher die biologische Wertigkeit, desto besser geht das. Eine besonders hohe biologische Wertigkeit haben Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier, aber auch Getreide und Kartoffeln.
- **Fett:** Fett liefert die meiste Energie für den menschlichen Körper. Fett ist ein wichtiger Bestandteil der Hülle von Körperzellen. Manche Vitamine können nur von Fett transportiert werden. Das sind die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Fett kann im Körper gespeichert werden. Wenn der Körper Energie braucht kann es dem Körper Energie geben.
- **Spurenelement(e):** Spurenelemente sind Mineralstoffe die vom Körper dringend gebraucht werden. Spurenelemente werden aber nur in sehr kleinen Mengen benötigt. Der Körper braucht sie regelmäßig.